

# ما لا تعرفه عن النوبة القلبية وطرق الوقاية منها!!



**ANUH**  
مستشفى النجاح الوطني الجامعي  
An - Najah National University Hospital

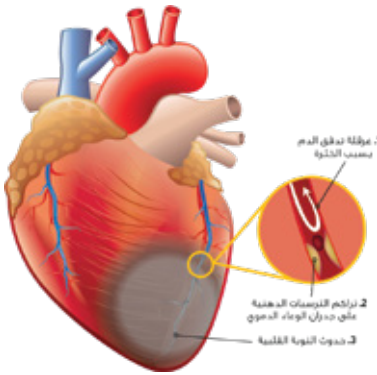


## ما هي النوبة القلبية؟

**النوبة القلبية** هو من أخطر الأمراض التي تصيب القلب وقد تؤدي إلى الوفاة، أو إلى ضرر شديد في القلب.

وتحدث النوبة القلبية غالباً، بسبب وجود خثرة دموية (Blood clot) ناتجة عن تشكل رواسب دهنية داخل الشريان التاجي مما يعيق من تدفق الدم في الشريان التاجي - وهو الوعاء الدموي الذي يوصل الدم إلى جزء من عضلة القلب، وعرقلة تدفق الدم إلى القلب قد تؤدي إلى تلف جزء من عضلة القلب التي تصبح غير قادرة على الحصول على الكمية الكافية من الأكسجين.

بينما كانت النوبات القلبية في الماضي تنتهي بالموت في أحيان كثيرة، أما اليوم فغالبية الذين يصابون بنوبات قلبية يبقون على قيد الحياة، وذلك بفضل الوعي المتزايد لعلامات النوبات القلبية وأعراضها وبفضل تحسين العلاجات وتطويرها.



## ما هي أنواع النوبة القلبية؟

قد تنتج النوبة القلبية عن أحد الأنواع التالية من مرض الشريان التاجي:

1. احتشاء عضلة القلب الناجم عن ارتفاع مقطع

ST

تحدث الجلطة القلبية STEMI، عندما يتم سد الشريان التاجي بالكامل، مما يمنع الدم من الوصول إلى مساحة كبيرة من القلب، الأمر الذي يسبب تلفاً تدريجياً في عضلة القلب، وقد تتوقف عن العمل.

## 2. احتشاء عضلة القلب غير المرتبطة بمقطع ST

تحدث الجلطة القلبية NSTEMI، عند انسداد الشريان التاجي الجزئي، مما يعرقل من تدفق الدم إلى القلب، وبالرغم من أنها تعد أقل خطورة من نوبات القلب STEMI، إلا أنها قد تسبب ضرراً على المدى الطويل.

## 3. الذبحة الصدرية الحادة

تحدث نتيجة وجود ترسبات دهنية داخل الشريان التاجي، مما يؤدي إلى نقص نسبي في كمية الدم المتدفق لعضلة القلب عند القيام بمجهود جسدي أو نفسي.

وقد تحدث نتيجة لانقباض الشرايين المتصلة بالقلب مما يمنع تدفق الدم إليه.. لا تتسبب أعراضه حدوث ضرر دائم، فهي أقل شدة من الأنواع الأخرى لمرض الشريان التاجي، لكن استمرار حدوثها قد يزيد من الإصابة بنوبة قلبية أكثر حدة.

## تعرف على أعراض النوبة القلبية!

**تظهر الأعراض عادة إثر بذل مجهود بدني، أو التعرض للضغط، أو العواطف الشديدة ومن هذه الأعراض:**

- الشعور بعدم الراحة كالشعور بالثقل أو الضغط في مركز الصدر، يستمر لمدة لا تزيد عن عشرين دقيقة في حالة الذبحة الصدرية، وقد يستمر لأكثر من ذلك في حالة الجلطة القلبية.
- ألم ينتشر إلى الكتف، الذراع، الظهر، أو حتى إلى الأسنان والفك.
- أوجاع في الصدر لفترات أخذة في الازدياد.
- ألم متواصل في الجزء العلوي من البطن.
- الغثشي (الإغماء)
- الغثيان والقيء
- صعوبة في التنفس بشكل مفاجئ
- التعرق البارد.





قد تظهر النوبات القلبية بشكل مختلف لدى المرأة، فعوضاً عن الألم في الصدر، تعاني بعض النساء من الغثيان والدوار والإغماء ومشاعر القلق والشعور بالموت الوشيك.

## ماذا تعمل إن حصلت الأعراض؟

عند المعاناة من أي من الأعراض المذكورة أعلاه،  
**ينبغي اتباع التعليمات التالية:**

- اطلب المساعدة من الأشخاص القريبين منك.
- اتصل بخدمات الطوارئ فوراً واطلب سيارة الإسعاف.
- اجلس واسترح ريثما يصل الإسعاف.



- لا تقوم بقيادة سيارتك للذهاب للمستشفى لما في ذلك من خطورة على حياتك أو حياة من يرافقك في السيارة.
- إذا كنت لا تعاني من حساسية تجاه الأسبرين، امضغ قرصاً من أقراص أسبرين الكبار (300 ملغ) إذا كان في متناول يدك، أو ثلاث أقراص من أسبرين الأطفال (Baby Aspirin 100mg).
- إذا كنت بمفردك، لا تنهض للبحث عن الأسبرين، فذلك قد يسبب ضغطاً إضافياً على القلب.

- إذا تواجد شخص آخر معك، ينبغي عليه البقاء بجانبك وعدم تركك والذهاب للبحث عن أقراص الأسبرين في حال عدم توفرها في متناول اليد.



تعد النوبات القلبية سبباً رئيسياً للوفيات في العالم، لكن التعرف على أعراضها والحصول على العلاج السريع قد يحسن من فرص التعافي التام. إذا راودتك الشكوك بإصابتك، أو إصابة شخص آخر، بنوبة قلبية، اتصل بخدمات الطوارئ المحلية بأسرع وقت ممكن.

## ما هي عوامل خطر الإصابة بالنوبات القلبية؟

هناك بعض العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بأحد أنواع النوبة القلبية، مثل:

- ارتفاع ضغط الدم
- السمنة.
- ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الدم
- قلة النشاط البدني وعدم ممارسة الرياضة.





- التدخين وشرب الكحول.
- التقدم بالعمر.
- مرض السكري.
- التاريخ العائلي من أمراض القلب.
- الرجال أكثر عرضة للنوبات القلبية من النساء قبل عمر 55 سنة، وبعد عمر 55 سنة تتساوى فرص الإصابة بين الرجال والنساء.

## ما هي علاج النوبات القلبية؟

تتطلب أنواع النوبة القلبية عناية طبية فورية، من الممكن أن يقوم الأطباء بإدارة العلاج الفوري قبل تحديد نوع النوبة أو شدتها، **الذي قد يشمل:**

- الأسبرين للحد من المزيد من تخثر الدم.
- العلاج بالأكسجين عند الحاجة ( $O_2 > 90\%$ ) نسبة الأكسجين بالدم أقل من 90%
- النتر وجليسرين لدعم تدفق الدم.
- عدم بذل أي جهد للحد من آلام في الصدر.
- مضادات التخثر (Anticoagulation) التي تمنع حدوث المزيد من التجلط .
- من الجدير بالذكر أنه بمجرد أن يحدد الطبيب نوع النوبة القلبية، **هناك حاجة إلى مزيد من العلاج لتحفيز تدفق الدم، مثل:**
- **أدوية التخثر (Fibrinolytics):** التي تساعد في حل جلطات الدم.
- **القسطرة القلبية:** حيث يقوم أطباء مختصون بالتدخلات الشريانية القلبية بفتح الشريان التاجي المتضيق بواسطة بالون وشبكيات صنعت خصيصاً لهذا الغرض.

- **جراحة القلب:** قد تكون الجراحة ضرورية في حالات محدودة، حيث يتم تركيب زرعات شريانية أو وريدية لإصلاح تدفق الدم في الشرايين التاجية.
- **أدوية ضغط الدم:** مثل مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين، التي تساعد في الحفاظ على تدفق الدم السليم وتقليل الضغط.
- **العقاقير المخفضة للكوليسترول:** التي يمكن أن تخفض نسبة الكوليسترول الدهني منخفض الكثافة.
- **حاصرات بيتا:** التي يمكن أن تقلل من عبء عمل القلب وألم في الصدر.
- **تنظيم نسبة السكر في الدم** عن طريق تلقي العلاج في عيادات مرض السكري، مع استشارة دائمة من إخصائي تغذية ومتابعة الطبيب لتنظيم جرعات الإنسولين بشكل ملائم للتغذية ومستوى السكر في الدم.

## ما هي طرق الوقاية من النوبات القلبية؟

- الالتزام بغذاء صحي، من خلال أكل الخضراوات كالخيار والطماطم والأطعمة التي تحتوي على زيت الزيتون وحبوب القمح الكاملة، فهذه الأطعمة غنية بمضادات للأكسدة التي تمنع تسرب الكوليسترول للشرايين. بالإضافة الى الامتناع عن الافراط في الملح في الغذاء.
- ممارسة الرياضة بشكل دوري.
- الاقلاع عن التدخين
- الحد من التوتر.
- التحكم بضغط الدم، يمكن التحكم بضغط الدم من خلال تغيير نمط الحياة أو بواسطة الأدوية لعلاج ضغط الدم المرتفع.
- الحفاظ على وزن صحي.
- الكشف الدوري وزيارة الطبيب.

النشاط البدني  
يمنع الإصابة  
بالسكتة القلبية!





لمزيد من المتابعة والرعاية الطبية، بإمكانك التوجه الى أطبائنا الذين سيقومون بتوجيهك نحو الأمان والسلامة

مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

فلسطين - نابلس - شارع عصيرة

صندوق البريد: 797

هاتف: 97092331471

فاكس: 97092389683

البريد الالكتروني: [nnuh@najah.edu](mailto:nnuh@najah.edu)

الموقع الالكتروني: [www.nnuh.org](http://www.nnuh.org)

    **NajahNNUH**