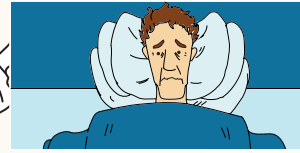


الحملة الوطنية للتوعية عن قصور القلب ١-٨ أيار



قلبك عندو قصور؟
عاجو... حياتك تطول



HEART FAILURE
ASSOCIATION
OF THE ESC



الجمهورية اللبنانية
وزارة الصحة العامة



الجمعية اللبنانية
لأطباء القلب

هل تعاني من قصور في القلب؟

لست وحدك، بل هناك الملايين من الناس الذين يعانون من قصور القلب حول العالم. فقصور القلب أصبح يُعدّ وباءً منذ بداية القرن الحالي وهو السبب الأكثر شيوعاً للاستشفاء لدى المرضى الذين تتجاوز أعمارهم الـ ٦٥ عاماً.

في أوروبا، يُصاب سنوياً ما لا يقلّ عن ٣,٦ مليون شخص بهذا المرض.

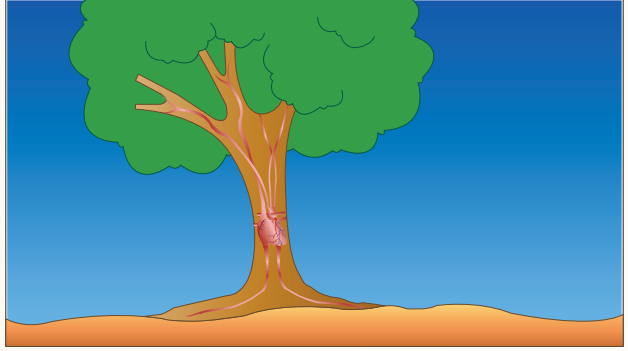
ما هو الخلل الذي يحصل عندما نُصاب بقصور القلب؟

قصور القلب هو حالة يواجه القلب فيها صعوبة في ضخّ الدم في الجسم، أي أنّ قوّته تضعف عن معدّلها الطبيعي. وبنتيجة ذلك، لا يعود القلب قادراً على توزيع الأوكسجين والمغذّيات من خلال الدم إلى الجسم ليتمكّن هذا الأخير من العمل بشكل صحيح.

هذا لا يعني أنّ قلبك على وشك أن يتوقّف عن أداء وظيفته، بل إنّهُ يجد صعوبة في تلبية حاجات جسمك (وخصوصاً خلال قيامك بنشاط ما).

ويحدث قصور القلب عندما تتضّرر عضلة القلب أو الصمامات، ما يؤدّي بالتالي إلى عدم قدرة القلب على ضخّ الدم في الجسم كما يجب. ويؤثّر هذا الضرر أو العبء على عملية انقباض القلب أو تعبئته، وأحياناً الإثنتين معاً. وإذا لم يكن قلبك قادراً على التفرّغ والاسترخاء بشكل كامل، فستدخل كميات أقلّ من الدم إليه.

هذه الحالة ليست بالضرورة جزءاً من مرحلة الشيخوخة، بل قد نُصاب بها في أي عمر، ولكن يزيد الاحتمال مع التقدّم في السنّ.

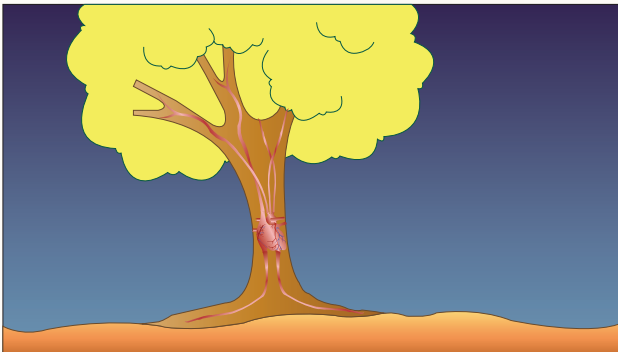


ما هي أنواع قصور القلب؟

هناك فحص طبي يُسمّى «الكسر القذفي» (أو نسبة الانقباض Ejection Fraction). وهو يستخدم لقياس ضخّ الدم مع كلّ نبضة لتحديد نوع القصور الذي تعاني منه.

يوجد نوعان لقصور القلب، ولكنّهما يظهران بالطريقة نفسها:

1. النوع الأول هو قصور القلب الانقباضي. بحيث تضعف قوّة انكماش عضلة البطين الأيسر (الكسر القذفي دون المعدّل الطبيعي). ما يؤدي إلى عدم ضخّ كميات كافية من الدم الغني بالأوكسيجين إلى الجسم.
2. النوع الثاني هو عبارة عن قصور في القلب مع المحافظة على وظيفة البطين الأيسر (الكسر القذفي قد يكون طبيعي). أي أنّ القلب ينكمش بشكل طبيعي. ولكنّ البطينين لا يسترخيان بشكل مناسب، أو يكونان بابسين ولا تدخل الكمية الكافية من الدم أثناء عملية التعبئة الطبيعية.



ما هي أعراض قصور القلب؟

تختلف أعراض قصور القلب بين شخص وآخر. تبعاً لنوع الحالة وخطورتها. لذا، فإنك قد لا تعاني من أي أعراض على الإطلاق، أو قد تظهر جميعها أو بعضها. كما أنها قد تستمر، أو تظهر ثم تختفي.

وتشمل الأعراض:

- ضيق أو صعوبة في التنفس (عند الاستراحة أو أثناء القيام بنشاط ما أو عند الاستلقاء في السرير). في بعض الحالات، قد توقظك هذه الأعراض فجأة في الليل، ما يؤدي إلى اختلال أنماط النوم الطبيعية لديك.
- السعال/الصفير
- زيادة سريعة في الوزن
- تورم الكاحلين و (أو) الساقين و (أو) البطن
- التعب/الإرهاق، والضعف أثناء القيام بنشاط ما
- الدوار أو التشوش أو صعوبة التركيز أو الإغماء
- نبضات قلب سريعة أو غير منتظمة
- الحاجة إلى التبول المتكرر في الليل

مهتما كانت الأعراض التي تعاني منها، من المهم أن تراقبها يومياً. وإذا لاحظت أي أعراض جديد أو أي تفاقم مفاجئ لأحد الأعراض، يجب أن تستشير طبيبك.



الإستيقاظ المتكرر بسبب ضيق في التنفس /
صغير



ضيق في التنفس أثناء القيام بجهد جسدي
تسارع في دقات القلب



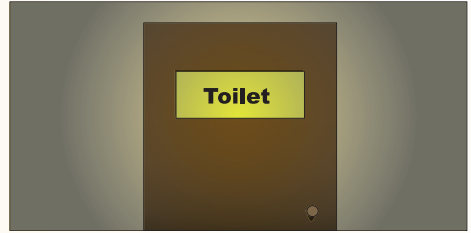
تعب ودوخة وغياب القدرة على التركيز



الحاجة الى المزيد من الوسائد لنوم مريح



تورم في الساقين أو الكاحلين



التبول المتكرر خلال الليل



فقدان الشهية / الغثيان



زيادة سريعة في الوزن

أسباب قصور القلب

يمكن أن ينتج قصور القلب عن حالات مرضية حالية أو سابقة تضرّ بالقلب أو تضع عبئاً إضافياً عليه. ويُفترض بطبيبك أن يقول لك ما الذي أدّى إلى إصابتك بقصور القلب.

أبرز أسباب قصور القلب:

- نوبات قلبية سابقة
- انسداد شرايين القلب
- ارتفاع ضغط الدم
- خلل في صمامات القلب
- مرض في عضلة القلب أو التهاب القلب
- اختلالات خلقية في القلب
- السكري
- الإفراط في تناول الكحول
- تعاطي المخدرات
- العلاج الكيميائي

الحالات التي قد تسبّب قصور القلب:

- أنواع معينة من العدوى والالتهابات
 - أمراض الكلى/خلل في وظيفة الكلى
 - فقر الدم
 - عدم انتظام ضربات القلب
 - خلل في الرئتين
 - خلل في الغدّة الدرقية
- إذا تمّت معالجة هذه المسبّبات، من الممكن أن يتحصّن وضع القلب في أغلب الأحيان.

وما يجب أن نعرفه هو أنّ الأشخاص المصابين بقصور القلب تتفاقم أعراضهم إذا توقّفوا عن تناول أدويتهم أو إذا لم يلتزموا بالعلاج كما يجب.

أبرز الفحوصات حالات قصور القلب

- الصورة البيانية الكهربائية للقلب (ECG)
 - خاليل دم معيّنة
 - صورة أشعة للصدر
 - التصوير الصوتي للقلب Echocardiography (فحص ضروري)
- وقد يتم إجراء فحوصات إضافية لمعرفة المزيد عن المشكلة الصحيّة التي تعاني منها أو لتحديد السبب.

معالجة قصور القلب

معالجة قصور القلب هي عمل جماعي، وأنت هو الفاعل الأساسي فيه. سيصف لك طبيب القلب بعض الأدوية وسيعالج المشكلات الصحيّة الأخرى. أمّا اختصاصيو التغذية والممرضون والصيدلة فسيساعدونك أيضاً على النجاح في العلاج. والأمور التي تقع على عاتقك هي تناول الأدوية، وتغيير نظامك الغذائي، واتباع نمط حياة صحي، وزيارة الطبيب بانتظام، ولعب دور ناشط في علاجك. كما أنّه بإمكانك مناقشة الخيارات العلاجية المتوفرة لديك مع طبيبك.

ما هو دور الطبيب؟

إذا تبعت إرشادات طبيبك وأجريت بعض التغييرات البسيطة على نمط حياتك، يمكنك أن تشعر بالارتياح وتُفعل المزيد. إضافةً إلى ذلك، سيناقش طبيبك العلاجات التي تناسبك أكثر من غيرها. ومن المرجح أن يصف لك أدوية تتناولها مدى الحياة. توجد أيضاً بعض الأجهزة التي تُزرع والتي تساعد قلبك من خلال إشارات كهربائية تحافظ على انتظام نبض قلبك و/أو تحسّن وظيفته. وإضافةً إلى أنّها تخفّف من الأعراض، فإنّ هذه الأجهزة تساعد أيضاً على إطالة أمد الحياة على المدى البعيد. اسأل طبيبك لمعرفة إذا كانت هذه الأجهزة تُناسب وضعك الصحيّ.

تناول الأدوية بشكل منتظم هو أحد أهمّ الأمور التي قد تفعلها

لمعالجة قلبك.

ما هو دورك؟

بعض التوجيهات العامة عن أدوية قصور القلب:
تختلف الحاجات إلى الأدوية من شخص إلى آخر. سيعمل طبيبك معك على إيجاد أفضل الأدوية التي تخفف من أعراضك، وتحسّن وضع قلبك، وتُشعرك براحة أكبر. يجب أن تتذكّر أنّ هذه الأدوية تساعد على الحدّ أو الوقاية من تفاقم حالة قصور القلب حتّى ولو لم تكن تعاني من أي عارض.

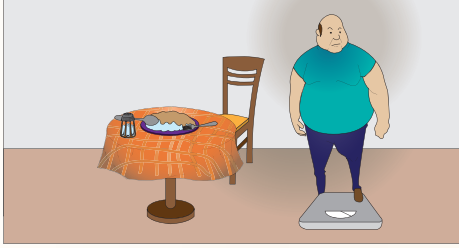
بعض الإرشادات:

- تعرف أسماء الأدوية وكيفية عملها (احتفظ معك دائماً بلائحة للأدوية).
- تناول الأدوية بحسب إرشادات الطبيب
- إذا توقفت فجأة عن تناول الدواء، فقد يؤدي ذلك إلى تفاقم حالتك.
- اتّصل بطبيبك إذا لم تشعر بأيّ تحسّن أو إذا زاد وضعك سوءاً.
- اتبع عادات روتينية لتناول الأدوية.
- احتفظ برونزامة خاصة بالدواء وسجّل كلّ جرعة تأخذها.
- لا تخمّض من جرعات الدواء لتوفير المال.
- لا تتناول الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية أو المتّمات الغذائية أو العلاجات العشبية إلا بعد استشارة طبيبك (فبعضها قد تزيد وضعك سوءاً).
- لا تتوقّف عن تناول دوائك، حتّى ولو شعرت أنّه لا يعطي مفعولاً.

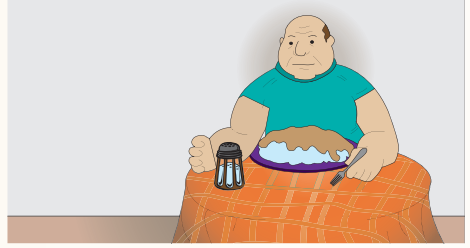
تعديل نمط حياتك:

بالإضافة إلى العلاج الذي يصفه لك طبيبك، قد حتّاج أيضاً إلى تعديل جوانب أخرى من نمط حياتك، كالنظام الغذائي، والتمارين الرياضية، والتدخين، وتناول الكحول. للتأكد من أنّك تستفيد تماماً من علاجك، كذلك، من الضروري إجراء التحاليل والفحوصات بانتظام وللحفاظ على حالة صحّية جيدة، يجب أن تتفادى أي إصابة في الجهاز التنفّسي، كالانفلونزا أو التهاب الرئة، لأنّها قد تزيد وضعك سوءاً. وقد ينصحك طبيبك بقياس ضغط الدم ومعدّل ضربات القلب بانتظام في المنزل، أو قد تفرّر بنفسك القيام بذلك لتابعة وضعك. وفي جميع الأحوال، من الضروري أن تتعلّم كيفية إجراء هذه القياسات.

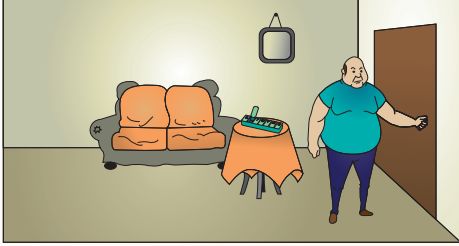
هذا المرض يمكن أن يصبح خطيراً إذا لم تتمّ معالجته، ولكن يمكن أيضاً الوقاية منه وتحسينه مع العلاجات المتوفرة.



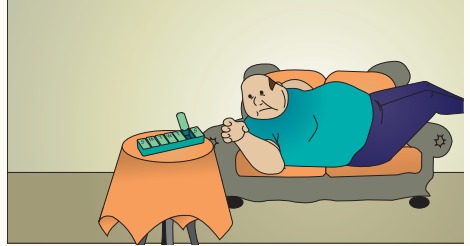
تأكد من أن وزنك مستقر



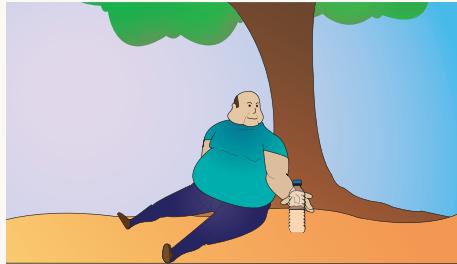
اتبع نظام غذائي متوازن يحتوي على القليل من الملح



مارس التمارين الرياضية المناسبة



إحرص على تناول الدواء بانتظام حسب إرشادات الطبيب



اشرب السوائل باعتدال

علامات الإنذار – متى يجب أن تتصل بالطبيب

يمكنك التغلب على قصور القلب من خلال اتباع العلاج الصحيح وإجراء بعض التعديلات على نمط حياتك. بحسب إرشادات الطبيب. ولكن من المهم أيضاً أن تراقب أعراضك بشكل منتظم لأن قصور القلب قد يتفاقم ببطء.

يجب عليك إبلاغ طبيبك فوراً حالما تظهر لديك الأعراض التالية:

- ازدياد في ضيق التنفس .
- الاستيقاظ المتكرّر في الليل بسبب ضيق النفس .
- الحاجة إلى المزيد من الوسائد للشعور بالراحة أثناء النوم .
- السعال أثناء الليل .
- تسارع في دقات القلب أو عدم انتظامها .
- زيادة سريعة في الوزن .
- انتفاخ تدريجي أو ألم في البطن .
- ازدياد تورّم الساقين أو الكاحلين .
- فقدان الشهية/ الغثيان .
- إرهاق متزايد .
- تفاقم السعال .

لا تنتظر حتى تصبح الأعراض حادة لدرجة أن تستدعي العلاج الطارئ!

يجب عليك الذهاب إلى قسم الطوارئ إذا ظهرت لديك الأعراض التالية:

- ألم مستمر في الصدر لا يزول بعد تناول حبة الدواء تحت اللسان.
- ضيق في التنفس حاد ومستمر أثناء الراحة والاسترخاء.
- دقات قلب سريعة تترافق مع ضيق في التنفس ودوار.
- نوبات إغماء مع فقدان الوعي .

التعايش مع قصور القلب

صحيح أنه لا يمكن الشفاء من قصور القلب بالإجمال. ولكن توجد تدابير كثيرة يمكنك اتخاذها للاعتناء بنفسك والاستمتاع بحياتك. مع وجود الرعاية والدعم اللازمين، لن يمنعك مرضك من القيام بغالبية الأشياء التي تحب القيام بها. شرط أن تعرف الحدود التي لا يمكنك تخطيها.

**صحتك في المستقبل تعتمد على كيفية عمل قلبك وكيفية
تجاوبه مع العلاج، وأيضاً تعتمد عليك أنت!**

**فإذا عملت مع طبيبك للتغلب على أعراضك وإذا
التزمت بعلاجك، ستصنع فرقاً كبيراً وتساهم في تحسّن
وضعك.**



للمزيد من المعلومات:

www.heartfailurematters.org

www.moph.gov.lb

www.lscardio.org

لأي إستفسار:

heartfailure@lscardio.org