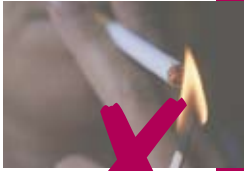


# تجنب الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية

لا تكن الضحية التالية  
عليك بحماية نفسك



منظمة  
الصحة العالمية



INTERNATIONAL  
STROKE SOCIETY



WSMI

WORLD self-MEDICATION INDUSTRY



WORLD HEART  
FEDERATION®



# تجنب الإصابة بالأزمات القلبية والسكتات الدماغية

لا تكن الضحية التالية - عليك بحماية نفسك



WORLD HEART  
FEDERATION®



WSMI  
WORLD self-MEDICATION INDUSTRY



INTERNATIONAL  
STROKE SOCIETY



# المحتويات

الفائدة المرجوة من قراءة هذا الكتيب  
الرسائل الرئيسية

الجزء ١: ما ينبغي أن تعرفه

١. فهم النوبات القلبية والسكتات الدماغية  
٧ ما هي النوبات القلبية؟  
٧ ما هي السكتة الدماغية؟  
٨ ما أسباب الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية؟  
٩
٢. الوقاية من النوبات القلبية والسكتات الدماغية  
١١ كيف تزيد المخاطر بسبب الاختيارات السيئة فيما يتعلق بأنماط الحياة؟  
١١ المشاكل البدنية التي يمكن أن تنتج عن الاختيارات السيئة فيما يتعلق بنمط الحياة  
٢١ نصائح لتقليل المخاطر  
٤١
٣. ما العلامات الدالة على حدوث نوبة قلبية وما الذي ينبغي أن تفعله في هذه الحالة؟  
٥١ النوبة القلبية الشديدة  
٥١ ماذا تفعل إذا أصبت بنوبة قلبية؟  
٥١ الذبحة  
٦١ ماذا تفعل عند إصابتك بنوبة من نوبات الذبحة؟  
٦١ العلاج من النوبة القلبية
٤. ما العلامات الدالة على الإصابة بالسكتة الدماغية وما الذي ينبغي أن تفعله في هذه الحالة؟  
٨١ السكتة الدماغية الشديدة  
٨١ السكتة الدماغية الخفيفة  
٩١ ما العمل في حالة الإصابة بسكتة دماغية؟  
٩١ العلاج من السكتة الدماغية
٥. أمراض أخرى تصيب القلب  
١٢ قصور القلب  
١٢ أمراض القلب الخلقية  
٢٢ داء القلب الروماتيزمي  
٤٢

الجزء ٢: ما يمكنك عمله

٦. التوقف عن تعاطي التبغ  
٧٢
٧. تحسين النظام الغذائي  
٩٢
٨. المحافظة على النشاط والتحكم في النظام البدني  
١٣
٩. خفض ضغط الدم المرتفع  
٣٣
١٠. خفض نسبة السكر المرتفعة في الدم  
٥٣
١١. خفض مستويات الدهون المرتفعة في الدم  
٨٣

الملحق: أدوية العلاج من النوبات القلبية والسكتات الدماغية وتديرها العلاجي  
شرح المصطلحات المستعملة في هذا الكتيب  
المساهمون في إعداد هذا الكتيب

WHO Library Cataloguing-in-Publication Data

Avoiding heart attacks and strokes : don't be a victim - protect yourself.

1.Heart arrest - prevention and control. 2.Cerebrovascular accident - prevention and control 3.Popular works I.World Health Organization.

ISBN 92 4 654672 5

(NLM classification: WG 300)

ISBN 978 92 4 654672 5

© منظمة الصحة العالمية ٢٠٠٦

جميع الحقوق محفوظة. يمكن الحصول على مطبوعات منظمة الصحة العالمية من إدارة التسويق والتوزيع، منظمة الصحة العالمية Switzerland 1211 Geneva 27, Avenue Appia 20 (هاتف رقم: ٣٢٦٤ ٧٩١ ٢٢ ٤١؛ فاكس رقم: ٤٨٥٧ ٧٩١ ٢٢ ٤١؛ عنوان البريد الإلكتروني: bookorders@who.int). وينبغي توجيه طلبات الحصول على الإذن باستنساخ أو ترجمة منشورات منظمة الصحة العالمية - سواء كان ذلك لبيعها أو لتوزيعها توزيعاً غير تجاري - إلى إدارة التسويق والتوزيع على العنوان المذكور أعلاه (فاكس رقم: ٤٨٠٦ ٧٩١ ٢٢ ٤١؛ عنوان البريد الإلكتروني: permissions@who.int).

التسميات المستخدمة في هذا المطبوع، وطريقة عرض المواد الواردة فيه، لا تعبر إطلاقاً عن رأي الأمانة العامة لمنظمة الصحة العالمية بشأن الوضع القانوني لأي بلد، أو إقليم، أو مدينة، أو منطقة، أو لسلطات أي منها، أو بشأن تحديد حدودها أو تخومها. وتشكل الخطوط المنقوطة على الخرائط خطوطاً حدودية تقريبية قد لا يوجد بعد اتفاق كامل عليها.

وذكر شركات بعينها أو منتجات جهات صانعة معينة لا يعني أن هذه الشركات والمنتجات معتمدة، أو موصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية، تفضيلاً لها على سواها مما يماثلها ولم يرد ذكره. وفيما عدا الخطأ والسهو، تميز أسماء المنتجات المسجلة الملكية بوضع خط تحتها.

اتخذت منظمة الصحة العالمية كل الاحتياطات المعقولة للتحقق من صحة المعلومات الواردة في هذا المطبوع. ومع ذلك يتم توزيع المواد المنشورة دون أي ضمان من أي نوع صريحاً كان أو ضمنياً. وتقع مسؤولية ترجمة المواد واستخدامها على عاتق القارئ. ولا تتحمل منظمة الصحة العالمية في أي حال المسؤولية عما يقع من أضرار نتيجة استخدامها.

وقد أعد هذا الكتاب من قِبَل منظمة الصحة العالمية والاتحاد العالمي لصناعة التطبيب الذاتي والاتحاد الدولي لطب القلب والجمعية الدولية لمكافحة السكتات الدماغية والجمعية الدولية لمكافحة السكتات القلبية. والكتاب موجه إلى عامة الجمهور، ومن ثم فإنه لا يمكن أن يعالج الأوضاع المحددة فيما يتعلق بالثقافات والنظم الغذائية وأنماط الحياة في مختلف البلدان والمجموعات السكانية. ومن المأمول أن تتولى الرابطات المهنية الوطنية ترجمة هذا الكتاب وتكييفه مع مقتضيات استخدامهم محلياً.

Printed in France

## الرسائل الرئيسية

١. تُعد النوبات القلبية والسكتات الدماغية من أسباب الوفاة الرئيسية في جميع أنحاء العالم. ولكن يمكن الوقاية منها في كثير من الأحيان.
٢. يمكنك أن تحمي نفسك من الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية ببذل القليل من الوقت والجهد.
٣. يزيد تعاطي التبغ واتباع نظام غذائي غير صحي والخمول البدني مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.
٤. يقلل التوقف عن تعاطي التبغ على الفور مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية.
٥. تساعد ممارسة النشاط البدني لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل في معظم أيام الأسبوع على تجنب مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.
٦. يمكن المساعدة على الوقاية من النوبات القلبية والسكتات الدماغية بتناول ٥ حصص على الأقل من الفواكه والخضراوات يومياً، وبتقليل كمية الملح التي تتناولها إلى أدنى من ملعقة شاي واحدة يومياً.
٧. لا توجد أية أعراض لضغط الدم المرتفع، ولكنه يمكن أن يتسبب في السكتة الدماغية أو النوبة القلبية المفاجئة. لذا فعليك بقياس ضغط الدم بانتظام.
٨. يزيد السكري مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. إذا كنت من مرضى السكري فعليك بالتحكم في ضغط دمك ومستوى السكر في دمك لتقليل هذه المخاطر إلى أدنى حد ممكن.
٩. يزيد الوزن المفرط مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. وللمحافظة على وزنك المثالي عليك بممارسة النشاط البدني بانتظام وبتناول وجبات صحية.
١٠. يمكن حدوث الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية بشكل مفاجئ، ويمكن أن تتسبب النوبات والسكتات في الوفاة إذا لم تلتزم بالمساعدة على الفور.

## الفائدة المرجوة من قراءة هذا الكتيب

ربما تعرف شخصاً ما، من أفراد أسرته أو أصدقائك، أصابته نوبة قلبية أو سكتة دماغية (نوبة دماغية). فهذان المرضان القلبيان الوعائيان، أي مرض القلب ومرض الأوعية الدموية، يحصدان أرواح المزيد فالمزيد من البشر في جميع أنحاء العالم، ولا يميزان بين غني وفقير.

وغالباً ما يحتاج من تكتب لهم النجاة بعد الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية إلى علاج طبي طويل الأمد.

فإن كنت ممن أصيبوا بنوبة قلبية أو سكتة دماغية، أو تحتم عليك الاعتناء بأحد ممن أصيبوا بأي منهما، فستعرف أن هذين المرضين يمكن أن يلحقا بالضرر بحياة المريض وأسرته. ويمكن أيضاً أن تتجاوز آثار هذين المرضين دائرة الأسرة والمجتمع المحلي.

**ومع ذلك فمن الممكن الوقاية من عدد كبير للغاية من النوبات القلبية والسكتات الدماغية.** وتلك هي الفائدة المرجوة من قراءة هذا الكتيب.

ويشرح الكتيب لماذا تحدث الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، وكيف يمكنك تجنبها. ويخبرك بما ينبغي عمله لكي لا تقع ضحية لتلك النوبات القلبية والسكتات الدماغية. ويزودك الكتيب كذلك بإرشادات تتعلق بأطفالك. فقدّر كبير من الضرر الذي يلحق بالأوعية الدموية يبدأ في سن صغيرة. وكثيراً ما يحتاج الأطفال إلى المساعدة من أجل اتباع العادات الصحية، مثل تناول وجبات متوازنة وممارسة النشاط البدني.

وإذا كنت من المعرضين لمخاطر شديدة فهناك نصائح بخصوص العلامات التي عليك التعرف عليها وما يمكنك عمله لتقليل هذه المخاطر. وإذا كنت ممن أصيبوا بنوبة قلبية أو سكتة دماغية فهناك نصائح بخصوص إمكانية علاج حالتك والسيطرة عليها، وبخصوص الكيفية التي يمكن بها تحسين نوعية حياتك.

وربما يعني اتباع النصائح الواردة في هذا الكتيب أن تغير عاداتك وأنشطتك الروتينية، وهو أمر ليس بالسهل على الأغلب، ويساعدك الكتيب على الحصول على كثير من التشجيع والمساندة من أصدقائك وأسرتك، ومن فريق الرعاية الصحية الذي يعتني بك. وليس الهدف من هذا الكتيب أن يحل محل طبيبك، ولكنك بقراءتك إياه تتخذ خطوة إيجابية نحو التمتع بصحة أفضل.

# ما ينبغي أن تعرفه

١. فهم النوبات القلبية والسكتات الدماغية
٢. الوقاية من النوبات القلبية والسكتات الدماغية
٣. ما علامات الإصابة بالنوبة القلبية وما ينبغي أن تفعله في هذه الحالة؟
٤. ما علامات الإصابة بالسكتة الدماغية وما ينبغي أن تفعله في هذه الحالة؟
٥. أمراض أخرى تصيب القلب



## ١. فهم النوبات القلبية والسكتات الدماغية

يلقى نحو ١٢ مليون شخص حتفهم كل عام في جميع أنحاء العالم نتيجة الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية. ولا يميز هذان المرضان بين غني وفقير. ويظن معظم الناس أنهما مرضان يصيبان الرجال في منتصف العمر. ولكن الحقيقة هي أنهما يصيبان الرجال والنساء على السواء. وتزداد إلى حد بعيد المخاطر المحدقة بالنساء بعد انقطاع الطمث.

ولكن لحسن الحظ أنك تستطيع اتخاذ خطوات تساعدك على اتقاء الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

### ما هي النوبات القلبية؟

#### القلب الطبيعي

إن قلب الإنسان في حجم قبضة اليد فحسب، ولكنه أقوى عضلة في الجسم. ومع كل دقة يضخ القلب الدم حاملاً الأوكسجين والمغذيات إلى كل أجزاء الجسم. ويبلغ عدد دقات قلب الإنسان في حالة الراحة ٧٠ دقة في الدقيقة تقريباً. وتزيد سرعة دقات القلب عندما تمارس نشاطاً ما أو عندما تتأبنا انفعالات قوية.

#### النوبة القلبية

يحصل القلب نفسه على ما يلزمه من الأوكسجين والمغذيات عن طريق وعائين دمويين يسميان الشريانين التاجيين. وعندما يتوقف تدفق الدم إلى القلب يمكن أن يتسبب انخفاض إمدادات الأوكسجين والمغذيات في حدوث تلف دائم في هذا العضو الحيوي. وعندما يحدث الانسداد بشكل مفاجئ فإنه يسمى نوبة قلبية.

وإذا كان الانسداد جزئياً فحسب وانخفض تدفق الدم إلى القلب فإنه قد يسبب ألماً في الصدر، وهو ما يسمى الذبحة. وقد لا يتسبب ذلك في تلف دائم في عضلة القلب، ولكنه علامة إنذار باحتمال إصابة الشخص بنوبة قلبية شديدة.

تُعد النوبات القلبية

والسكتات الدماغية من

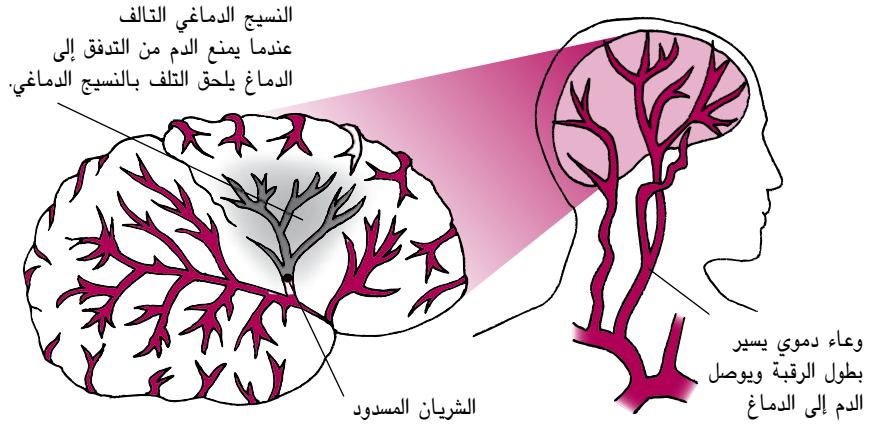
أسباب الوفاة الرئيسية في

جميع أنحاء العالم. ولكن

يمكن الوقاية منها في كثير

من الأحيان.

الشكل ٢: تحدث السكتة الدماغية عندما يتوقف إمداد الدماغ بالدم



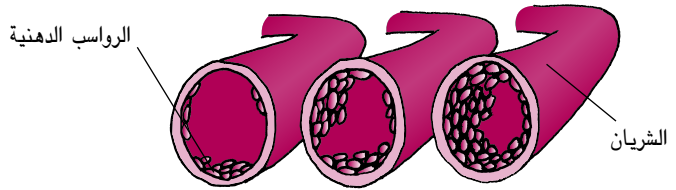
يمكنك أن تحمي نفسك  
من الإصابة بالنوبات  
القلبية والسكتات  
الدماغية ببذل القليل  
من الوقت والجهد.

وتسمى السكتة الدماغية الشديدة أيضاً «النزف الدماغي» أو «الحنار الدماغي». ومن المصطلحات الأخرى التي يمكن أن تصادفك: المرض الخفي الوعائي أو النوبة الإقفارية العابرة.

### ما أسباب الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية؟

تحدث الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية أساساً بسبب انسداد يمنع الدم من التدفق إلى القلب أو الدماغ. وأشيع الأسباب التي تؤدي إلى ذلك هو تكون رواسب دهنية على الجدران الداخلية للأوعية الدموية التي تغذي القلب أو الدماغ. ويجعل هذا الأوعية الدموية أضيق وأقل مرونة. ويسمى ذلك أحياناً تصلب الشرايين أو التصلب العصيدي. وعندئذ يزيد احتمال انسداد الأوعية الدموية بالجلطات الدموية. وعندما يحدث ذلك تصبح الأوعية الدموية غير قادرة على تزويد القلب والدماغ بالدم مما يؤدي إلى إصابتهما بالتلف.

الشكل ٣: الزيادة التدريجية في الرواسب المتراكمة داخل جدران الشرايين تؤدي إلى ضيق الشرايين.

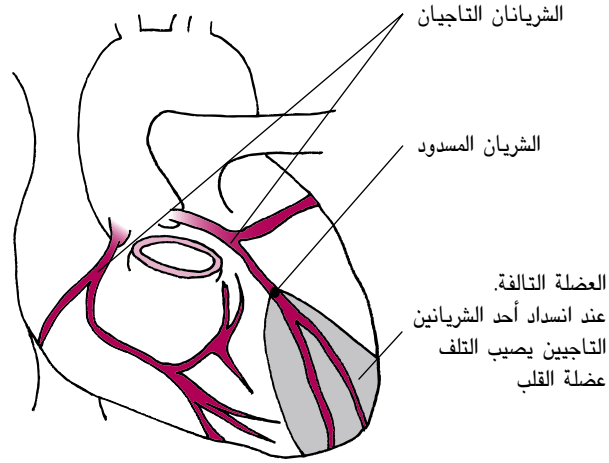


### لماذا تتكون الرواسب الدهنية في الأوعية الدموية؟

توجد ثلاثة أسباب رئيسية لتكون الدهون، ويمكنك السيطرة عليها جميعاً:

- التدخين وسائر أشكال تعاطي التبغ؛
- النظام الغذائي غير الصحي؛
- عدم المحافظة على النشاط.

الشكل ١: نوبة قلبية ناجمة عن انسداد في أحد الشريانين التاجيين



وتسمى النوبة القلبية أيضاً «احتشاء عضلة القلب» أو «الحثار التاجي». ومن المصطلحات الأخرى التي يمكن أن تصادفك: مرض القلب التاجي أو داء القلب الإقفاري أو مرض الشريان التاجي أو الذبحة الصدرية.

## ما هي السكتة الدماغية؟

### الدماغ الطبيعي

لا يمكن للدماغ أن يعمل إلا إذا تدفق الدم خلاله. وهناك وعاءان دمويان كبيران، يسيران بطول جانب الرقبة ويوصلان الدم من القلب إلى الدماغ. ويتفرع الوعاءان الدمويان ويصبحان أصغر فأصغر إلى أن يزود الوعاءان الدمويان الدقيقان جميع أجزاء الدماغ بالأوكسجين والمغذيات.

### السكتة الدماغية

تحدث السكتة الدماغية بالطريقة ذاتها التي تحدث بها النوبة القلبية، ولكنها تحدث في الدماغ. فاذا توقف الدم عن التدفق إلى الدماغ يفقد الدماغ إمداداته من الأوكسجين والمغذيات. ويتسبب ذلك في تلف النسيج الدماغي وهو ما نسميه «السكتة الدماغية».

## ٢. الوقاية من النوبات القلبية والسكتات الدماغية

يلقى نحو ثلثي من تسيبهم النوبات القلبية حتفهم قبل أن يتمكنوا من الحصول على الرعاية الطبية. أما مرضى السكتة الدماغية فإنهم حتى إذا حصلوا على العلاج الحديث والمتقدم فإن ٦٠٪ منهم يموتون أو يصابون بالعجز. لذا فمن المهم معرفة علامات الإنذار والتصرف بسرعة (انظر الفرعين ٣ و٤).

ولكن الوقاية من النوبات القلبية أو السكتات الدماغية خير من حدوثها بالفعل. فالوقاية دائماً خير من العلاج، وبالإمكان الوقاية من معظم النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وتبين البحوث أن هناك عدداً من الأمور التي تزيد احتمال إصابتنا بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. وتسمى هذه الأمور عوامل الاختطار.

ويرتبط بعض عوامل الاختطار باختيارات نقوم بها في أسلوب حياتنا. وأهم ثلاثة عوامل خاصة بأنماط الحياة هي:

- التدخين وسائر أشكال تعاطي التبغ؛
- النظام الغذائي غير الصحي؛
- عدم ممارسة النشاط البدني.

ويمكن أن تقضي الاختيارات السيئة فيما يتعلق بنمط الحياة إلى ثلاث مشاكل بدنية خطيرة:

- ضغط الدم المرتفع (فرط ضغط الدم)؛
- ارتفاع نسبة السكر في الدم (السكري)؛
- زيادة نسبة الدهون في الدم (فرط الشحوم).

وتلك هي أشد عوامل الاختطار فيما يتعلق بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وفي مناطق شاسعة من العالم بأكملها يزداد معدل تعاطي التبغ. كما يصاب الناس بالوزن المفرط في بلدان عديدة بسبب قلة نشاطهم وتناولهم الكثير من الأطعمة التي تحتوي على نسب كبيرة من الدهون والسكر. ويصاب المزيد فالزيد من الشباب والأطفال بالسكري بسبب وزنهم المفرط. ومن واجبتنا تجاه أطفالنا أن نغير اختياراتهم الخاصة بأنماط الحياة هذه.

### كيف تزيد المخاطر بسبب الاختيارات السيئة فيما يتعلق بأنماط الحياة

#### تعاطي التبغ

يتملى دخان التبغ بمواد تضر برئيتك وأوعيتك الدموية وقلبك. وتحل تلك المواد محل الأوكسجين في الدم الذي يحتاج إليه قلبك ودماغك لكي يعمل بشكل سليم. ويزيد تعاطي التبغ إلى حد بعيد احتمال إصابتك بنوبة قلبية أو سكتة دماغية. ويتسبب تعاطي التبغ أيضاً في الإصابة بالسرطان وأمراض الرئة ويؤدي الأجنة أثناء الحمل. ويُعد استنشاق دخان التبغ الذي ينبعث من المدخين الآخرين مساوياً في ضرره للتدخين ذاته.

وعليك بقراءة الفرع ٦ لمعرفة كيفية الإقلاع عن تعاطي التبغ.

يزيد تعاطي التبغ

واتباع نظام غذائي غير

صحي والخمول البدني

مخاطر الإصابة بالنوبات

القلبية والسكتات

الدماغية.

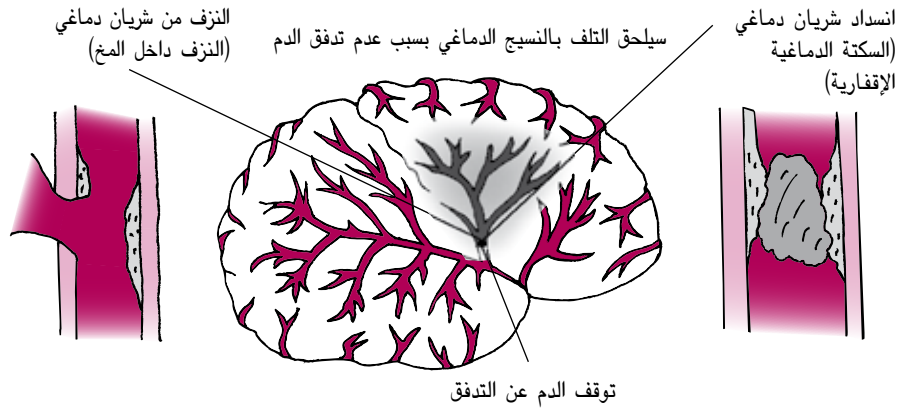
وهناك شكل مبكر من أشكال الرواسب الدهنية يعرف باسم «التلوم الدهنية» يمكن العثور عليه حتى لدى الأطفال دون سن العاشرة. وتتفاقم هذه الرواسب ببطء مع التقدم في السن. ولمعرفة كيف يمكن أن تقي نفسك وأفراد أسرتك منها عليك بقراءة الفرع ٢، «الوقاية من النوبات القلبية والسكتات الدماغية».

### الأسباب الأخرى للسكتة الدماغية

يمكن أيضاً أن تحدث السكتات الدماغية بطريقتين:

- يمكن أن ينفجر أحد الأوعية الدموية في الدماغ وينزف مسبباً تلفاً في النسيج الدماغي. ويسمى ذلك النزف داخل المخ. ويُعتبر ضغط الدم المرتفع أحد عوامل الاختطار الهامة التي تتسبب في ذلك. ويمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات عن ضغط الدم المرتفع في الفرع ٩.
- إذا كان الشخص يعاني ضعفاً أو عدم انتظام في دقات القلب يمكن أن تتكون جلطات دموية في القلب وتصل إلى الدماغ عن طريق الأوعية الدموية. ويمكن أن تُحبس التجلطات في شريان دماغي ضيق مما يمنع الدم من التدفق إلى منطقة ما من مناطق الدماغ.

الشكل ٤: الأسباب المختلفة للإصابة بالسكتة الدماغية



أكبر مما ينبغي؛ وبمرور الوقت يتسبب ذلك في ضعفه. فضغط الدم المرتفع هو أحد أشد عوامل الاختطار المتعلقة بالنوبات القلبية. وهو أشد عامل اختطار فيما يتعلق بالسكتات الدماغية. ولتجنب الإصابة بضغط الدم المرتفع يلزم أن تحافظ على نشاطك، وأن تحافظ على وزن صحي، وأن تتبع نظاماً غذائياً صحياً. ويحتوي النظام الغذائي الصحي على كثير من الفواكه والخضراوات. وعليك بتقليل كمية الملح في نظامك الغذائي، وعدم تناول كميات كبيرة للغاية من الكحول. وإذا قمت بكل تلك التغييرات في نمط حياتك ولم تتمكن مع ذلك من خفض ضغط دمك فإنه توجد أدوية يمكن أن تساعدك.

وعليك بقراءة الفرع ٩ لمعرفة كيف تتحكم في ضغط دمك .

### ارتفاع نسبة السكر في الدم (السكري)

يفرز الجسم هرموناً يسمى الأنسولين ويساعد خلايا الجسم على استخدام السكر الموجود في الدم في إنتاج الطاقة. وعندما لا يفرز الجسم ما يكفي من الأنسولين، أو عندما لا يستطيع استعماله بشكل سليم، كما هو الشأن في حالة الإصابة بالسكري، يكثر السكر في الدم. وتسرع مستويات السكر المرتفعة في الدم ظهور التصلب العصيدي؛ أي ضيق الشرايين وتصلبها. ويزيد ذلك إلى حد بعيد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. ويشمل علاج السكري تغيير نظامك الغذائي ونمط حياتك. ويكون من الضروري في بعض الأحيان إعطاء أدوية تقلل نسبة السكر في الدم.

وعليك بقراءة الفرع ١٠ لمعرفة المزيد عن التحكم في نسبة السكر في دمك .

### ارتفاع نسبة الدهون في الدم (فرط الشحوم)

تحتوي الدهون الموجودة في الدم على مواد مثل الكوليسترول وثلاثي الغليسريد. وعندما يوجد مقدار أكبر من اللازم بكثير من هذه الدهون في الدم فإنها تتسبب في تكون الرواسب الدهنية في الشرايين والتي تؤدي إلى الإصابة بالتصلب العصيدي (ضيق الشرايين وتصلبها). ويزيد ذلك إلى حد بعيد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. فإذا كانت مستويات الكوليسترول وثلاثي الغليسريد مرتفعة في دمك فلا بد من أن تقلل ما تتناوله من دهون وأن تحافظ على نشاطك وتسيطر على وزنك. وإذا كانت تلك التدابير غير كافية ستحتاج إلى أدوية من أجل تقليل نسبة الدهون في دمك.

وعليك بقراءة الفرع ١١ لمعرفة المزيد عن الدهون التي في دمك .

### تجمع عوامل الاختطار

إذا كان لدى الشخص عاملان أو أكثر من عوامل الاختطار الثلاثة، ضغط الدم المرتفع وارتفاع نسبة السكر في الدم وارتفاع نسبة الدهون في الدم، تزيد كثيراً مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. وكلما زادت عوامل الاختطار زادت المخاطر.

### عوامل الاختطار الهامة الأخرى

#### التلازمة الأيضية

عندما يكون الشخص مصاباً بسمنة محيط الخصر (أي الزيادة البالغة في الوزن حول الخصر) ولديه مستويات غير طبيعية من الدهون في الدم (مثل ارتفاع مستوى ثلاثي الغليسريد أو انخفاض مستوى كوليسترول البروتين الشحمي

يزيد ضغط الدم المرتفع وارتفاع نسبة السكر في الدم وارتفاع نسبة الدهون في الدم مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

## النظام الغذائي غير الصحي

النظام الغذائي غير الصحي هو نظام غذائي يحتوي على:

- كميات كبيرة للغاية من الطعام (عدد كبير للغاية من السعرات الحرارية)؛
- نسبة كبيرة للغاية من الدهون أو السكر أو الملح؛
- كميات غير كافية من الفاكهة والخضراوات.

فإذا تناولت كمية كبيرة من الطعام ولم تمارس النشاط الذي يحرقها فإنها ستزيد وزنك. ويمكن أن تصبح شيئاً فشيئاً مفرط الوزن أو بديناً. وقد يؤدي الوزن المفرط إلى الإصابة بالسكري وضغط الدم المرتفع وزيادة مستويات الدهون في الدم. وكل هذه المشاكل البدنية تزيد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. ويتعرض المصابون بالسمنة بوجه خاص لمخاطر شديدة إذا كانت لديهم كميات كبيرة من الدهون حول منطقة الخصر والمعدة.

وغالباً ما يحتوي النظام الغذائي غير الصحي على قدر كبير جداً من «الوجبات السريعة»، وفيها نسب كبيرة من الدهون والسكر، وعلى المشروبات المليئة بالسكر. كما تحتوي الوجبات السريعة أيضاً على نسبة كبيرة جداً من الملح، مما يرفع ضغط الدم.

وعليك بقراءة الفرع ٧ لمعرفة كيفية تحسين نظامك الغذائي.

## عدم ممارسة النشاط البدني

عندما لا يحافظ الناس على نشاطهم تزداد كثيراً مخاطر إصابتهم بنوبات قلبية وسكتات دماغية. فالنشاط البدني يقلل مخاطر إصابتك بنوبة قلبية أو سكتة دماغية عن طريق:

- مساعدة جسدك على حرق السكريات والدهون، ومساعدتك على المحافظة على وزن جيد؛
- تخفيض ضغط دمك؛
- تقليل الإجهاد؛
- تقوية عضلة قلبك وعظامك؛
- تحسين الدورة الدموية والتوتر العضلي.

كما أن المحافظة على النشاط تقلل مخاطر الإصابة بأمراض أخرى، مثل السرطان. وعادة ما يشعر الناس الذين يمارسون نشاطاً ما بأنهم في حالة أفضل وأنهم أسعد حالاً. ويرجح أنهم ينمون أفضل ويتمتعون بطاقة أكبر وثقة أكبر في النفس وتركيز أشد.

وليس عليك أن تتدرب لخوض مسابقات الألعاب الأولمبية لكي تحصل على هذه الفوائد! فالمشي أو زراعة الحدائق أو أداء الأعمال المنزلية لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل في معظم الأيام هي أمور يمكن أن توفر لك الوقاية من النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وعليك بقراءة الفرع ٨ لمعرفة كيف تحافظ على نشاطك وتتحكم في وزنك.

## المشاكل البدنية التي يمكن أن تنتج عن الاختيارات السيئة فيما يتعلق بنمط الحياة

### ضغط الدم المرتفع (فرط ضغط الدم)

إن ضغط الدم هو القوة التي يندفع بها الدم بين جدران الشرايين. وفي حالة ارتفاع ضغط الدم يبذل القلب جهداً

## ٣. ما العلامات الدالة على حدوث نوبة قلبية وما الذي ينبغي أن تفعله في هذه الحالة؟

يحدث معظم النوبات القلبية بشكل مفاجئ ومكثف. ولكن أحياناً تبدأ النوبة القلبية ببطء مع الشعور بألم خفيف أو بعدم الراحة. ولا يكون الناس غالباً متأكدين مما يحدث، وينتظرون أكثر مما ينبغي للحصول على المساعدة. والنوبة القلبية الحادة يمكن أن تتسبب في توقف القلب مسببة الموت المفاجئ.

### النوبة القلبية الشديدة

تسمى النوبة القلبية الشديدة احتشاء عضلة القلب. وتبدأ عادة بشعور بالألم أو بعدم الراحة في وسط منطقة الصدر يستمر أكثر من بضع دقائق أو يعاود الظهور باستمرار. وقد يتخذ أيضاً الشعور بعدم الراحة شكل الثقل أو الضيق أو الامتلاء. ويمكن أيضاً الشعور بالألم أو بعدم الراحة في الذراعين أو الكتف الأيسر أو المرفقين أو الفك أو الظهر. ومن الأعراض الأخرى:

- صعوبة التنفس أو ضيق النفس؛
- الشعور بالإعياء أو التقيؤ؛
- الإصابة بالدوار أو الدوخة؛
- التصبب عرقاً بارداً؛
- الشحوب.

وتزيد مخاطر إصابة النساء بضيق النفس والغثيان والتقيؤ وآلام الظهر وآلام الفك. أما من يعانون من السكري لمدة طويلة فلن يشعروا كثيراً بآلام الصدر لأن السكري يمكن أن يكون قد أتلّف أعصابهم.

### ماذا تفعل إذا أصبت بنوبة قلبية

كثير من المرضى الذين يصابون بنوبة قلبية يموتون قبل أن يصلوا إلى المستشفى. لذا فعليك التصرف بسرعة. فلكل ثانية قيمتها.

وتوجد علاجات تذيب الجلطة الدموية وتعيد تدفق الدم إلى القلب. ويحقق العلاج أفضل فائدة عندما يعطى في غضون ساعة من بدء النوبة القلبية، فإذا بدأ العلاج بسرعة سيقلل التلف الذي يلحق بعضلة القلب.

وإذا كان هناك مستشفى قريب اطلب من أحد الأشخاص الاتصال بسيارة إسعاف أو نقلك إلى جناح الطوارئ مباشرة. وإذا لم يكن هناك أي مستشفى أو مركز للرعاية الصحية على مقربة منك فعليك الاتصال بطبيب على الفور.

### الذبححة

إذا كان انسداد الأوعية الدموية جزئياً فحسب وانخفض تدفق الدم إلى القلب ولكنه لم يتوقف عن التدفق، فإنه قد يسبب ألماً في الصدر يسمى «الذبححة» أو «الذبححة الصدرية». وقد يشعر المريض بألم أو عدم راحة في منطقة وسط الصدر لبضع دقائق. ويُستشعر هذا الألم غالباً مع النشاط البدني ويخف مع الراحة. وقد يحدث أيضاً نتيجة

يمكن أن تحدث الإصابة بالنوبات القلبية بشكل مفاجئ ويمكن أن تؤدي إلى الوفاة إذا لم تُطلب المساعدة على الفور.



العالي الكثافة) ويعاني من ضغط الدم المرتفع وارتفاع نسبة السكر في الدم، فإن ذلك يعرف بما يسمى «المتلازمة الأيضية». ويكون المصابون بالمتلازمة الأيضية معرضين بشدة لمخاطر الإصابة بالسكري أو بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية، ويحتاجون إلى عناية طبية دقيقة.

### الإجهاد المزمن

يمكن أن يتسبب الشعور بالوحدة أو العزلة أو القلق لمدة طويلة، مع عوامل احتضار أخرى، في زيادة تعرض المرء لمخاطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

### بعض الأدوية

هناك بعض موانع الحمل والعلاجات الهرمونية التي تُعطى عن طريق الفم يمكن أن تزيد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية. وعليك بالتحقق منها مع طبيبك لمعرفة التفاصيل الخاصة بها.

### عدم انتظام دقات القلب (الرجفان الأذيني)

مع عدم انتظام دقات القلب أو الرجفان الأذيني لا ينبض القلب بالقوة اللازمة. ويمكن أن يتسبب ذلك في تجمع الدم في القلب وتكوّن الجلطات. وعندما تتحرك الجلطات من موضعها يمكن أن تصل إلى الدماغ حيث يمكن أن تنحبس في شريان دماغي ضيق وتمنع الدم من التدفق وتسبب السكتة الدماغية. وقد يكون الرجفان الأذيني هو سبب ما يصل إلى ٢٠٪ من السكتات الدماغية.

وكثير من المصابين بعدم انتظام دقات القلب لا يعرفون حقيقة حالتهم. فإذا كان ذلك الأمر يقلقك يمكن لطبيبك أن يفحصك بسهولة عن طريق سماع دقات قلبك. وعند الضرورة يمكن أن يتخذ طبيبك ما يلزم من ترتيبات لإجراء مخطط كهربية القلب (رسم القلب). وفي حالة عدم انتظام دقات قلبك هناك أدوية (مثل الوارفارين والأسبرين) يمكن أن تقلل إلى حد بعيد مخاطر الإصابة بالسكتات الدماغية. وفي بعض الأحيان يمكن إعادة دقات القلب غير المنتظمة إلى الوضع الطبيعي بفضل أدوية أو إجراءات طبية خاصة.

### نصائح لتقليل المخاطر

هناك الكثير الذي يمكن أن تفعله لتقليل مخاطر إصابتك وإصابة أفراد أسرتك بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. فعليك البدء ببعض الاختيارات الصحية المتعلقة بنمط الحياة:

- إذا كنت تدخن أو تتعاطى التبغ عليك بالإقلاع عن التدخين. وتجنب استنشاق الدخان الذي ينبعث من السجائر التي يدخنها الآخرون.
- مارس بعض النشاط البدني لمدة ٣٠ دقيقة يومياً، مثل المشي أو زراعة الحدائق أو أداء الأعمال المنزلية.
- تناول ٥ حصص من الفواكه والخضراوات يومياً.
- قلل الملح والدهون والسكر في وجباتك.
- اطلب من طبيبك، مرة كل سنة، أن يفحص وزنك ويقيس ضغط دمك ونسبة الدهون والسكر في دمك.
- شجع أفراد أسرتك والآخرين على تغيير أنماط حياتهم.

- النشاط البدني الذي يحدده الطبيب؛
- المساعدة على تناول الأدوية واستكمال العلاج الطبي؛
- دعم تغيير نمط الحياة، مثل الإقلاع عن التدخين؛
- التوعية الصحية والاستشارات التي تناسب احتياجاتك وعوامل الاختطار لديك؛
- المساعدة على استعادة قوتك واعتمادك على نفسك وتحسين نوعية حياتك؛
- المساعدة على العودة إلى العمل.

### الأدوية التي تُستعمل لعلاج النوبات القلبية والذبحة

من الأدوية التي كثيراً ما تُستعمل لعلاج النوبات القلبية والذبحة ما يلي:

- العوامل المضادة للصفائح، مثل الأسبرين؛
- النترات وغيرها من الأدوية التي ترخي الأوعية الدموية؛
- أدوية التحكم في ضغط الدم، مثل محصرات قنوات الكالسيوم، ومثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين؛
- مدرات البول للمساعدة على التخلص من الماء الزائد؛
- أدوية تخفيض نسبة الدهون في الدم.

ويجب استعمال تلك الأدوية تحت إشراف الطبيب. ويمكن الإطلاع على المزيد من المعلومات عن أدوية القلب وآثارها الجانبية في الملحق.

### الفيتامينات والنوبات القلبية

لا يوجد أي دليل على أن تناول مكملات فيتامينية إضافية، مثل الفيتامينات «ألف» و«جيم» و«هاء»، يقي من النوبات القلبية. والمهم هو تناول وجبات صحية ومتوازنة.

### هل يمكن للقلب أن يشفى من النوبة القلبية؟

نعم، ولكن درجة الشفاء تعتمد على مقدار التلف اللاحق بعضلة القلب. وينبغي أن تحصل على العلاج فور شعورك بأعراض النوبة القلبية. فكلما بكرت في العلاج زادت قدرة الطبيب الذي يعالج عضلة القلب على إنقاذها. ولهذا يقولون إن «إنقاذ العضلة يتوقف على الوقت».

### كيف يمكن أن أتجنب الإصابة بنوبة قلبية أخرى؟

إن الشخص الذي سبق وأصيب بنوبة قلبية يكون أكثر عرضاً لمخاطر الإصابة بنوبة قلبية أخرى قد تكون أخطر من سابقتها ومصحوبة بمضاعفات مثل قصور القلب الحاد. ولتقليل مخاطر الإصابة بنوبة أخرى عليك بما يلي:

- اتباع نصائح طبيبك واتباع نمط حياة صحي؛
- العمل بجد في تنفيذ برنامج التأهيل الذي يضعه لك طبيبك؛
- تناول أدويةك بانتظام وطبقاً للتعليمات. فمعظم المرضى يحتاجون إلى تناول الأدوية لمدة طويلة.

بإمكانك تجنب تكرار الإصابة بالنوبة القلبية عن طريق اتباع نمط حياة صحي وتناول الأدوية.

الانفعالات الشديدة أو الإجهاد أو الحرارة الشديدة أو البرودة الشديدة. وقد يمتد الألم إلى الذراعين والظهر والفك والرقبة والمعدة. والمصابون بالذبحة تزيد لديهم مخاطر حدوث النوبة القلبية الشديدة.

وينبغي للمصابين بالذبحة أن يلاحظوا الآلام التي يشعرون بها في صدرهم. ويمكن أن تتفاقم الذبحة في الحالات التالية:

- حدوث الألم في الصدر على نحو أكثر تواتراً؛
- استمرار الألم في الصدر لمدة أطول من المعتاد؛
- حدوث الألم في الصدر مع ضيق النفس أو مع تسارع دقات القلب أو عدم انتظامها؛
- حدوث الألم عند بذل القليل من الجهد أو عند الإجهاد.

### ماذا تفعل عند إصابتك بنوبة من نوبات الذبحة

عليك بالتوقف عن النشاط الذي تقوم به واسترح حتى يزول الألم. وقد يكون طبيبك قد وصف لك قرص دواء تضعه تحت لسانك أو رشاشة دواء تساعدك على تخفيف الشعور بعدم الراحة. وعليك باتباع تعليمات طبيبك. وإذا لم تُجدِ هذه الأمور نفعاً اتصل بسيارة إسعاف لنقلك إلى جناح الطوارئ في أقرب مستشفى. وإذا لم يكن هناك أي مستشفى أو مركز للرعاية الصحية على مقربة منك اتصل بطبيبك على الفور.

### العلاج من النوبة القلبية

إن مستوى الرعاية الطبية التي ستلقاها يمكن أن يتفاوت من مكان إلى آخر. ويعتمد مقدار الرعاية التي ستحتاج إليها على مدى شدة النوبة التي أصابتك.

وإذا ذهبت إلى جناح الطوارئ في أقرب مستشفى قد يعطيك الطبيب على الفور دواءً يزيل الخثار من أجل إذابة أية جلطات دموية في شرايينك.

وربما تخضع لعدد من الفحوص، مثل فحوص الدم ومخطط كهربية القلب (رسم القلب). وتصوير الشريان التاجي.

وقد يصف لك الطبيب أدوية تساعدك على التدبير العلاجي للحالة المرضية التي أصابت قلبك، وقد يعطيك نصائح بخصوص تغيير نمط حياتك بغية تقليل مخاطر إصابتك بنوبة قلبية أخرى. وإذا اتبعت تلك النصائح ستحقق أفضل النتائج الممكنة. وعليك بالإصغاء بعناية إلى تعليمات طبيبك وطرح أية أسئلة تحتاج إلى الإجابة عليها.

وهناك إجراءات خاصة يمكن أن تحسن إمداد قلبك بالدم، مثل رأب الأوعية الدموية أو جراحة ترقيع الشريان التاجي. وتُطبق تلك الإجراءات على المرضى حسب حالة كل منهم.

### بعد العودة إلى المنزل

ستُقدم إلى كثير من المرضى خدمات تأهيل القلب. وتلك الخدمات هي برنامج خاضع للإشراف الطبي ينفذ للمرضى الذين أصيبوا بنوبات قلبية أو ذبحات. ويساعدك ذلك البرنامج على التكيف مع حياتك اليومية، وعلى الوقاية من تكرار النوبات. وعادة ما يشمل البرنامج ما يلي:

## ما العمل في حالة الإصابة بسكتة دماغية

إذا شاهدت شخصاً تبدو عليه علامات الإصابة بالسكتة الدماغية اتصل بالطبيب أو بسيارة الإسعاف على الفور، أو انقل هذا الشخص إلى جناح الطوارئ في أقرب مستشفى. وافعل الأمر نفسه حتى إذا لم تكن الأعراض بالغة الشدة لأن السكتة الدماغية يمكن أن تتفاقم. وينبغي أيضاً أن تفعل ذلك في حالة السكتة الدماغية الخفيفة. وإذا لم يكن هناك أي مستشفى أو مركز للرعاية الصحية على مقربة منك اتصل بالطبيب على الفور.

## العلاج من السكتة الدماغية

إن مستوى الرعاية الطبية التي ستلقاها يمكن أن يتفاوت من مكان إلى آخر. ويعتمد مقدار الرعاية التي ستحتاج إليها على مدى شدة السكتة الدماغية.

وإذا وصلت إلى المستشفى في غضون ثلاث ساعات من ظهور أول علامة من علامات الإصابة بالسكتة الدماغية يمكن أن يعطيك الطبيب على الفور دواءً يزيل الخثار، من أجل إذابة أية جلطات دموية في شرايينك. بيد أن اختيار العلاج سيعتمد على السبب المحدد للسكتة الدماغية.

ومن أجل تشخيص نوع السكتة الدماغية التي أصابتك سيسجل الأطباء تاريخك الطبي ويفحصونك ويجرون فحصاً مثل التصوير المقطعي المحوسب والتصوير بالرنين المغناطيسي. وستحدد تلك الفحوص ما إذا كنت أصبت بسكتة دماغية إقفارية (بسبب انسداد) أو بنزف داخل المخ (بسبب انفجار وعاء دموي في الدماغ).

وربما يصف لك الطبيب أدوية تساعدك على تخفيف الأعراض والوقاية من الإصابة بالسكتات الدماغية في المستقبل، ويعطيك نصائح بخصوص تغيير نمط حياتك لتقليل المخاطر التي تتعرض لها. وإذا اتبعت تلك النصائح ستحقق أفضل النتائج. وعليك بالإصغاء بعناية لتعليمات طبيبك، وبطرح الأسئلة التي تحتاج إلى الإجابة عليها.

وبالنسبة إلى بعض المرضى يمكن تنفيذ إجراءات جراحية خاصة لإزالة انسداد شرايين الرقبة، مثل استئصال بطانة الشرايين السباتية أو تركيب الدعامات التي يمكن أن تساعد على الوقاية من الإصابة بالسكتات الدماغية في المستقبل.

## التأهيل والرعاية الطويلة الأمد

إن المرضى الذين يصابون بالشلل بعد أية سكتة دماغية يحتاجون إلى رعاية خاصة في المستشفى لمساعدتهم على التعافي ولتجنيبهم الإصابة بالمضاعفات وبالعجز الطويل الأمد. ومعظم من أصيبوا بسكتات دماغية خلفت لديهم هذه السكتات شكلاً ما من أشكال العجز، وربما يكونون في حاجة إلى رعاية طويلة الأمد في المنزل.

ويشمل قسط كبير من خدمات التأهيل التي تُقدّم بعد الإصابة بالسكتة الدماغية تعليم المرضى كيف يمارسون التمرينات بأمان. وتشمل تلك الخدمات أيضاً ما يلي:

- المساعدة على تحسين مهارات المشي والأكل وارتداء الملابس والطهي والقراءة والكتابة والذهاب إلى المرحاض؛
- معالجة القدرة على الكلام؛
- والتأكد من أن المرضى يمكن أن يعيشوا في أمان في منازلهم؛
- المساعدة على تنظيم الرعاية الطبية والتأهيلية والبرامج الطبية والتأهيلية؛
- إسداء المشورة إلى المرضى وأسرهم، بما في ذلك النصائح الخاصة بتدبير الشؤون المالية والقانونية والتجارية.
- العلاج المهني لمساعدة المرضى على المحافظة على نشاطهم ومشاركتهم في المجتمع؛
- العلاج الطبيعي للمساعدة على استعادة النشاط الحركي.

السكتات الدماغية يمكن  
أن تحدث بشكل مفاجئ  
ويمكن أن تكون قاتلة  
إذا لم تطلب المساعدة  
على الفور.

## ٤. ما العلامات الدالة على الإصابة بالسكتة الدماغية وما الذي ينبغي أن تفعله في هذه الحالة؟

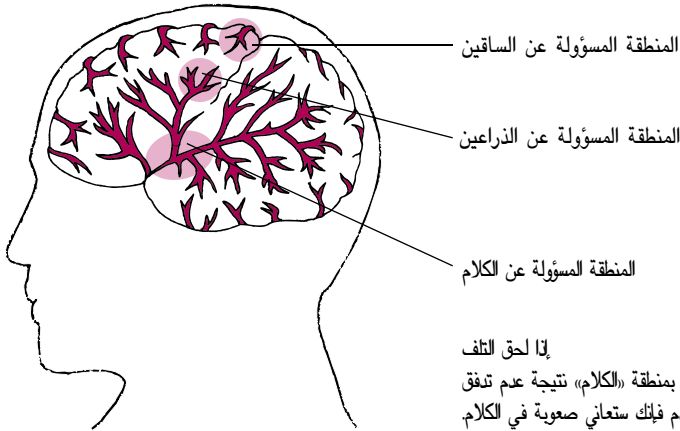
### السكتة الدماغية الشديدة

إن أشيع أعراض السكتة الدماغية هو الضعف المفاجئ في الوجه أو الذراع أو الساق، وغالباً ما يتركز هذا الضعف في جانب واحد من الجسم. ومن الأعراض الأخرى الظهور المفاجئ لما يلي:

- الشعور بالخدر في الوجه أو الذراع أو الساق، وخصوصاً في جانب واحد من الجسم؛
- الارتباك أو صعوبة التكلم أو صعوبة فهم الكلام؛
- صعوبة الرؤية بإحدى العينين أو بكليتهما؛
- صعوبة المشي أو الشعور بالدوار أو فقدان التوازن أو فقدان التناسق؛
- الصداع الشديد دون سبب معروف؛
- الإغماء أو فقدان الوعي.

وتتوقف آثار السكتة الدماغية على الجزء المصاب في الدماغ وعلى مدى شدة إصابته. فالسكتة الدماغية يمكن أن تصيب جزءاً واحداً فقط من الجسم مثل الوجه أو الذراع أو الساق. كما يمكن أن تصيب أحد جانبي الجسم بالشلل التام. أما السكتة الدماغية البالغة الشدة فيمكن أن تسبب في الموت المفاجئ.

الشكل ٥: أجزاء مختلفة من الدماغ تتحكم في أجزاء مختلفة من الجسم



### السكتة الدماغية الخفيفة

السكتة الدماغية الخفيفة تسمى أيضاً «النوبة الإقفارية العابرة» (TIA). وقد تكون سمات السكتات الدماغية الخفيفة مشابهة لسمات السكتات الدماغية الشديدة ولكنها أخف حدة وتستمر لمدة قصيرة فحسب، تقل عادة عن ساعة واحدة. وكثيراً ما يتعافى المريض منها دون علاج. وهذه «السكتات الدماغية البسيطة» تُعد علامات إنذار، فمعظم من يصابون بسكتات دماغية خفيفة يصابون لاحقاً بسكتات دماغية شديدة.

ملاحظة: قد يصاب المرء بسكتة دماغية شديدة دون أن يكون قد سبق وأصيب بسكتة دماغية خفيفة.

## ٥. أمراض أخرى تصيب القلب

### قصور القلب

تحدث الإصابة بقصور القلب عندما يعجز القلب عن الامتلاء بكمية كافية من الدم أو عن ضخ الدم في الجسم بقوة كافية. وبسبب انخفاض تدفق الدم لا يستطيع الجسم العمل بشكل طبيعي. وتتجمع المياه في الجسم بسبب ضعف وظيفة الضخ التي يقوم بها القلب.

وأشيع أسباب قصور القلب هو تلف عضلة القلب نتيجة النوبات القلبية التي سبقت الإصابة بها.

### من هم المعرضون لمخاطر الإصابة بقصور القلب؟

إن أكثر الناس تعرضاً لمخاطر الإصابة بقصور القلب هم من أصيبوا بنبوة قلبية أو أكثر. وتزيد مخاطر الإصابة لدى من تجاوزت أعمارهم ٦٥ عاماً. ويمكن أن يكون من المعرضين لمخاطر الإصابة أيضاً من يعانون مما يلي:

- ضغط الدم المرتفع؛
- أو صمامات القلب غير السوية؛
- أو داء القلب الروماتيزمي؛
- أو أمراض القلب الخلقية؛
- السكري.

والأسباب الأقل شيوعاً هي:

- مرض عضلة القلب أو التهابها؛
- الأمراض الرئوية الحادة؛
- مرض الغدة الدرقية.

### ما العلامات الدالة على الإصابة بقصور القلب؟

في المراحل المبكرة من الإصابة بقصور القلب غالباً ما تظهر العلامات الدالة على الإصابة به بعد ممارسة نشاط بدني. ومع اشتداد المرض تستمر الأعراض لمدة أطول. ومن هذه الأعراض ما يلي:

- ضيق النفس أو صعوبة التنفس؛
- الشعور بالإرهاق والتعب؛
- تورم الكاحلين أو القدمين أو الساقين أو البطن؛
- زيادة الوزن بسبب تجمع المياه؛
- السعال، وخصوصاً أثناء الليل أو عند التمدد، بما في ذلك السعال المصحوب ببلغم (بصاق) دموي ورغوي.

### ما العمل إذا ظننت أنني مصاب بقصور القلب؟

عليك بالاتصال بطبيبك بأسرع ما يمكن. ولا تنتظر حتى تزول الأعراض. وحتى إذا زالت الأعراض بسرعة فإنها قد تكون علامات إنذار باعتلال خطير. وأحياناً يبدأ قصور القلب بشكل مفاجئ مع ضيق شديد في النفس. ويكون هذا نتيجة تجمع المياه في الرئتين، ولا بد من العلاج على الفور.

## الأدوية التي تُستعمل لعلاج المرضى من السكتة الدماغية وتديرها العلاجي

من الأدوية التي كثيراً ما تُستعمل لعلاج السكتة الدماغية ما يلي:

- العوامل المضادة للصفائح، مثل الأسبرين؛
- مضادات التخثر أو مخففات الدم، مثل دواء وارفارين؛
- أدوية التحكم في ضغط الدم، مثل محصرات قنوات الكالسيوم ومثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين؛
- أدوية تخفيض نسبة الدهون في الدم.

ويجب استعمال تلك الأدوية تحت إشراف الطبيب. ويمكن الاطلاع على المزيد من المعلومات عن أدوية السكتة الدماغية وآثارها الجانبية في الملحق.

## علاج النزف داخل المخ

يحدث ما يتراوح بين ١٠٪/١٥٪ من كل السكتات الدماغية تقريباً نتيجة نزف في الدماغ بسبب انفجار أحد الأوعية الدموية. وفي كثير من الحالات يكون ذلك مرتبطاً بضغط الدم المرتفع. وعندما تحدث السكتة الدماغية بسبب نزف داخل المخ يتم التشخيص عادة بالتصوير المقطعي المحوسب والتصوير بالرنين المغناطيسي. ويتم عادة التدبير العلاجي في هذه الحالة على النحو المبين أعلاه، بما في ذلك التأهيل بعد الإصابة بالسكتة الدماغية، باستثناء أنه لا يتم إعطاء الأدوية المخففة للدم، مثل مضادات التخثر والعوامل المضادة للصفائح. ويكتسي التحكم في ضغط الدم أهمية بالغة في هذا النوع من السكتات الدماغية، كما أن من المستصوب أن يتم التدبير العلاجي داخل وحدة طبية خاصة بالسكتات الدماغية، كما هو الشأن فيما يتعلق بسائر أشكال السكتات الدماغية. وقد يكون من الضروري في بعض الأحيان اللجوء إلى إجراءات جراحية حسب حالة المريض.

## هل يمكن أن يشفى الشخص من السكتة الدماغية؟

نعم، ولكن مقدار العجز الطويل الأمد يتوقف على مقدار التلف الدائم الذي تسببت فيه السكتة الدماغية. وكثير ممن كتبت لهم النجاة بعد الإصابة بسكتات دماغية خلفت لديهم تلك السكتات حالات عجز ذهني وبدني. وهم في حاجة إلى المساندة من أفراد أسرهم وأصدقائهم لكي يتغلبوا على حالتهم.

## كيف يمكن أن أتجنب الإصابة بسكتة دماغية أخرى؟

من المهم المحافظة على اتباع نمط حياة صحي والالتزام بدقة بالعلاج الطبي، مثل تناول الأسبرين والدواء الحافظ لضغط دمك. فالأشخاص الذين سبق وأصيبوا بسكتة دماغية يزداد احتمال إصابتهم بسكتة أخرى.

وإذا كنت تعاني من عدم انتظام دقات القلب (الرجفان الأذيني) يكون من المهم أيضاً الاعتراف بهذه الحقيقة والتماس الرعاية الطبية للوقاية من الإصابة بالسكتة الدماغية في المستقبل. وعليك باستشارة طبيبك في هذا الأمر.

يمكنك تجنب تكرار

الإصابة بالسكتة

الدماغية باتباع نمط

حياة صحي وبتناول

الأدوية.

## من هم المعرضون لمخاطر الإصابة بأمراض القلب الخلقية؟

إذا كان في أسرتك تاريخ للإصابة بأمراض القلب الخلقية فقد تكون المخاطر المحدقة بك شديدة. فالأطفال المولودون لأب وأم تربطهما قرابة دم، كبناء العمومة على سبيل المثال، يزيد احتمال تعرضهم للإصابة بعيوب في القلب.

ويمكن أن يحدث العيب أيضاً في الشهور الأولى من الحمل في الحالات التالية:

- إذا كانت الأم مصابة بعدوى، كالحصبة الألمانية (الحميراء)؛
- إذا كانت الأم تشرب الكحوليات؛
- إذا كانت الأم تتناول أدوية معينة؛
- إذا كانت الأم تتعرض للأشعة السينية.

## ما العلامات الدالة على الإصابة بأمراض القلب الخلقية؟

إذا كان العيب صغيراً فقد لا يسبب أية أعراض على الإطلاق. وإذا كان العيب أخطر فرمما يكتشف الطبيب الأعراض بعد الولادة على الفور أو في غضون بضعة أسابيع منها، ويمكن أن تشمل الأعراض ما يلي:

- زرقة في الجلد (الزُّراق)؛
- صعوبة التنفس؛
- زيادة الوزن على نحو أقل من الطبيعي؛
- مشاكل في التغذية.

فإذا ظهرت على طفلك الرضيع هذه الأعراض أو أية سمات يُظن أنها غير طبيعية فعليك بإبلاغ الطبيب بأسرع ما يمكن. وربما يحتاج الطفل الرضيع المصاب بمرض خلقي في القلب إلى إجراء جراحة ما، وأحياناً يحتاج إلى إجراء هذه الجراحة بعد الولادة مباشرة.

## كيف تستطيعين، أيها المرأة، تقليل مخاطر إصابة طفلك الرضيع بعيوب في القلب؟

- تجنبي زواج أبناء العمومة (الزواج بين من تربطهما قرابة الدم).
- عليك بالتطعيم ضد الحميراء (الحصبة الألمانية).
- إذا كنت امرأة حاملاً فلا تشربي الكحوليات ولا تتعرضي للأشعة السينية ولا تتناولي أي دواء لم يصفه لك طبيبك أو لم يفرك على استعماله.

## هل يستطيع الطفل الرضيع المصاب بمرض خلقي في القلب أن يحيا حياة طبيعية؟

نعم. فالأطفال الرضع المصابون بعيوب خفيف في القلب يستطيعون أن ينموا ويحيا حياة طبيعية تماماً. ولكن بعضهم قد لا يستطيع ممارسة التمارين مثل الآخرين. وسيزيد احتمال تعرضهم للإصابة بعدوى الجدران الداخلية للقلب، وهي ما يسمى التهاب الشغاف المعدي، ويمكن أن تحدث الإصابة بحالات العدوى تلك نتيجة الخضوع لجراحة أو لإجراءات علاج الأسنان. وعلى هؤلاء التحقق من الحالة لدى أطباهم قبل الخضوع لأي إجراء.

وإذا كان الطفل الرضيع يعاني من عيوب شديدة ومعقدة في القلب فإن حياته ستكون خاضعة لقيود أكثر بكثير. ولن ينمو بعض الأطفال كما ينبغي.



## العلاج من قصور القلب

- إن الرعاية التي ستلتقها ستعتمد على مدى شدة القصور الذي أصاب قلبك. ويمكن أن تشمل الرعاية ما يلي:
- التشخيص: ويشمل تسجيل تاريخك الصحي، والكشف على جسمك وإجراء الفحوص لتحديد سبب قصور القلب ومدى التلف الذي أصابه.
  - العلاج في الأمد القصير: إذا أصابك اعتلال حاد أو شديد فمن المحتمل أن تُنقل إلى المستشفى لتخفيف الأعراض التي تعانيها وإبطاء أو وقف سبب قصور القلب.
  - العلاج في الأمد الطويل: يمكن أن يتكرر حدوث قصور القلب ويتفاقم. ومن أجل التدبير العلاجي لقصور القلب ستحتاج إلى متابعة منتظمة مع الأطباء وإلى تناول الأدوية وتغيير نمط حياتك.

### ماذا تفعل لتساعد على نجاح علاجك؟

- تناول أي دواء يوصف لك حسب التعليمات المعطاة.
- اتبع نصائح طبيبك بخصوص تغيير نمط حياتك. ويشمل ذلك الإفلاع عن التدخين، واتباع نظام غذائي صحي، وممارسة التمارين التي يمكن أن يتحملها قلبك.
- لا تشرب الكحوليات. فالكحول يقلل قدرة قلبك على ضخ الدم. وأحياناً يكون الكحول نفسه سبباً من أسباب قصور القلب.
- تجنب التجمعات الحاشدة ومخالطة المصابين بالبرد أو نزلات البرد. فأية عدوى مثل الأنفلونزا أو الالتهاب الرئوي يمكن أن تشكل عبئاً إضافياً على قلبك.
- راقب وزنك. فإذا زاد وزنك فرمما يكون الماء قد تجمع في جسمك نتيجة ضعف وظيفة القلب. وأبلغ طبيبك بأية زيادة مفاجئة في وزنك.

### الأدوية التي تُستعمل للعلاج من قصور القلب

- من الأدوية التي تُستعمل للعلاج من قصور القلب ما يلي:
- مدرات البول (للتخلص من الماء الزائد)؛
  - مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (لإرخاء أوعيتك الدموية وتخفيف العبء عن قلبك)، والغليكوزيد القلبي، مثل ديجوكسين (لتقوية عضلة القلب ومساعدة القلب على ضخ الدم)؛
  - الأدوية التي تُعطي لإراحة الأوعية الدموية؛
  - محصرات البيتا (لتنطئة سرعة القلب وتقليل قوة دقات القلب).
- وانظر الملحق للاطلاع على المزيد من المعلومات عن أدوية قصور القلب.

### أمراض القلب الخلقية

في حالة أمراض القلب الخلقية يولد المرء وبنية قلبه أو وظيفته غير سوية بعض الشيء (عيب في القلب). وأشيع عيوب القلب هو وجود ثقب في الجدار الذي يفصل بين جانبي القلب الأيمن والأيسر. وكلما زاد حجم العيب وازداد تعقيداً زادت خطورة مرض القلب.

إن ضيق النفس وتورم الكاحلين قد يكونان من العلامات الدالة على الإصابة بقصور القلب.

## العلاج من الحمى الروماتيزمية وداء القلب الروماتيزمي

يقتضي تشخيص الإصابة بالحمى الروماتيزمية أو داء القلب الروماتيزمي تسجيل التاريخ الصحي للمريض والكشف عليه وفحص الدم وإجراء فحوص أخرى مثل مخطط كهربية القلب (رسم القلب) وتصوير الصدر بالأشعة السينية ومخطط صدى القلب. وبعد ذلك سيعطي الطبيب علاجاً قصير الأمد لإبطاء أو إيقاف المرض وتخفيف أعراضه.

ويحتاج الأطفال الذين أصيبوا بحمى روماتيزمية إلى علاج ورعاية في الأمد الطويل، بما في ذلك مايلي:

- العلاج الذي بقي من تكرار الإصابة بالحمى. فمعاودة الحمى ستزيد الضرر اللاحق بالقلب. ويمكن استعمال البنسلين أو أدوية أخرى للوقاية من ذلك. وتُعطى الأدوية مرة كل شهر في شكل حقن، أو تُعطى يومياً في شكل أقراص. ويحتاج الأطفال الذين أصيبوا بالحمى الروماتيزمية إلى الاستمرار في تناول البنسلين لمدة تتراوح بين خمس سنوات وعشر سنوات أو أكثر، حسب نصيحة الطبيب.
- العلاج من داء القلب الروماتيزمي. إذا حدثت الإصابة بداء القلب الروماتيزمي سيصف الطبيب الدواء اللازم. وقد يوصي الطبيب أيضاً بإجراء جراحة لإصلاح صمامات القلب التالفة. وبعد الجراحة يزيد خطر تكوّن جلطات دموية في القلب، لذا تُعطى أدوية مضادة للتخثر لمنع تكوّن هذه الجلطات.
- علاج عدم انتظام دقات القلب. يعاني بعض مرضى داء القلب الروماتيزمي أيضاً من عدم انتظام دقات القلب، وهو ما يسمى «الرجفان الأذيني». ويمكن أن يزيد ذلك مخاطر تكوّن الجلطات الدموية، ولهذا يجب أن يتناول المريض أدوية مضادة للتخثر.
- علاج العدوى. يزيد خطر إصابة مرضى داء القلب الروماتيزمي بحالات عدوى جدران القلب الداخلية والتي تسمى «التهاب الشغاف المعدي». ويمكن أن تحدث حالات العدوى تلك بسبب الخضوع لجراحة أو لإجراءات علاج الأسنان. وعلى المرضى التحقق من الحالة لدى طبيبهم قبل الخضوع لأي علاج من هذا القبيل.

إن أفضل وسيلة للحماية  
من داء القلب الروماتيزمي  
هي الوقاية من الحمى  
الروماتيزمية. وعليك  
بالذهاب إلى الطبيب  
إذا أصبت بالتهاب  
الحلق العقدي.

## داء القلب الروماتيزمي

إن الحمى الروماتيزمية مرض يسبب التهاب المفاصل والقلب. ويمكن أن تتسبب الحمى الروماتيزمية إذا لم تعالج في الإصابة بداء القلب الروماتيزمي وقصور القلب والعجز الشديد بل في الوفاة أيضاً. وتبدأ الإصابة بالحمى الروماتيزمية بالتهاب الحلق الناجم عن جرثومة تسمى «جرثومة العقديات» («التهاب الحلق العقدي»). وكثيراً ما تصيب تلك العدوى الأطفال في سن الدراسة وتنقل بسهولة من طفل إلى آخر.

ويصاب الطفل الذي يعاني من التهاب الحلق العقدي بالتهاب مفاجئ في الحلق ويحمى شديدة (أعلى من ٣٨ درجة مئوية أو ١٠٠ درجة بمقياس فهرنهايت). وتصبح خلفية فم الطفل ولوزتاه شديدة الاحمرار والتورم. وتظهر تحت جلد الرقبة عقدة أو تورمات مؤلمة ولينة يمكن استشعارها باللمس.

وإذا لم يعالج التهاب الحلق العقدي فإنه يمكن أن يتطور ليصبح حمى روماتيزمية. وتتسبب الحمى الروماتيزمية في تورم وآلام (التهابات المفاصل) في المفاصل الكبيرة، مثل الركبتين والمرفقين. كما أنها تتسبب في تورم وألم عضلة القلب وصماماته. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى تلف في صمامات القلب بحيث لا تفتح وتغلق بشكل سليم. ويسمى تغير وظيفة القلب عن الوضع الطبيعي أو قصور القلب نتيجة هذا التلف «داء القلب الروماتيزمي».

### من هم المعرضون لمخاطر الإصابة بداء القلب الروماتيزمي؟

تحدث عادة الإصابة بالحمى الروماتيزمية الحادة لدى الأطفال بين سن ٥ سنوات و١٥ سنة، وذلك بعد نوبة أو أكثر من نوبات التهاب الحلق العقدي. وتكون الحمى الروماتيزمية أكثر تواتراً لدى الأطفال الذين يكون قد سبق وأصيبوا بالحمى الروماتيزمية من تجمعهم وإياهم صلة قرابة وثيقة. وأي شخص يعاني أو عانى من نوبة أو أكثر من الحمى الروماتيزمية يكون شديد التعرض لمخاطر الإصابة بداء القلب الروماتيزمي. ومع كل نوبة متكررة تزداد صمامات القلب تلفاً.

### ماذا أفعل للوقاية من الإصابة بالحمى الروماتيزمية؟

إن أفضل وسيلة للحماية من داء القلب الروماتيزمي هي الوقاية من الحمى الروماتيزمية. وإذا اعتقدت أنك أو طفلك أو أي فرد آخر من أفراد أسرتك مصاب بالتهاب الحلق العقدي فعليك بالذهاب إلى الطبيب بأسرع ما يمكن. ويمكن عادة الوقاية من الإصابة بالحمى الروماتيزمية الحادة بالعلاج من التهاب الحلق العقدي بالبنسلين أو مضادات حيوية أخرى. كما أن البنسلين يوقف انتشار العدوى إلى الأشخاص الآخرين في المنزل والمدرسة.

ملاحظة: إذا كان المريض حساساً للبنسلين فاحرص على إبلاغ الطبيب بذلك على الفور لكي يتسنى له وصف مضاد حيوي آخر.

### ما العلامات الدالة على الإصابة بالحمى الروماتيزمية وداء القلب الروماتيزمي؟

إن العلامات الدالة على الإصابة بالحمى الروماتيزمية هي ارتفاع درجة الحرارة والشعور بالتعب والإرهاق وفقدان الشهية. وقد يحدث ألم وتورم في المفاصل وضيق في النفس، وهو علامة تدل على أن القلب لا يعمل بشكل طبيعي. وقد يستطيع الطبيب اكتشاف في لغظلا غير طبيعي صادر عن القلب عند الاستماع إلى دقات القلب.

# ما يمكنك عمله

٦. التوقف عن تعاطي التبغ
٧. تحسين النظام الغذائي
٨. المحافظة على النشاط والتحكم في النظام الغذائي
٩. خفض ضغط الدم المرتفع
١٠. خفض نسبة السكر المرتفعة في الدم
١١. خفض مستويات الدهون المرتفعة في الدم

## ٦. التوقف عن تعاطي التبغ

يمكن تعاطي التبغ بعدة طرق مختلفة، مثل تعاطي التبغ عن طريق تدخين السيجارة أو السيجار أو تدخين الغليون أو مضغ التبغ أو تعاطيه كنشوق (سعوط). وأياً كانت طريقة تعاطيك التبغ فإنه يلحق ضرراً بالغاً بصحتك. فإذا كنت تتعاطى التبغ فينبغي أن تحاول الإقلاع عنه بأسرع ما يمكن. وتلك من أهم الخطوات التي يمكنك أن تتخذها لكي تحمي صحتك.

### فوائد الإقلاع عن تعاطي التبغ

للتوقف عن تعاطي التبغ في أي سن فوائد صحية مباشرة. فسيقل خطر إصابتك بنوبة قلبية أو سكتة دماغية منذ اليوم الذي تتوقف فيه عن تعاطيه! كما سيقل خطر معاناتك من مشاكل صحية أخرى، كالسرطان وأمراض الرئة. وثمة فوائد أخرى للتوقف عن تعاطي التبغ:

- بعد أسابيع قليلة سيقل شعورك بالتعب، وستشعر بأنك أكثر انتعاشاً عندما تستيقظ من النوم. وستزيد طاقتك. وستتحسن دورتك الدموية خلال بضعة أسابيع مما سيسهل عليك السير.
- ستتحسن حاستا الشم والتذوق لديك بحيث يزداد استمتاعك بالطعام.
- لن تشم رائحة الدخان العادم وسيصبح نفسك أنقى.
- ستوفر المال.
- لن تعود تعرض أسرتك وأصدقائك لخطر دخان التبغ الذي تنفثه.

### كيف تخطط للإقلاع عن تعاطي التبغ؟

- هناك أكثر من طريقة للتوقف عن تعاطي التبغ. وعليك أن تجد أنسب طريقة لك. وقبل أن تقلع عن تعاطي التبغ اجلس وضع خطة لذلك.
- اختر يوماً معيناً للتوقف وتوقف فيه بالفعل.
  - حدد أهدافك.
  - التمس مساندة أسرتك وأصدقائك. وأطلب منهم مساعدتك على الإقلاع.
  - فكر فيما ستفعله إذا انتابتك رغبة عارمة في تعاطي التبغ.

### التعامل مع الرغبة العارمة في تعاطي التبغ بعد الإقلاع عنه

بالنسبة إلى بعض الناس تكون مراحل التوقف عن تعاطي التبغ هي مرحلة التصدي لأعراض الامتناع. وتشمل هذه الأعراض ما يلي:

- الصداع؛
- الشعور بسرعة الانفعال أو تقلب المزاج أو الاكتئاب؛
- صعوبة التركيز.

إن التوقف عن تعاطي

التبغ يقلل خطر إصابتك

بنوبة قلبية أو سكتة

دماغية اعتباراً من لحظة

التوقف عن تعاطيه.

## ٧. تحسين النظام الغذائي

### تناول خمس حصص من الفاكهة والخضراوات يوميا

تحتوي الفاكهة والخضراوات على مواد تساعد على الوقاية من النوبات القلبية والسكتات الدماغية. وهي تحمي الأوعية الدموية والقلب والنسيج الدماغي.

وينبغي أن تتناول خمس حصص على الأقل من الفاكهة أو الخضراوات الطازجة (٤٠٠-٥٠٠ غرام يوميا).

ما مقدار كل حصة؟ ترد هنا بعض الإرشادات بهذا الخصوص. يمكن أن تكون الحصة من الفاكهة ثمرة واحدة من ثمرات الموز المتوسطة الحجم أو التفاح أو البرتقال أو المانجو. ويمكن أن تكون الحصة من الخضراوات ملء ملعقة من مائدة من الخضراوات المطهية، أو ثمرة كبيرة من ثمرات الطماطم.

### تجنب الملح والطعام المالح

يحتوي الكثير من الأغذية المحفوظة، مثل المخللات أو السمك المملح، على كمية كبيرة من الملح. وبالإضافة إلى ذلك فإن الوجبات السريعة، مثل البطاطس المقلية (الفرنسية)، تحتوي غالباً على كمية كبيرة من الملح المضاف. كما أن الأغذية المجهزة، مثل الوجبات الجاهزة المجمدة، يمكن أن تكون شديدة الملوحة.

وحاول ألا تضيف الملح إلى طعامك. ومن الإرشادات الجيدة في هذا الصدد استعمال ما يقل عن ملعقة شاي (٥ غرامات) من الملح يوميا.

### تناول المزيد من الألياف

الألياف تحمي من النوبات القلبية والسكتات الدماغية. ومن مصادر الألياف في الطعام الفول والعدس والبالزاء والشوفان والفاكهة والخضراوات.

### تناول وجبتين على الأقل من السمك الدهن في الأسبوع

تعتبر زيوت الأسماك دهوناً «مفيدة» تسمى الأحماض الدهنية «أوميغا-٣»، مثل حمض إيكوسابتانويك وحمض دوكوساهيكسانويك. وهي تحمي الناس من النوبات القلبية والسكتات الدماغية بمنع تكون الجلطات الدموية. وتساوي الوجبة الواحدة من السمك حزمة أوراق اللعب تقريباً. وتعتبر المكملات المحتوية على زيوت الأسماك مفيدة أيضاً.

### تقليل الكحوليات

ليس عليك تجنب شرب الكحوليات تماماً. ولكن لا ينبغي للرجل أن يشرب أكثر من جرعتين من الكحوليات يوميا. أما النساء فلا ينبغي أن يشربن أكثر من جرعة واحدة يوميا. وتحتوي الجرعة الواحدة أو الوحدة الواحدة من الكحوليات على ١٠ غرامات من الكحول. وهو ما يعادل زجاجة جعة سعتها ٢٥٠ ميليلتر أو كأساً من النبيذ سعة ١٠٠ ميليلتر أو كأساً من الويسكي سعة ٢٥ ميليلتر.

إن تناول ٥ حصص من  
الفاكهة والخضراوات  
يوماً وتقليل الكمية التي  
تتناولها من الملح إلى  
أقل من ملعقة شاي يوميا  
يمكن أن يساعد على  
الوقاية من النوبات القلبية  
والسكتات الدماغية.

إن التبغ مادة مسببة للإدمان. ومن الطبيعي الشعور برغبة عارمة في تعاطي التبغ في الأسبوع الأول بعد التوقف، أو في فترة قريبة من ذلك. وحتى بعد مضي شهور على الإقلاع من السهل جداً العودة مجدداً إلى التعاطي. وهناك منتجات مثل اللبان المحتوي على التبغ أو لصاقات أو أقراص التبغ يمكن أن تساعدك على مقاومة رغبتك العارمة في التعاطي ومقاومة أعراض الامتناع.

ملاحظة: إذا كنت بالفعل مصاباً بمرض من أمراض القلب، أو إذا كنت حاملاً أيتها المرأة، فلا ينبغي استعمال تلك المنتجات دون استشارة الطبيب.

### نصائح للامتناع عن عادة تعاطي التبغ

- لا تسمح لنفسك البتة بتعاطي التبغ «مرة واحدة فقط». فهناك كثير من الناس عاودوا تعاطي التبغ بهذه الطريقة. فالتعاطي لمرة واحدة فقط يعيد الرغبة العارمة في التعاطي.
- اشغل نفسك بحيث يقل وقت التفكير في رغبتك العارمة في التعاطي. فإذا شعرت برغبة قوية في تعاطي التبغ قل لنفسك: «سأنتظر خمس دقائق أخرى». لذا افعل شيئاً يشغلك عن ذلك.
- تجنب الذهاب إلى الأماكن التي كنت تعاطي فيها التبغ، وتجنب الآخرين ممن يتعاطون التبغ. واطلب من أفراد أسرتك وأصدقائك عدم تعاطي التبغ أمامك أثناء هذه الفترة.
- عليك بالخلود للنوم مبكراً، واحصل على قسط وافر من الراحة، وتجنب الإجهاد. وتذكر أنه بعد أسبوع تقريباً ستبدأ الأمور في التحسن. واستمر فيما بدأت من تغيير لنمط حياتك عدة شهور بعد أن تزول الرغبة العارمة التي تتناوب في تعاطي التبغ.
- اجعل هدفك دائماً نصب عينيك، وفكر فيما ستكسبه بعد التوقف عن تعاطي التبغ، وفكر في التحسن الكبير الذي ستشعر به!
- اشترى بالمال الذي وفرته شيئاً يدخل عليك السرور مكافئة لك على ما حققته من إنجاز.
- لا تكترث إذا زاد وزنك قليلاً. فهذا أمر يحدث لبعض الناس بعد التوقف عن تعاطي التبغ، وذلك، عادة، لأنهم يأكلون أكثر من ذي قبل. ويمكن أن تتحكم في ذلك إذا توخيت الحرص فيما تأكله ومارست الرياضة. وأهم شيء هو التوقف عن تعاطي التبغ!

### لا تفقد عزيمتك إذا حاولت الإقلاع عن تعاطي التبغ وفشلت.

إن كثيراً ممن نجحوا في التوقف عن تعاطي التبغ حاولوا مراراً قبل أن ينجحوا في ذلك. وقد ترغب في تجربة طريقة أخرى هذه المرة. ولكن عليك بمواصلة المحاولة!

## ٨. المحافظة على النشاط والتحكم في النظام الغذائي

### السمنة والوزن المفرط

إذا كنت تأكل كثيراً ولا تمارس نشاطاً كافياً لحرق السعرات الحرارية التي تتناولها فإن وزنك سيزيد. ويمكن أيضاً أن تصاب بالسمنة. وتزيد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية لدى من يعانون من الوزن المفرط أو السمنة.

### كيف تعرف إذا كنت مصاباً بالسمنة؟

إن منسب كتلة الجسم هو مقياس الوزن بالنسبة إلى الطول. ويتم حسابه على النحو التالي:

$$\text{منسب كتلة الجسم} = \frac{\text{وزن الجسم بالكيلوغرام}}{\text{مربع الطول (بالمتر)}}$$

والشخص المفرط الوزن هو الذي يزيد منسب كتلة جسمه على ٢٥ كغم/م<sup>٢</sup>. أما الشخص المصاب بالسمنة فهو الذي يزيد منسب كتلة جسمه على ٣٠ كغم/م<sup>٢</sup>. وتزيد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية مع زيادة منسب كتلة الجسم. ومن الناحية المثالية ينبغي الحفاظ على منسب كتلة الجسم بين ١٨.٥ كغم/م<sup>٢</sup> و٤٢.٩ كغم/م<sup>٢</sup>.

### سمنة محيط الخصر تزيد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية

تزيد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية لدى من يعانون من الوزن المفرط أو السمنة، وخصوصاً عندما يتراكم مقدار كبير من الدهن الزائد في منطقة الخصر والبطن (منطقة المعدة). ويسمى ذلك «سمنة محيط الخصر». ويُعتبر قياس الخصر بانتظام مقياساً بسيطاً لإجمالي الدهون في جسمك ولسمنة محيط الخصر. وتوجد سمنة محيط الخصر إذا بلغ قياس الخصر ١٠٢ سم أو أكثر لدى الرجل و٨٨ سم أو أكثر لدى المرأة. ويعتمد أفضل وزن يناسبك على طولك وبنسبك وجنسك. ويمكن أن يساعدك طبيبك على تحديد وزنك المثالي.

### ما الفوائد التي تعود على صحتك من المحافظة على نشاطك؟

النشاط البدني يحد من مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية عن طريق ما يلي:

- خفض نسبة السكر في دمك وخفض ضغط دمك وخفض نسبة الدهون في دمك؛
- زيادة مستويات الأوكسجين في جسمك؛
- مساعدتك على تقليل وزنك؛
- تقليل الإجهاد؛
- تقوية قلبك وعضلاتك وعظامك؛
- تحسين الدورة الدموية؛
- ضبط عضلاتك.

إن الوزن المفرط يزيد  
مخاطر الإصابة بالنوبات  
القلبية والسكتات  
الدماغية. وللمحافظة  
على وزن الجسم المثالي  
عليك بممارسة النشاط  
البدني بانتظام وتناول  
وجبات صحية.



## تقليل الأطعمة الدهنية

جميع الدهون غنية بالطاقة وتزيد وزنك إن لم تحرقها بالنشاط المستمر. وهناك بعض الدهون التي تزيد مخاطر إصابتك بنوبة قلبية أو سكتة دماغية:

- الدهون المشبعة والدهون الموجهة، وهي تؤدي إلى تكون الكوليسترول «الضار» في دمك وزيادة مخاطر إصابتك بأمراض القلب. لذا حاول أن تحد من تناولك لهذه الدهون.
- الدهون غير المشبعة، وهي أقل خطراً، ولكنها تزيد وزنك أيضاً. لذا فعليك بالاعتدال في تناولها.

مصادر الدهون غير المشبعة عليك بتناولها باعتدال:	مصادر الدهون المشبعة والدهون الموجهة والكوليسترول عليك بالحد من تناولها:
زيت العصفور	الزبد والسمن
زيت الكانولا	منتجات الألبان الغنية بالدهون، مثل القشدة والجبن الدسم
الجوز، مثل الفول السوداني والكاشيو و«عين الجمل» واللوز	زيت النخيل وزيت جوز الهند
زيت عباد الشمس	الطعام المقلي في الدهون المشبعة
بذور السمسم أو اليقطين أو بذور عباد الشمس	اللحوم المحولة، مثل الهامبرغر والسجق
زيت بذر القطن	الكبد وسائر لحوم الأعضاء
زيت الذرة	لحم الخنزير الدهني
زيت فول الصويا	شحم الخنزير ودهون أخرى
زيت السمك	جلد الدواجن
الزبد النباتي الطري (المارجرين) (غير الصلب)	صفار البيض (المح)
	الشيكولاتة

## نصائح للطهي من أجل تقليل الدهن

- استخدم مقداراً قليلاً من زيت الطهي فحسب.
- بدلاً من قلي الطعام عليك بخبزه أو طهيه بتعرضه للحرارة المباشرة أو غليه أو شيه أو طهيه البخار أو تحميصه أو سلقه أو طهيه في فرن الموجات الدقيقة.
- انزع الدهن والجلد من اللحم قبل طهيه.
- تناول الدجاج بدلاً من اللحوم الحمراء مثل لحم البقر والخنزير والضأن.

## ٩. خفض ضغط الدم المرتفع

### ما هو ضغط الدم المرتفع؟

يقاس ضغط الدم المرتفع بمليمترات الزئبق، وله قيمتان رقميتان. وأولهما هو ضغط الدم الانقباضي، وهو ضغط الدم عندما ينبض القلب. أما الثاني فهو ضغط الدم الانبساطي، وهو ضغط الدم عندما ينبسط القلب. ويُعتبر الشخص مصاباً بضغط الدم المرتفع أو فرط ضغط الدم عندما يزيد الرقم الأول على ١٤٠ ميليمتر زئبق، ويزيد الرقم الثاني على ٩٠ ميليمتر زئبق.

### ما أسباب الإصابة بضغط الدم المرتفع؟

يصاب بعض الناس بضغط الدم المرتفع لأنه ينتشر في أسرته. ويجنح ضغط الدم أيضاً إلى الارتفاع مع التقدم في العمر. ومع ذلك فإن العوامل المتصلة بأنماط الحياة يمكن أيضاً أن تتسبب في الإصابة بضغط الدم المرتفع أو في تفاقمه. ومن هذه العوامل:

- الوزن المفرط أو السمنة؛
- تناول كميات أكثر من اللازم من الملح في الوجبات؛
- الإفراط في شرب الكحوليات.

ويمكن أن يكون ضغط الدم المرتفع مرتبطاً كذلك ببعض الاعتلالات، مثل أمراض الكلى. وهناك بعض الأدوية، مثل حبوب تحديد النسل، يمكن أن ترفع ضغط الدم.

### ما سبب خطورة ضغط الدم المرتفع؟

يجعل ضغط الدم المرتفع القلب يعمل بشدة أكثر من اللازم مما يضعفه بمرور الوقت. وكلما ارتفع ضغط دمك زادت مخاطر إصابتك بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

### كيف أعرف إذا كنت مصاباً بضغط الدم المرتفع؟

لا تستطيع معرفة ما إذا كان ضغط دمك مرتفعاً أم لا إلا إذا قمت بقياسه. وينبغي أن تقيسه مرة في السنة. وعملية القياس سريعة ولا تسبب أي ألم.

والحفاظة على نشاطك تحد من مخاطر الإصابة ببعض السرطانات، مثل سرطان القولون والثدي. كما تجعلك تشعر بتحسن في الصحة، ويساعدك على النوم ويحسن حالتك الذهنية.

## هل علي الالتحاق ببناءٍ صحي لكي أحافظ على نشاطي؟

لا! فالنشاط البدني هو أي شكل من أشكال التمارين أو الحركة، ولا يقتصر على الرياضات والألعاب الرياضية. فالأنشطة اليومية الخفيفة مثل السير وأعمال الحديقة والأعمال المنزلية واللعب مع أطفالك هي كلها من أشكال النشاط البدني. ومهما كان سنك فإن للنشاط البدني دوراً كبيراً في صحتك وعافيتك.

وهناك طرق عديدة لرفع مستوى نشاطك. فعليك بالتفكير في التغييرات البسيطة التي يمكن أن تدخلها على نظامك الروتيني، مثل استعمال السلم بدلاً من المصعد أو الذهاب إلى العمل سيراً على الأقدام بدلاً من قيادة السيارة. وقبل كل شيء عليك بتجنب الجلوس أمام التلفزيون لفترة أطول من اللازم.

## ما مقدار النشاط البدني الذي أحتاج إليه؟

حاول أن تمارس النشاط البدني لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل يومياً في معظم أيام الأسبوع. ولا يتعين أن تكون هذه المدة جميعها متصلة، بل يمكن تقسيمها على مدار اليوم.

وعليك البدء ببطء. وإذا كنت تعاني من أية مشاكل صحية تحدث إلى طبيبك عن مقدار ونوع النشاط البدني المناسب لك. وطاوع جسمك، فإذا شعرت بتوعك عند ممارسة النشاط البدني زر طبيبك وتحدث إليه عن ذلك على الفور.

وإذا لم تكن مستريحاً لمقدار النشاط البدني الذي تمارسه فعليك بالتدرج فيه. فالنشاط البدني المناسب يجعل معظم من يمارسونه يفرزون القليل من العرق ويلهثون بعض الشيء. فإذا كنت تمارس النشاط البدني في معظم أيام الأسبوع ستزيد لياقتك البدنية تدريجياً.

و بمجرد أن تمارس تمريناً ما بانتظام لا تتوقف عن ذلك، وإلا فإنك ستفقد اللياقة البدنية التي اكتسبتها وجميع فوائدها. فأفضل شيء هو الحفاظ على النشاط طيلة العمر.

إن ممارسة النشاط  
البدني لمدة ٣٠ دقيقة على  
الأقل في معظم  
أيام الأسبوع ستساعدك  
على تفادي الإصابة  
بالنوبات القلبية  
والسكتات الدماغية.

## ١٠. خفض نسبة السكر المرتفعة في الدم

تزيد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية لدى من ترتفع نسبة السكر في دمهم أو مرضى السكري. ونصف مرضى السكري على الأقل لا يعرفون أنهم مصابون به.

فالسكري يسرع ظهور تصلب العصيدى، ويسبب ضيق وتصلب الشرايين مما يؤدي إلى الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. وإذا تُرك السكري دون علاج فإنه قد يتسبب في الإصابة بالعمى والفشل الكلوي وتلف الأعصاب وقرح الساق والغيوبة. ويكون الحمل أصعب كثيراً على المصابات بالسكري ويزيد احتمال إصابة أطفالهن بعيوب خلقية.

### ما أسباب الإصابة بالسكري؟

تحدث الإصابة بالسكري عندما يخفق الجسم في إنتاج ما يكفي من الأنسولين أو عندما لا يتمكن من استعمال الأنسولين بشكل سليم. وعندئذ يزيد السكر في الدم. وهناك نوعان من السكري:

السكري من النوع الأول، ويصيب غالباً الأطفال وصغار البالغين. ويحتاج المرضى إلى الحقن بالأنسولين يومياً ليبقوا على قيد الحياة.

السكري من النوع الثاني، وهو الأشيع، وهو نوع السكري الذي يشكل مرضاه ٩٥٪ تقريباً من جميع مرضى السكري. ولا يستطيع مرضى السكري من النوع الثاني إنتاج الأنسولين أو استعماله بشكل سليم. وهو، في المقام الأول، يصيب الناس في منتصف العمر، ولكنه يمكن أيضاً أن يصيب الأطفال وصغار البالغين، وخصوصاً إذا كانوا يعانون من السمنة ويتبعون نظاماً غذائياً غير صحي ولا يمارسون نشاطاً بدنياً. وعدد الأطفال وصغار البالغين المصابين بالسكري من النوع الثاني أخذ في الزيادة. ويمكن عادة العلاج من هذا النوع من السكري بتغيير نمط الحياة واستعمال أدوية تعطى عن طريق الفم.

وتشمل أسباب الإصابة بالسكري العوامل الوراثية والسمنة والنظام الغذائي غير الصحي والحمول البدني. فإذا حافظت على الوزن المثالي لجسمك ومارست النشاط البدني بانتظام وتناولت وجبات صحية فإنك ستقلل مخاطر إصابتك بالسكري.

### كيف أعرف إذا كنت مصاباً بالسكري؟

بعض الناس تظهر عليهم أعراض قليلة أو لا تظهر عليهم أية أعراض على الإطلاق إلى أن تبدأ المشاكل الخطيرة في الظهور. وتشمل العلامات المبكرة التي تدل على الإصابة بالسكري ما يلي:

- التعب والإرهاق؛
- الحاجة المتكررة إلى التبول؛
- العطش غير المعتاد؛
- فقدان الوزن أو زيادته؛
- تشوش الرؤية؛
- العدوى المتكررة؛
- بطء التئام الجروح.

## ماذا أفعل إذا كنت مصاباً بضغط الدم المرتفع؟

- حافظ على الوزن الصحي لجسمك؛
  - حافظ على نشاطك؛
  - تناول وجبات صحية قليلة الملح والدهن وغنية بالفواكه والخضراوات؛
  - لا تدخن؛
  - لا تفرط في شرب الكحوليات؛
  - عليك بقياس ضغط دمك بانتظام.
- وإذا كنت تفعل تلك الأمور ومازال ضغط دمك مرتفعاً يمكن لطبيبك أن يصف لك بعض الأدوية. وهي أدوية لا تشفي من ضغط الدم المرتفع ولكنها تتحكم فيه. وعليك بتناول ما يوصف لك من أدوية حسب الإرشادات، وربما يتعين عليك أن تفعل ذلك طيلة حياتك. وعليك بقياس ضغط دمك بانتظام.
- وللاطلاع على المزيد من المعلومات عن ضغط الدم المرتفع عليك بقراءة الملحق.

ليست هناك أية أعراض لضغط الدم المرتفع، ولكنه يمكن أن يتسبب في سكتة دماغية أو نوبة قلبية مفاجئة. فعليك بقياس ضغط دمك بانتظام.

- تقليل الكحوليات؛
- المحافظة على النشاط.

وإذا لم تقلل تغييرات نمط الحياة مستويات السكر في دمك ستحتاج إلى تناول الدواء. ويمكن علاج كثير من المصابين بالسكري من النوع الثاني بالأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم فحسب. وبعض الناس قد يحتاجون إلى حقن الأنسولين، أو إلى كلا العلاجين أحياناً.

وعند التشخيص سيجري الطبيب فحوصاً للكشف عن أية مضاعفات ناجمة عن السكري، وسينصحك بالعلاج اللازم. وإذا كنت مصاباً بالسكري ينبغي أن تجري فحوصاً منتظمة. وينبغي أيضاً أن تتبع بدقة التعليمات الخاصة بتغيير نمط حياتك وتناول الدواء. واحرص على طرح الأسئلة إذا كان هناك أي أمر لا تفهمه. وقد يتعين أن تقيس مستويات السكر في دمك أو بولك فيما بين الفحوصات. وسيعرفك طبيبك كيفية القيام بذلك عند الضرورة.

### الأدوية المستعملة في العلاج من السكري

يمكن علاج كثير من المصابين بالسكري من النوع الثاني بالأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم. ويمكنك الاطلاع على المزيد من المعلومات عن هذه الأدوية في الملحق.

وإذا لم تكن التغييرات في نمط الحياة والأدوية التي تؤخذ عن طريق الفم كافية للتحكم في السكري سيقوم الطبيب بوصف الأنسولين. ويُعطى الأنسولين عن طريق الحقن باستعمال محقنة أو محقن على شكل قلم. ويحتاج مرضى السكري من النوع الأول إلى حقن الأنسولين، ولا يمكن علاجهم بالأدوية التي تُعطى عن طريق الفم.

### مراقبة مستويات السكر في دمك

إذا كنت مصاباً بالسكري سيتعين عليك أن تراقب مستوى السكر في دمك لأنه إذا كان أقل أو أعلى مما يجب يمكن أن تمرض مرضاً شديداً. وعندما ينخفض مستوى السكر في الدم بسرعة يمكن أن تصبح عصبياً وتصيبك الرعشة والاضطراب. وربما تُنصح بأن تحمل معك مكعبات السكر أو القطرة لكي تتناولها عندما تشعر بهذه الأعراض. وإذا انخفض مستوى السكر انخفاضاً شديداً للغاية فقد يؤدي إلى الإغماء والغيبوبة والوفاة أيضاً. أما إذا ارتفع مستوى السكر في الدم ارتفاعاً شديداً للغاية فيمكن أيضاً أن يؤدي إلى الغيبوبة السكرية.

وفيما يلي بعض النصائح الخاصة بالمحافظة على المستوى السليم للسكر في الدم:

- لا تقوّت البتة جرعات الدواء.
- لا تتوقف عن تناول أدويةك دون سؤال الطبيب.
- لا تقوّت الوجبات.
- كن حريصاً فيما يتعلق بتناول دوائك عندما تكون مريضاً قلل ما تتناوله عادة من طعام (على سبيل المثال، عندما تصاب بالبرد وتقل شهيتك عن المعتاد ولا تستطيع تناول ما تأكله عادة من طعام). وعليك أن تستشير طبيبك في هذا الخصوص.

عليك بالتحكم في ضغط دمك ومستوى السكر في دمك إذا كنت مصاباً بالسكري.

ويستطيع الطبيب تشخيص الإصابة بالسكري عن طريق قياس مستوى السكر في الدم باستعمال اختبار بسيط لفحص الدم. وعند الضرورة قد يطلب منك تناول مشروب خاص يحتوي على الغلوكوز (السكر) لكي يتسنى قياس مستوى السكر في دمك بعد ذلك.

### معايير تشخيص الإصابة بالسكري

مستوى الغلوكوز في الدم	الحالة المرضية
<p>غلوكوز الدم مع الصيام: ٧,٠ ميليمول/ لتر (١٢٦ مغ/ ديسي لتر) فأكثر أو بعد ساعتين من تحميل الغلوكوز: ١١,١ ميليمول/ لتر (٢٠٠ مغ/ ديسي لتر) فأكثر</p>	السكري
<p>غلوكوز الدم مع الصيام: أقل من ٧,٠ ميليمول/ لتر (١٢٦ مغ/ ديسي لتر) و بعد ساعتين من تحميل الغلوكوز: ٧,٨ ميليمول/ لتر (١٤٠ مغ/ ديسي لتر) فأكثر وأقل من ١١,١ ميليمول/ لتر (٢٠٠ مغ/ ديسي لتر)</p>	اختلال تحمل الغلوكوز
<p>غلوكوز الدم مع الصيام: ٦,١ ميليمول/ لتر (١١٠ مغ/ ديسي لتر) فأكثر، وأقل من ٧,٠ ميليمول/ لتر (١٢٦ مغ/ ديسي لتر) و بعد ساعتين من تحميل الغلوكوز: أقل من ٧,٨ ميليمول/ لتر (١٤٠ مغ/ ديسي لتر)</p>	اختلال الغلوكوز مع الصيام

نص معدل من تعريف وتشخيص وتصنيف السكري ومضاعفاته. تقرير صادر عن مشاركة لمنظمة الصحة العالمية (منظمة الصحة العالمية، جنيف، ١٩٩٩) وبيان الإجماع الخاص باختلال تحمل الغلوكوز/ اختلال الغلوكوز مع الصيام، والصادر عن الاتحاد الدولي لداء السكري (أونين وزملاؤه، بيان الإجماع الخاص باختلال تحمل الغلوكوز/ اختلال الغلوكوز مع الصيام، والصادر عن الاتحاد الدولي لداء السكري. تقرير صادر عن حلقة عمل إجماعية، ٤-١ آب/ أغسطس ٢٠٠١، ستوك بوجيز، المملكة المتحدة، أدوية السكري ٢٠٠٢: ١٩: ٧٠٨-٧٢٣).

وتزيد مخاطر الإصابة بالسكري لدى من يتراوح مستوى السكر في دمهم مع الصيام بين ٦,١ ميليمول/ لتر (١١٠ مغ/ ديسي لتر) و ٧,٠ ميليمول/ لتر (١٢٦ مغ/ ديسي لتر)، وينبغي لهؤلاء أن يحسنوا نمط حياتهم من أجل تقليل هذه المخاطر.

### كيف أتحكم في مرض السكري الذي أصابني؟

إذا تم التحكم بشكل جيد في السكري ستقل مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية أو قصور القلب. ويمكن في كثير من الأحيان أن تساعد التغييرات في نمط الحياة على التحكم في مستويات السكر في الدم. ومن هذه التغييرات ما يلي:

- تناول الوجبات الصحية؛
- تجنب الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون والسعرات الحرارية؛
- المحافظة على الوزن الصحي للجسم؛

## ما أسباب ارتفاع مستويات الدهون في الدم؟

قد يكون ارتفاع مستويات الكوليسترول من الحالات المنتشرة في بعض الأسر. ولكن في أغلب الأحيان يكون ارتفاع مستويات الدهون في الدم ناجماً عن اتباع نظام غذائي غير صحي وعن الحمل البدني. ونادراً ما تظهر أعراض أو علامات إنذار عند ارتفاع مستويات الدهون في الدم. وعند الارتفاع الشديد لمستوى الكوليسترول في الدم قد تظهر على البعض تورمات جلدية تسمى «الأورام الصفراء». ولتحقق من مستويات الدهون في دمك أطلب من طبيبك إجراء فحص دم بسيط.

وفي بعض الحالات قد يرتبط ارتفاع مستوى الدهون في الدم بحالة مرضية لم يتم تشخيصها، مثل السكري.

## ماذا أفعل إذا كان مستوى الدهون في دمي مرتفعاً؟

- تناول وجبات صحية غنية بالفواكه والخضراوات، وقليلة الدهون الحيوانية والمشبع والكوليسترول (عليك بقراءة الفرع ٧ لمعرفة أنواع الدهون والزيوت التي يمكن أن تتناول منها كمية أكبر).
- حافظ على الوزن الصحي لجسمك.
- حافظ على نشاطك.

وإذا لم تخف هذه الأمور مستويات الدهون في دمك بالقدر الكافي يمكن لطبيبك أن يصف لك الأدوية. وعليك بتناولها بانتظام، حتى إذا لم تكن تشعر بآثارها، كما أن عليك أن تتبع نمط حياة صحياً باستمرار.



## ١١. خفض مستويات الدهون المرتفعة في الدم

تحتوي الدهون أو الشحوم الموجودة في الدم على الكولسترول وثلاثي الغليسريد. ويحتاج الجسم إلى مقدار معين من الكولسترول، ولكن عندما يوجد مقدار أكبر من اللازم بكثير من الدهون في الدم (فرط الشحوم في الدم) تتكون الرواسب الدهنية في الشرايين مما يزيد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

### الكولسترول «المفيد» والكولسترول «الضار»

لا يمكن أن يذوب الكولسترول في الدم ولهذا فإنه يحتاج إلى بروتينات «حاملة» تنقله في جميع أجزاء الجسم. وتسمى البروتينات الحاملة بالبروتينات الشحمية. ويوجد نوعان رئيسيان من هذه البروتينات:

البروتين الشحمي العالي الكثافة: عندما يقوم البروتين الشحمي العالي الكثافة بحمل الكولسترول يُسمى الكولسترول «كولسترول البروتين الشحمي العالي الكثافة». وهذا هو الكولسترول «المفيد»، وهو يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية.

البروتين الشحمي المنخفض الكثافة: عندما يقوم البروتين الشحمي المنخفض الكثافة بحمل الكولسترول يُسمى الكولسترول «كولسترول البروتين الشحمي المنخفض الكثافة». وهذا هو الكولسترول «الضار»، وهو يزيد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

### المستويات الموصى بها حالياً للدهون في الدم (الإرشادات الأوروبية)

الكولسترول الكلي	أقل من ٥,٠ ميليمول/ لتر (١٩٠ مغ/ديسي لتر)
كولسترول البروتين الشحمي المنخفض الكثافة	أقل من ٣,٠ ميليمول/ لتر (١١٥ مغ/ديسي لتر)
كولسترول البروتين الشحمي العالي الكثافة	أكثر من ١,٠ ميليمول/ لتر (٤٠ مغ/ديسي لتر) لدى الرجال أكثر من ١,٢ ميليمول/ لتر (٤٦ مغ/ديسي لتر) لدى النساء
ثلاثي الغليسريد (مع الصيام)	أقل من ١,٧ ميليمول/ لتر (١٥٠ مغ/ديسي لتر)

نص معدل من: ماكاي ج، ومنساه غ أ، ومنديس س، وغرينلوند ك. أطلس النوبات القلبية والسكتات الدماغية (جنيف، منظمة الصحة العالمية، ٢٠٠٤).

النظام الغذائي الصحي  
يحتوي على القليل من  
الدهون والملح والسكر  
وعلى الكثير من الفواكه  
والخضراوات.

نوع الدواء	مفعول الدواء	أمثلة
عوامل خفض كوليسترول الدم	تخفض مستويات الكوليسترول في الدم. وتستهمل لعلاج ارتفاع مستوى الدهون في الدم (الكوليسترول المرتفع).	ستاتينات
بيغوانيد	يساعد خلايا الجسم على امتصاص السكر. ويستهمل في العلاج من السكري لخفض مستوى السكر في الدم.	ميتفورمين
يوريزاز السلفونيل	يزيد إنتاج الأنسولين، ويستهمل في العلاج من السكري لخفض مستوى السكر في الدم.	غليبيكلاميد

### الآثار الجانبية لأدوية القلب والسكتة الدماغية

قبل أن تبدأ في تناول الدواء بادر بسؤال طبيبك عن الآثار الجانبية المحتملة. واتصل بطبيبك إذا ظهرت عليك أية أعراض تعتقد أنها ناجمة عن الآثار الجانبية للدواء.

#### تفاعلات الحساسية

أشيع الآثار الجانبية هي تفاعلات حساسية من قبيل ما يلي:

- حكة الجلد أو احمراره أو تورمه؛
- آلام المعدة والقيء؛
- الإسهال؛
- ارتفاع سرعة القلب؛
- الشعور بالدوار أو الدوخة.

#### السعال الجاف

يحدث السعال الجاف أحياناً مع تناول مثبطات الإنزيم المحول للأجيوستين.

#### النزف

إذا كنت تستعمل عاملاً مضاداً للصفائح، مثل الأسبرين، أو دواءً مضاداً للتخثر، مثل وارفارين، فقد يتسبب في النزف. وعليك بالتنبيه لما يلي:

- وجود دم في البول أو البراز؛
- النزف من اللثة عند الأكل أو عند تنظيف الأسنان بالفرشاة؛
- الشعور بألم غير عادي في منطقة المعدة؛

وإذا ظهر عليك أي من تلك الأعراض تحدث إلى طبيبك قبل تناول جرعة أخرى من الدواء. ويحتاج من يتناولون دواء وارفارين إلى مراقبة دقيقة. فإذا كنت تستعمل هذا الدواء فعليك أن تتبع بدقة توصيات طبيبك، والتي تشمل إجراء فحوصات منتظمة للدم.

#### السكر المرتفع أو المنخفض في الدم

إذا كنت تستعمل دواءً للعلاج من السكري فعليك أن تحرص على ألا تصبح مستويات السكر في دمك شديدة الانخفاض أو الارتفاع.

## الملحق. أدوية العلاج من النوبات القلبية والسكتات الدماغية وتدبرها العلاجي

يعرض هذا الجدول الأدوية الشائعة الاستعمال في العلاج من النوبات القلبية والسكتات الدماغية والمشاكل البدنية التي تسبب فيها.

تحذير: معظم هذه الأدوية يصفها الأطباء ويجب ألا تُستعمل إلا في إطار الرعاية الطبية. وإياك أن تأخذها دون استشارة طبيبك. فتلك الأدوية يمكن أن تسبب الوفاة إذا استعملت بشكل خاطئ.

نوع الدواء	مفعول الدواء	أمثلة
العوامل المضادة للصفائح	تمنع الجلطات الدموية التي تسبب النوبات القلبية والسكتات الدماغية.	أسبرين
مضادات التخثر أو مخففات الدم	تمنع الجلطات الدموية. وتُستعمل مع مرضى عدم انتظام دقات القلب (الرجفان الأذيني)، وبعد جراحة استبدال صمامات القلب التالفة.	وارفارين
موسعات الأوعية	ترخي الأوعية الدموية وتخفف وطأة الذبحة وتمنع حدوثها. وتُستعمل أيضاً في العلاج من قصور القلب للحد من العبء الواقع على القلب عن طريق إرخاء الأوعية الدموية.	النترات (مثل نثائي نترات الأيزوسوربيد)
مدرات البول	تزيل الماء الزائد من الجسم وتمنع تجمعها. وتخفف ضغط الدم. وتُستعمل للعلاج من ضغط الدم المرتفع وقصور القلب.	فوروسيميد ثيازيد
محصرات قنوات الكالسيوم	ترخي الأوعية الدموية وتخفف ضغط الدم. وتُستعمل للعلاج من ضغط الدم المرتفع والذبحة.	نيفيديبين (ممتد المفعول)
محصرات البيتا	تقلل سرعة دقات القلب وتجعله يدق بقوة أقل. وتُستعمل للعلاج من ضغط الدم المرتفع والذبحة. ويمكن استعمال بعضها للعلاج من قصور القلب لخفض جهد القلب.	أتينولول ميتوبرولول
مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين	ترخي الأوعية الدموية وتقلل العبء الواقع على القلب. وتُستعمل للعلاج من ضغط الدم المرتفع ولتقليل خطر الإصابة بالنوبات القلبية. وتُستعمل أيضاً في علاج قصور القلب لمنع إلحاق المزيد من الضرر بالقلب.	إينالابريل
خوافض ضغط الدم المركزية المفعول	تخفف ضغط الدم عن طريق مفعولها في الدماغ.	ميثيلدوبا
محصرات مستقبلات أنجيوتنسين ٢	توسع الأوعية الدموية وتخفف ضغط الدم.	كانديسارتان
الغليوكوزيد القلبي	يقوي عضلات القلب ويساعد القلب على ضخ الدم. ويستعمل للعلاج من قصور القلب.	ديجوكسين

**لغظ القلب:** هو أصوات غير طبيعية تصدر عن تدفق الدم في القلب. وكثيراً ما تكون مرتبطة بشذوذ في القلب (مثل تلف صمامات القلب أو عدم استوائها).

**صمامات القلب:** هي الصمامات الكائنة بين غرف القلب والأوعية الدموية الواسعة، وتتحكم في تدفق الدم من خلال انفتاحها وانغلاقها حسب دقات القلب. وإذا تلفت هذه الصمامات يصبح تدفق الدم داخل القلب غير سوي.

**الهيموغلوبين:** هو مادة تحتوي على خلايا الدم الحمراء وتحمل الأوكسجين في الجسم.

**الهرمون:** هو مادة تنتجها غدد الجسم المختلفة التي لها وظائف محددة، والأنسولين من أمثلة الهرمونات.

**الأنسولين:** هو هرمون ينتجه الجسم ويتيح للخلايا استعمال السكر.

**التصوير بالرنين المغناطيسي:** هو تقنية من تقنيات التصوير تُستخدم فيها مغناطيسات كهربية قوية من أجل إعطاء صورة مفصلة لجسم الإنسان من الداخل.

**الأحماض الدهنية أوميغا-3:** هي «دهون مفيدة» يمكن أن تحمي الناس من الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. وتعتبر زيوت الأسماك غنية بالأحماض الدهنية أوميغا-3.

**حمض دوكوساهيكسانويك:** هو نوع من الأحماض الدهنية أوميغا-3 («الدهن المفيد») يمكن أن يحمي الأوعية الدموية من الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

**حمض إيكوسابنتانويك:** هو نوع من الأحماض الدهنية أوميغا-3 («الدهن المفيد») يمكن أن يحمي الأوعية الدموية من الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

**البنسلين:** هو مضاد حيوي يُستعمل عادة لعلاج حالات العدوى بجرثومة العقديات، مثل التهاب الحلق العقدي والحمى الروماتيزمية.

**النشاط البدني:** هو أي نوع من النشاط الذي ينطوي على حركة الجسم.

**العلاج الطبيعي (العلاج البدني):** هو علاج بالتمارين والتسخين، وغير ذلك.

**الدهن المشبع:** هو نوع من الدهون يمكن أن يزيد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. وهو يوجد في الأغذية المأخوذة من الحيوانات ومن بعض النباتات، مثل جوز الهند. ومن المعروف أنه يزيد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية لأنه يرفع مستوى الدهون في الجسم.

**تركيب الدعامة:** هو إجراء يتم فيه فتح الشرايين المتصلبة والضيقة باستخدام شبكة سلكية تسمى الدعامة (انظر أيضاً «رأب الأوعية الدموية»).

**التهاب الحلق العقدي:** هو حالة عدوى تحدث في الحلق وتسببها جرثومة العقديات.

**جرثومة العقديات من الفصيلة «ألف»:** هي الجرثومة التي تتسبب في الإصابة بالتهاب الحلق العقدي والحمى الروماتيزمية.

**السكتة الدماغية:** هي حالة مرضية يصيب فيها التلف النسيج الدماغية، بسبب انقطاع إمدادات الدم، وهو ما يحدث عادة بسبب انفجار أحد الأوعية الدموية أو انسدادها بسبب تكون الجلطة.

**المعالجة المذبذبة للخصار:** هي علاج خاص بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية يتم فيه حقن دواء يذيب الجلطات الدموية لكي يعاود الدم التدفق في المنطقة التي تعاني من عدم تدفق الدم في مجراه.

**اللوزتان:** هما عقدتان لمفيتان كبيرتان توجدان في خلفية الفم.

**الدهون الموجبة:** هي نوع من الدهون يزيد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية. وهي تنتج عند تجهيز الزيوت لكي تظل طازجة لمدة أطول، وكثيراً ما توجد في أطعمة مثل أصابع الزيد النباتي (المارجرين) واللوجبات السريعة.

**النوبة الإقفارية العابرة:** هي نوبة شبيهة بسكتة دماغية بسيطة تنتهي خلال يوم أو أقل (السكتة الدماغية الخفيفة). وتكون على الأغلب علامة إنذار بسكتة دماغية شديدة وشيكة الحدوث.

**ثلاثي الغليسريد:** هو نوع من الدهون يوجد في الطعام والجسم.

**الدهن غير المشبع:** هو نوع من الدهون يوجد عادة في الطعام وفي نباتات مثل العصفور والسمنم وعباد الشمس والكانولا والزيوتون.

**نسبة الخصر إلى الوركين:** هي نسبة محيط الخصر ومحيط الوركين. ويمكن اتخاذها مؤشراً يدل على الوزن المفرط والسمنة.

**الورم الأصفر:** هو تورم جلدي ضارب إلى الصفرة يحتوي على الكولسترول. ويمكن أن يتسبب في حدوثه ارتفاع نسبة الدهون في الدم (الكولسترول).

**التصوير بالأشعة السينية:** هو إجراء للتصوير تُستخدم فيه أشعة كهرومغناطيسية للحصول على صورة لجسم الإنسان من الداخل.

## شرح المصطلحات المستعملة في هذا الكتيب

**الكولسترول:** هو مادة شمعية يمكن أن ينتجها الكبد أو تُمتص من الأغذية الحيوانية المصدر، مثل منتجات الألبان واللحوم والدهون الحيوانية وصفار البيض (المح)، ويمكن العثور عليها في مجرى الدم.

**كولسترول البروتين الشحمي العالي الكثافة:** ويسمى الكولسترول «المفيد»، وهو يحمي من الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

**كولسترول البروتين الشحمي المنخفض الكثافة:** ويسمى الكولسترول «الضار»، ويمكن أن يزيد مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

**الغيبوبة:** هي حالة يكون المرء فيها فاقدًا للوعي، وعادة ما تحدث بسبب اعتلال خطير أو إصابة خطيرة.

**التصوير المقطعي المحوسب:** هو إجراء للتصوير بالأشعة السينية ليُجأ إليه من أجل أخذ صور مقطعية للجسم.

**الشريانان التاجيان:** هما الوعاءان الدمويان الموجودان على سطح القلب ويغذيان عضلاته.

**السكري:** هو مرض مزمن يتسبب في عجز الجسم عن إنتاج الأنسولين أو استعماله بشكل سليم. وهو مرض يرتبط بارتفاع مستويات السكر في الدم.

**مخطط صدى القلب:** هو فحص طبي تُستخدم فيه الذبذبات فوق الصوتية لتسجيل حركة القلب وبنيته.

**مخطط كهربية القلب (رسم القلب):** هو فحص طبي توصل فيه الأقطاب الكهربائية بسطح الجسم لتسجيل الإشارات الكهربائية المرتبطة بانقباضات القلب.

**التهاب الشغاف المعدي:** هو حالة عدوى داخل القلب يمكن أن تتلف صماماته.

**اختبار الجهد:** هو فحص طبي يجري فيه مخطط كهربية القلب لشخص أثناء ممارسة تمرين بدني لقياس استجابة القلب للنشاط البدني ومعرفة مدى النشاط البدني الذي يمكن أن يتحملة القلب.

**غلوكونز البلازما مع الصيام:** هو مستوى السكر عندما تتوقف عن الأكل لمدة ٨ ساعات على الأقل. والبلازما هي الجزء السائل المصفر من الدم والذي يستعمل لقياس مستويات سكر الدم.

**النوبة القلبية:** هي موت جزء من عضلة القلب بسبب انسداد أحد الشريانين التاجيين.

**قصور القلب:** هو حالة مرضية لا يتمكن فيها القلب من ضخ كمية كافية من الدم لتلبية احتياجات الجسم.

**البطن:** هو ذلك الجزء من الجسم الواقع بين الصدر والوركين.

**الذبحة:** هي ألم يحدث في الصدر نتيجة نقص تدفق الدم إلى عضلة القلب.

**رأب الأوعية الدموية:** هو إجراء ينفذ لفتح الأوعية الدموية المسدودة، وخصوصاً الشرايين التاجية. وغالباً ما يُستخدم في هذا الإجراء بالون أو شبكة سلكية (دعامة، انظر أيضاً «تركيب الدعامة»).

**مضاد حيوي:** هو دواء يستعمل في علاج حالات العدوى الجرثومية.

**التصوير الشرياني:** هو إجراء للتصوير تُحقن خلاله مادة تباينية (صبغة) في أوعيتك الدموية التي يتم عندئذ تصويرها بالأشعة السينية لكي يتبين ما إذا كانت مسدودة أم ضيقة.

**تصوير الشريان التاجي:** هو تصوير شرياني يجري للأوعية الدموية للقلب (الشرايين التاجية) لكي يتبين ما إذا كانت مسدودة أم لا.

**الرجفان الأذيني:** هو نوع من عدم انتظام دقات القلب، يمكن أن يكون عاملاً من عوامل الاختطار الخاصة بالسكتة الدماغية.

**دهون/ شحوم الدم:** هي دهون أو مواد شبيهة بالدهون توجد في الدم، مثل الكولسترول وثلاثي الغليسريد.

**ضغط الدم:** هو قوة اندفاع الدم بين جدران الشرايين.

**ضغط الدم الانبساطي:** هو ضغط الدم أثناء راحة القلب فيما بين الانقباضات.

**ضغط الدم الانقباضي:** هو ضغط الدم أثناء الانقباض.

**سكر الدم:** هو السكر الساري في الدم.

**منسب كتلة الجسم:** هو مقياس الوزن بالنسبة إلى الطول، ويحسب بقسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول بالمتر.

**جراحة ترقيع الشرايين:** هي نوع من الجراحة يتم فيه إعادة توجيه الدم حول شريان مسدود، وغالباً ما تجرى باستعمال جزء من وعاء دموي سليم يُؤخذ من موضع آخر في الجسم.

**جراحة ترقيع الشريان التاجي:** هي جراحة ترقيع للشرايين التاجية بهدف تحسين إمداد القلب بالدم.

**استئصال بطانة الشرايين السباتية:** هو إجراء جراحي لاستئصال تلك الأجزاء التي أصبحت سميكة أو تصلبت من الجدران الداخلية للشرايين التي تمد الدماغ بالدم.



## المساهمون في إعداد هذا الكتيب

تولى تنسيق هذا المشروع كل من شانتي منديس ودافيد ويبر.

### الاتحاد العالمي لصناعة التطيب الذاتي

تشيرلي هول

دافيد إ. ويبر

نافين ويبر

روبرت روبيناكيو

روي كوليك

تاتسورو كوزوكي

### الاتحاد الدولي لطب القلب

جانيت فوت

ماريلين هون

فيليب بول-ويلسون

سيدني ك. سميث ج. ر.

فالتين فوستر

### الجمعية الدولية لمكافحة السمكات الدماغية

بو نورفينغ

فرانك م. ياتسو

جوليان بوغوسلافسكي

تاكينوري ياماغوتشي

### الجمعية الدولية لمكافحة السمكات القلبية

أرون تشكالنجهام

براين أكنر

دافيد ر. ماكلين

### منظمة الصحة العالمية

ألبرتو بارسيلو

ألكسندرا كاميرون

أنطونيو بدرو فيليب جنيور

أوشرا شاتشكوت

باكوتي شنغيتا

كاترين لو غاليس-كاموس

كريستينا دوبفر

ديلا أبيغوندي

جوردن جاليا

جرزي لوسكي

جيل فارنجن

جوناثون كوشينغ

كيكو فوكينو

منى ناصف

أسامة خطيب

بورفيرو نورديت

روبرت بيغليهور

روفارو تشاتورا

شانتي منديس

تعاطي التبغ

النظام الغذائي غير الصحي

الخمول البدني



فرط ضغط الدم

السكري

فرط الشحوم في الدم



## النوبات القلبية والسكتات الدماغية



منظمة  
الصحة العالمية

منظمة الصحة العالمية

برنامج مكافحة الأمراض القلبية الوعائية  
CH-1211 Geneva 27, Switzerland  
mendiss@who.int

رقم الفاكس: ٤١٥١ ٧٩١ ٢٢ ٠٠٤١

[http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/)

ISBN 92 4 654672 5



9 789246 546725