

فقيه.

اكاديمية فقيه الطبية  
Fakeeh Care Academy

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية  
Fakeeh Care Group



# الجلطة القلبية

## الجلطة القلبية

يعتبر مرض شرايين القلب التاجية القاتل الأول في أمريكا وأوروبا ، وللأسف الشديد يزداد حدوث هذا المرض في بلادنا إزدیاداً سريعاً ، فأصبحت نرى شباباً في الثلاثينات والأربعينات من عمرهم وقد أصيبوا ( بجلطة في القلب ) فالتدخين والافراط في الأكل والكسل ، وعدم الحركة والتعرض للضغوط النفسية الشديدة يهيء المناخ لمرض شرايين القلب التاجية التي تغذي عضلة القلب.

## ما هي العوامل المسببة للإصابة بمرض القلب ؟

هناك مجموعة من العوامل المهيئة للإصابة بهذا المرض ، ونطلق على هذه العوامل اسم عوامل الخطورة وتقسم هذه العوامل الى :  
١. عوامل لا يمكن التحكم فيها : كالعمر والجنس والوراثة.  
٢. عوامل يمكن التحكم فيها والسيطرة عليها : كالتدخين ، وارتفاع كوليسترول الدم ، وارتفاع ضغط الدم ، ومرض السكري ، وعدم القيام بالرياضة البدنية ، والبدانة .

ولتعلم أن التدخين يزيد احتمالية الإصابة بالجلطات القلبية ووجود عوامل أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم الشريان والكوليسترول والسكري يضاعف من الإصابة .

## ماهي جلطة القلب (احتشاء عضلة القلب) ؟

تحدث جلطة القلب عندما يسد أحد الشرايين التاجية بجلطة ( خثرة ) فلا تسمح للدم بالمرور عبره ، فيتضرر جزء من عضلة القلب كان يروى بذلك الشريان المسدود ، فإذا كان هذا الجزء صغيراً فإنه يتطور إلى نسيج ندبي ويعود المريض تدريجياً إلى حالته العادية ، أما إذا كانت مساحة الجزء المتضرر واسعة ، أو كان مكان الإصابة كبيراً وحساساً فمن الممكن أن تحدث مضاعفات خطيرة ، وجلطة القلب هي القاتل الخفي الذي يؤدي الى الكثير من حالات الموت المفاجئ الذي يدهم الأشخاص وهم في أوج عافيتهم وصحتهم .

## بماذا يشعر مريض جلطة القلب وما هو مكان الإصابة وكيف تشخص الحالة؟

يشكو المصاب بجلطة ( احتشاء ) القلب الألم عادة ما يكون بالصدر مصحوباً بالألم في الكتف والذراع الأيسر وفي بعض الحالات يكون ألم جلطة القلب في الجزء العلوي من البطن ويمتد الى الفك السفلي.  
وقد يصاحب الألم غثيان أو ضيق نفس أو غمائم وقد يبدو المريض شاحباً ومتعرقاً ، ويحتاج تشخيص هذه الحالة إلى توثيق بواسطة اجراء تخطيط كهربائي للقلب ، فحص أنزيمات القلب في الدم حيث يوضع تحت الرقابة المكثفة لمدة ٢٤ ساعة على الأقل ويبقى المريض المصاب بجلطة القلب في المستشفى حوالي ٧ أيام على أقل تقدير .

## هل يحتاج مريض الجلطة إلى أدوية بعد خروجه من المستشفى ؟

معظم المرضى يحتاجون إلى أكثر من دواء بعد الخروج من المستشفى ومنها الأدوية التي تمنع تخثر الدم مثل أدوية السيولة الحديثة. وقد أثبتت الدراسات فاعلية أدوية السيولة في الوقاية من حدوث جلطات أخرى في القلب عند من أصيب سابقاً بجلطة في القلب أو في علاج الذبحة القلبية غير المستقرة حيث يجب على المريض اتباع إرشادات الطبيب فيما يخص الجرعة ومدة العلاج وغيرها .

## ماذا عن الضغوط النفسية؟

ينصح المريض بتجنب الضغوط النفسية قدر المستطاع ، وقد يصاب البعض بضغط نفسي يختبئ وراء شكاوى متعددة للمريض ، كالشعور بالتعب ، وسرعة الهيج أو النرفزة ، ما تلبث أن تزول بسرعة.

## متى يستطيع مريض الجلطة القلبية العودة إلى العمل ؟

يستطيع معظم المرضى الذين أصيبوا بجلطة في القلب بالعودة إلى عمل خفيف حسب تعليمات الطبيب المعالج ، أما الأعمال التي تتطلب جهداً أكثر فيمكن العودة إليها بعد حوالي شهرين حسب إرشادات الطبيب المعالج ولكن العودة إلى الأعمال المجهدة غير ممكنة في معظم الحالات.

## هل يستطيع مريض الجلطة القلبية قيادة السيارة؟ ومتى؟

يحظر على مريض الجلطة القلبية قيادة السيارة في الشهر الأول بعد الإصابة ويمكن للمريض الذي لا يشكو من أية أعراض قيادة السيارة بعد ذلك بعد استشارة طبيبه المعالج . وينبغي على الذي يشكو من ألم في الصدر أثناء القيادة تجنب قيادة السيارات ، ويمنع مرضى الجلطة القلبية من قيادة السيارات العمومية التي تحمل الركاب أو الحافلات الكبيرة ( الباصات) إلا بعد إجراء فحوصات في فترة لاحقة تؤكد سلامة الشرايين التاجية .

## هل يستطيع مريض الجلطة القلبية ركوب الطائرة؟

ينبغي على مريض الجلطة القلبية تجنب السفر بالطائرة في الأسابيع الثلاثة أو الأربعة الأولى على الأقل ومن الحكمة تأخير السفر لفترة أطول من ذلك وينبغي استشارة الطبيب قبل السفر ، وإخبار شركة الطيران بوضع المريض ، حتى تتمكن من تسهيل إجراءات السفر وتنقل المريض في المطار ، وفي جميع الأحوال السابقة يقوم اختصاصي القلب المعالج بتقديم الاستشارة لمريضه بناء على تقييمه للحالة المرضية.

## الاحتياطات التي يجب اتباعها ما بعد الإصابة بالجلطة القلبية:

لا قدر الله - قد يتعرض مريض الجلطة القلبية لاحتمال حدوث جلطات أخرى في القلب أو في أجزاء أخرى من الجسم مثل الدماغ والتي قد تتسبب في حدوث السكتة الدماغية ، فمريض الجلطة القلبية معرض لاحتمال الإصابة بجلطة أخرى. لذلك مع زيادة احتمالية الإصابة بالسكتة الدماغية على المريض مراعاة ما يلي:

- \* تعديل نمط الحياة وممارسة الرياضة بما يتناسب مع حالته الصحية.
- \* تناول الغذاء الصحي والذي يحتوي على نسبة قليلة من الدهون والمحافظة على الوزن المثالي.
- \* الإقلاع عن التدخين نهائياً لأنه يضاعف نسبة الإصابة.
- \* تجنب الإجهاد الزائد عن الحد سواء عضلي أو نفسي.
- \* الإلتزام على تناول الأدوية والمتابعة الدورية في عيادة القلب الخارجية.

## ما هي خطورة التوقف عن العلاج بدون استشارة الطبيب؟

هناك خطورة كبيرة في التوقف عن تناول الأدوية التي تمنع تخثر الدم ودواء البلافيكس وقد يؤدي التوقف عن العلاج إلى تكوين جلطات أخرى لذلك من الضروري الإلتزام التام بالعلاج الدوائي الخاص بمنع حدوث جلطات في المستقبل ولمدة طويلة يحددها الطبيب المعالج .

## هل يستطيع مريض الجلطة القلبية ممارسة الرياضة البدنية؟

بشكل عام يستطيع المريض السير بحرية في جناح المرضى قبل خروجه من المستشفى ، ويزداد هذا النشاط البدني تدريجياً بعد خروج المريض إلى البيت ، وما إن يصل المريض إلى مدة ٤ أسابيع بعد خروجه من المستشفى ، حتى يتمكن من المشي ( شريطة أن لا يصاحب ذلك ألم في الصدر أو ضيق في التنفس ) ، ويجب على المريض أن يضع علبة حبوب النيتروغليسرين أو ايزورديل ( تحت اللسان ) في جيبه إن أمكن ، كما ينبغي التريث في العودة إلى النشاط البدني الطبيعي إذا ترافق ذلك بألم في الصدر أو في ضيق التنفس ، ويحظر على مريض الجلطة العودة إلى أنواع الرياضة العنيفة كالاسكواش وحمل الأثقال وما شابهما ، أما الرياضات المناسبة كالسباحة وركوب الدراجة فهي من الأنواع المستحبة ، ونؤكد على ضرورة التدرج في أي نشاط وتحت إشراف الطبيب المعالج .

## هل يستطيع مريض الجلطة القلبية ممارسة الجماع؟

تعتبر هذا المسألة احدي المسائل التي تشغل بالعديد من مرضى الجلطة القلبية ، وفي الواقع يمكن العودة إلى ممارسة الجماع بعد حوالي ٦-٤ أسابيع من حدوث الجلطة ، شريطة أن يكون المريض قد تماثل للشفاء بشكل طبيعي وبعد استشارة الطبيب المعالج .



فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية  
Fakeeh Care Group

