

الذبحة الصدرية (الأزمة القلبية)



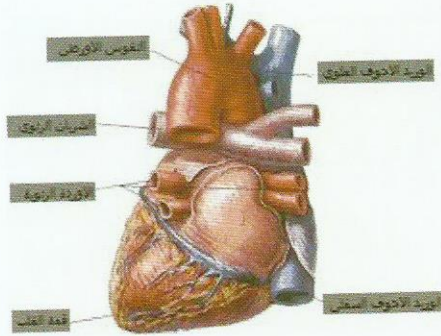
# مستويات عضلة القلب واسباب ضعفها وكيفية المحافظة عليها وتحسينها

## ضعف عضلة القلب

- 1- اذا كانت كفاءة القلب من 50 فما فوق جيدة
- 2- اذا كانت عضلة القلب من 40- 50 وسط
- 3- اذا كانت كفاءة القلب أقل من 40 فهي ضعيفة

## كيفية المحافظة على عضلة القلب

- 1- استخدام الادوية بانتظام
- 2- علاج ضغط الدم
- 3- تنظيم السكر
- 4- ايقاف التدخين
- 5- مراعاة نظام غذائي جيد
- 6- الابتعاد عن الغضب والانفعال
- 7- في حالة عدم الاستجابة يتم تركيب بطارية داعمة للقلب



## اسباب ضعف عضلة القلب

- 1- قصور الشرايين التاجية
- 2- مرض السكر
- 3- ارتفاع ضغط الدم
- 4- امراض تصيب عضلة القلب
- 5- امراض بصمامات القلب




وبالعلاج الجيد لضغط الدم اصبح تأثيره المباشر على عضلة القلب اقل بكثير من التأثيرات التي تحدث مع قصور شرايين القلب ومع مرض السكري.

# مناطق قصور وفشل القلب.


ارشادات يومية ضرورية لإتباعها لمعرفة المنطقة التي يتواجد فيها قلب هل هي : أمان أو تحذير أو خطر.

♥ اوزن نفسك في الصباح قبل الإفطار. دون الوزن. قارن بين وزنك اليوم وبين وزنك بالأمس.  
♥ ابق على الكمية الإجمالية من السوائل التي تتناولها عند مستوى 6 إلى 8 أكواب يوميًا (6-8 أكواب تعادل 1500-2000 ملل أو 48-64 أونصة).  
♥ التزم بتعليمات الطبيب بدقة في تناول أدويةك.  
♥ ابحث عن تورمات في قدميك أو كاحليك أو رجليك أو معدتك.  
♥ تناول الأطعمة ذات الملح المنخفض أو التي بدون ملح.  
♥ وازن بين فترات النشاط والراحة.

أفحص  
وزنك  
يوميًا




كل شيء على ما يرام - هذه المنطقة هي هدفك!  
أعراضك تحت السيطرة  
ليس لديك:  
● ضيق في التنفس.  
● عدم ارتياح أو ضغط أو ألم في الصدر.  
● تورم أو زيادة في التورم في قدميك أو كاحليك أو رجليك أو معدتك.  
● زيادة في الوزن أكثر من 4 رطل (2 كجم) على مدار يومين متتاليين أو 5 رطل (2.5 كجم) في أسبوع.





## المنطقة الصفراء ( التحذيرية )


تحذير - هذه المنطقة بمثابة إنذار  
اتصل بمقدم الرعاية الصحية (مثل الطبيب أو الممرض) إذا كان لديك أي مما يلي:  
● زيادة في الوزن أكثر من 4 رطل (2 كجم) على مدار يومين متتاليين أو 5 رطل (2.5 كجم) في أسبوع.  
● قيء و/أو إسهال يستمر لأكثر من يومين.  
● شعور بضيق في التنفس أكثر من المعتاد.  
● زيادة في التورم في قدميك أو كاحليك أو رجليك أو معدتك.  
● سعال جاف.  
● شعور بالتعب والعدم الطاقة للقيام بالأنشطة اليومية.  
● شعور بالدوار وهو أمر جديد عليك.  
● شعور بالتثقل، كما لو أن شيئًا ما ليس على ما يرام.  
● صعوبة في التنفس عند الاستلقاء.  
● سهولة في النوم عند إضافة وسائد أو الجلوس منتصبًا في مقعد.





## المنطقة الحمراء ( الخطرة )

طوارئ - هذه المنطقة تعني القيام بإجراء سريع  
أذهب إلى غرفة الطوارئ أو اتصل برقم 911 إذا كان لديك أي مما يلي:  
● صعوبة شديدة في التنفس.  
● ضيق في التنفس لا يختفي أثناء جلوسك ساكنًا.  
● ضربات قلب سريعة لا تنخفض حين تستريح.  
● ألم في الصدر لا يختفي مع الراحة أو الأدوية.  
● صعوبة في التفكير بوضوح أو شعور بالتشوش.  
● إغماء.

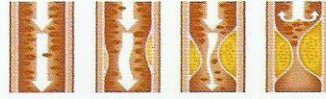




# أعراض تصلب الشرايين

قد لا تظهر عليك أي أعراض أو قد تظهر عليك

الأعراض التالية:



شريان سليم ضعيف شبه مغلق شريان مغلق

1- الأم أو ضغط في الصدر أو الذراع أو الفك أو الكتفين أو العنق،

وهو ما يسمى أيضا بالذبحة

الصدرية قد ينتقل الألم من مكان الى آخر .

2- الشعور بالضيق أو الثقل أو الضغط أو الحرقان .

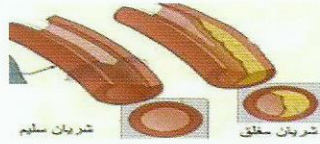
3- التعرق

4- ضيق التنفس

5- الغثيان أو القيء

6- ألم في البطن ، الشعور بالإرهاق الشديد أو الدوار

أو الإغماء.



شريان سليم شريان مغلق

## طرق علاج ضيق وانسداد الشرايين

1- الادوية :

- يمكنها ان تذيب الجلطات التي تسد الشرايين.

- يمكن ان تزيد من سريان الدم وبالتالي تتخفف خطر الاصابة بنوبة قلبية او سكتة دماغية.

- يمكن ان تخفف من ضغط الدم المرتفع.

- يمكن ان تخفف مستوى الكوليسترول الذي يعتبر احد اسباب انسداد الشرايين.

- تخفف من اعراض الذبحة الصدرية.

- تساعد على شفاء عضلات القلب اذا حصل فيها أي ضرر.

2- نفخ الشرايين:

ان هذه العملية البسيطة تحسن سريان الدم الى القلب عن طريق توسيع الشرايين , ويمكن اجراؤها تحت

تخدير موضعي , وهي تتضمن اقامة قصيرة في المستشفى يقوم خلالها الطبيب بتوسيع الشريان بوضع بالون

خاص في الشريان المسدود, متى ما دخل البالون الى الشريان يقوم الطبيب بالنفخ فيه قبل سحبه , وهو اجراء

يوسع الشريان , ومن ثم يضع الطبيب انبوباً صغيراً في الشريان الموسع كي يبقيه مفتوحاً .

3- عملية التمييز :

تعتبر هذه العملية طريقة أخرى لا يصال الدم الى القلب , في هذه العملية يقوم الطبيب باستعارة شريان آخر من

جسم الشخص ( من الصدر او الرجل او الذراع ) , بعد ذلك يتم وصل هذا الشريان السليم بالشريان المسدود

كي يقوم بنقل الدم الى القلب عبر وصلة تتجنب القطعة المسدودة.

والعملية هذه تتطلب تخديراً كاملاً والبقاء مدة اطول في المستشفى , وهو مثل اجراء نفخ الشريان وعملية

مأمونه وناجحة في العادة .

# أسباب ضيق الشرايين وعلاجها



تناول الاطعمة  
المقلية السريعة



عدم ممارسة  
الرياضة



التدخين

## اعراض تصلب الشرايين التاجية

قد تظهر عليك بعض الاعراض مثل:

الغثيان أو القيء



ضيق التنفس



الشعور بالإرهاق الشديد أو الدوار



التعرق



إلام في الصدر او الذراع أو الفك أو الكتفين أو العنق



تحدث الذبحة الصدرية بسبب ضيق الشرايين لأن القلب لا يحصل على كمية كافية من الدم

## متى أكون معرض للاصابة بتصلب الشرايين؟

هناك تاريخ عائلي للاصابة بهذا المرض

- التدخين
- زيادة الوزن
- عدم ممارسة الرياضة
- الاصابة بارتفاع الكوليسترول أو مرض السكر أو ارتفاع ضغط الدم

## فحوصات تصلب الشرايين التاجية:

إذا كان طبيبك يعتقد أنك تعاني من تصلب الشرايين التاجية، فقد تخضع لفحوصات مثل:

- مخطط القلب الكهربائي (EKG أو ECG)
- اختبار التصوير بالرنين المغناطيسي للقلب (MRI)
- مخطط الصدى
- اختبار الإجهاد
- الأشعة السينية
- تحليل الدم

## طرق علاج ضيق الشرايين

لتقليل فرص الإصابة يجب:

- التوقف عن التدخين
- تناول الاطعمة الصحية والابتعاد عن المأكولات السريعة
- المحافظة على الوزن المثالي
- ممارسة الرياضة لمدة 30 دقيقة يوميا



## النوبة القلبية والإنعاش الذاتي

تحدث النوبة القلبية في كل وقت ومكان ، ربما تفاجيء الإنسان في سيارته أو عمله أو على فراشه .  
مواجهة النوبة القلبية وحيدا

### النوبة القلبية والإنعاش الذاتي

بعد يوم عمل شاق وعندما كنت تشعر بالتعب الشديد والإرهاق وتشعر بالإحباط والإنزعاج فجأة بدأت تحس بألم قاس وشديد في صدرك يمتد بحرارة إلى ذراعك ، وصاعدا إلى عظام الفم والأسنان والفك. المستشفى بعيد ، وأنت وحيد ، والألام قوية وحادة ، وبدأت تشعر بأن ضربات قلبك بدأت تتناقص وتضعف وبدأت تشعر بالخوف والفرع والرعب من الموت ، وأخيرا بدأت تشعر بالإغماء ولم يتبق لك إلا عشر ثواني وتفقد الوعي والإدراك والشعور .

### ماذا ستفعل وكيف تتصرف وماذا تقول ؟؟؟

أذكر الله ثم خذ نفس عميق ثم أسعل ، نعم التنفس العميق والسعال والكحة . أسعل ، كح بكل قوة إستمر وكرر السعال والكح القوي الشديد الذي يخرج البلغم من صدرك .  
إستمر في ترديد ذلك كل ثانيتين ، ولا تتوقف عن أخذ نفس عميق وسعال قوي عميق ، حتى تشعر أن ضربات قلبك أصبحت طبيعية .  
ثم أطلب الإسعاف للوصول لأقرب مستشفى ، وبذلك تكون قد أنقذت نفسك من أزمة ونوبة قلبية كادت أن توقف قلبك وتموت .  
ذكر الله عز وجل يجلب لك الإطمئنان والسكينة .  
قال تعالى ( ألا بذكر الله تطمئن القلوب . )  
أما التنفس العميق والسعال فإنها تؤدي إلى إدخال الأوكسجين والهواء إلى الرئتين ويبركها ويضغط على القلب ليعيد نبضه الطبيعي والدورة الدموية .

# مؤشرات وجود السكتة القلبية

- الإغماء
- التعرق الشديد
- صعوبة في التنفس
- التعرق الشديد
- الشعور بألم أو بضغط في الصدر مع انتشار الألم الى الذراع الايسر أو اليمين

## كيف تساعد مريض السكتة القلبية قبل وصول الاسعاف

### تقييم الوضع



من أجل التحقق مما إذا كان الشخص بحاجة الى الانعاش القلبي الرئوي أم لا، فإن أول ما عليك فعله هو هز كتفيه بلطف بينما تسأله في الوقت نفسه ما إذا كان على ما يرام لتحديد درجة الوعي.

### التحقق من التنفس



راقب صدر المريض من أجل حدوث أي حركة وضع أذنك على فمه للإصغاء. إذا كان الشخص لا يستجيب يجب فتح مسلك الهواء بتمثيل رأس المريض الى الوراء ورفع ذقنه.

### الضغط على الصدر



اضغط نحوه ضغطتين في الثانية

### التنفس الصناعي



ضع فمك في فم المريض وأخرج النفس، وقم بإزالة فمك وكرر نفس العملية مرة أخرى.

### كرر الإجراء

كرر هذه الدورة من 30 ضغطة على الصدر ونفسين كل دقيقتين حتى تصل سيارة الاسعاف او يبدأ المريض بالتنفس مرة أخرى.

### إجراء الانعاش القلبي الرئوي

ضع المريض في وضع الاستشفاء ووجهه موجه الى أسفل بشكل طفيف هذا سوف ييقى مجرى هوائه مفتوحا.

## إيضاحات الفحوصات والأجهزة المستخدمة

م	النوع	الإيضاح
١	زراعة المنظم	للتحكم من نبضات القلب خاصة عند اضطراب النظم القلب في حالة السرعة والبطئ .
٢	الايكو ECO	موجات فوق صوتية - صورة عند أداء وظائف القلب وقوة العضلة واستبعاد وجود جلطات
٣	تخطيط القلب ECg	الكشف عن وجود اضطراب في منظومة توصيل القلب (( احتشاء القلب ))
٤	رنين مغناطيسي	صورة متحركة للقلب طوال دورة ضخه لمعرفة نقص تروية عضلة القلب والتشوهات والشرايين .
٥	هولتر	تتبع نبضات القلب بواسطة جهاز يركب لمدة معينة يعطي مخطط كهربية القلب
٦	خزعه القلب	اخذ عينه صغيرة للغاية لأختبارها في المعمل .
٧	مخطط كهرباء القلب	الكشف عن وجود اضطراب في منظومة توصيل القلب (( احتشاء القلب ))
٨	فحص مجهود	وضع القلب تحت تأثير جهد يبذله المريض ومدى فاعلية الشرايين لتلبية حاجة القلب من الدم .
٩	اشعة سينية xray	معرفة مشكلات الرئة المتعلقة بالقلب والسوائل حول القلب
١٠	قسطرة القلب	هي ادخال أنبوب يسمى بالقسطرة الى القلب عبر شريان محيطي مثل الشريان الفخذي او الشريان العضدي من اجل الوصول الى البطين الايسر للقلب او الى الشرايين الاكليلية ( التاجية ) لأغراض تشخيصية .
١١	<u>الدعامة التاجية</u> ( العلاجية )	هي عبارة عن جهاز على شكل أنبوب يوضع في الشرايين التاجية التي تزود القلب بالدم بغرض إبقاء الشرايين مفتوحة أثناء عملية علاج مرض القلب التاجي .