

د / صالح زايد عاطف ل (الثورة) :-

أمراض القلب خطيرة والحماية منها تتجلى في الحمية الغذائية والصحية والإقلاع عن التدخين والقات



ضغط الدم الشرياني

● ارتفاع ضغط الدم مشكلة دائمة الصيت بسبب انتشارها الكبير فما المقصود بارتفاع ضغط الدم؟ وما أنواعه وأسبابه؟
- ارتفاع ضغط الدم الشرياني، يمكن تعريفه بأنه ارتفاع الضغط في الشرايين الصغيرة المنتشرة في جميع أجزاء الجسم؛ وينقسم إلى قسمين أساسيين:
- أولي (أساسي) : يصيب الفئة العمرية فوق الأربعين، وأحياناً يصيب ما دونها .
- ثانوي: لا تتعدى نسبة الإصابة به (١٠٪) من مجموع مرضى ضغط الدم، وأهم مسبباته أمراض الكلى واختلال الوظائف الهرمونية للغدد الصم بالجسم. وهذه الفئة إذا ما شُخصت أمكن معالجتها تماماً، بمعالجة السبب.
بينما أسباب النوع الأول غير معروفة، إلا أن ثمة عوامل تسهم في تطوره لمن لديهم قابلية وراثية للإصابة به. ومن هذه العوامل مثلاً:-
- التقدم في العمر (أي بعد الخامسة والثلاثين).
- السمنة.
- عدم ممارسة الرياضة أو العمل العضلي.
- التدخين.
- إدمان المسكرات والمخدرات.
- زيادة نسبة الدهون في الدم.
- الإفراط في تناول الملح في الأكل.
- وتسهم فيه أو يتفاقمه كذلك بعض الأمراض، مثل (داء السكري - تصلب الشرايين).

ملائح ارتفاع الدم

● أما من أعراض واضحة تعطي دلالة واضحة على الإصابة بارتفاع ضغط الدم لاسيما وأن المرض - على حد علمي - كثيراً ما يتكشف بالمصادفة؟
- غالبية المرضى لا يشعرون بارتفاع الضغط الشرياني الأساسي لاتعدام وجود أعراض أو شكوى منه. ونحن الأطباء بدورنا ننصح كل من تجاوز الأربعين من العمر بقياس ضغط دمه ولو مرة واحدة في العام من قبيل الاحتياط والتأكد إن وجد ارتفاعاً في الضغط الشرياني من عدمه.

ضبط مستوى ضغط الدم

● كيف يتسنى لمرضى ارتفاع الدم قياس ضغط دمهم باستمرار؟ وما النصائح الغذائية التي تود تقديمها لهذه الشريحة من المرضى وفق الضوابط المسجوح بها طبيياً؟
● الأمر في غاية السهولة لتوفر أجهزة قياس ضغط الدم في كل مكان، حتى في بعض القرى النائية، علاوة على ذلك سهولة إستخدامها، وهو قياس ضروري للغاية. وطبياً تتحدد شكوى هذه الشريحة من المرضى في الشعور بصداغ دائم أو متكرر ودوار أو دوخة، طنين في الأذنان واختلالات في الرؤية.
الطلوب في غذاء مرضى ارتفاع ضغط الدم لا يعود عن تناول أصناف معينة من الأطعمة تزخر بالفوائد الصحية وتجنب الأطعمة الغذائية التي ترفع ضغط الدم من خلال:
١- الامتناع عن الملح أو الإقلال منه قدر الإمكان، كي يحول دون ارتفاع ضغط الدم ويقلل اعتلال وظائف الكلى والقلب - إن وجداً أساساً - ويقلل إدرار البول وتضخم عضلة القلب وانتفاخ الأوعية الدموية.
٢- اكل الخضراوات والفواكه بكميات وفيرة .
٣- تناول المكسرات الخالية من الملح.
٤- تناول الأسماك والدجاج بدلا عن اللحم الأحمر.
٥- تجنب الدهون (الحيوانية) المشبعة.
٦- تناول الأطعمة ذات الدهون المنخفضة.
٧- الامتناع عن الأكلات الغنية بالكولسترول والسكريات.
٨- تناول الخبز المحتوي على النخالة، كالحبث الأسمر وخبز البر الكامل.
٩- تجنب المرطبات المحتوية على السكر.

إن الالتزام بالحمية الغذائية على هذا النحو لا يؤدي إلى تخفيض ضغط الدم المرتفع فحسب، بل وإلى التخلص من الوزن الزائد والسمنة وتلافي مشاكلها المضرة بالصحة. بهذه الحمية أيضاً وبالحفاظ على تناول القدر المسموح به من الأطعمة المفيدة، وكذا تجنب المحظور منها لمدة طويلة

حالة تعايش يستطيع مرضى

القلب من خلالها التكيف مع

أوضاعهم إذا ما التزموا بالنصائح

والإرشادات التي يوصي بها

الأطباء المعالجون، وبالمقابل

يفيد كثيراً الكشف عن المشاكل

القلبية متى لاح شعور بعرض أو

أعراض معينة يفهم منها وجود

مشكلة قلبية ولو لمجرد الشك،

فقد لا يعتبرها البعض دافعا

للجوء إلى طبيب مختص.

سنسلط الضوء على مشكلتين

مرضيتين فيهما من الخطورة

الكبيرة على المصابين

المهملين لحالاتهم، لما يتطلبه

المرضى من عناية واهتمام

من الجانبين الصحي والغذائي

والعلاجي تلافياً للمضاعفات

والاعتلالات.. تلك المشكلتان

هما قصور القلب وارتفاع ضغط

الدم الشرياني .

وفي اللقاء الذي جمعنا بالدكتور

/صالح زايد عاطف - استشاري

أمراض القلب، ينصب النقاش

حول هاتين المشكلتين، وفيه -

أيضا - بيان أسبابهما مع توضيح

الشروط والمعايير والوصفات

الغذائية الملائمة لمرضى قصور

القلب وارتفاع ضغط الدم .

فإلى التفاصيل..

لقاء/

محمد أحمد الدبعي

■ مرضى ارتفاع ضغط الدم وقصور القلب مطالبون بالتقليل من ملح الطعام كي لا يزيد طلبهم على السوائل التي تؤدي إلى ارتفاع الضغط وتفاقم القصور والعجز

■ تجنب إضافة الدهون الحيوانية على الطعام ضروري لتلافي زيادة (الكوليسترول) بالدم المؤدي إلى زيادة تصلب الشرايين الذي قد يكون السبب في قصور القلب.

بسبب احتقان السوائل فيها، وأخيراً استسقاء في البطن، أي امتلاء تجويف البطن بالسوائل.
وبالمقابل ننصح المريض بتناول كميات كافية من الخضراوات؛ فهي تحتوي على نسب عالية من الفيتامينات، كالسلطة بأنواعها (الجزر - الخيار - الملفوف) وغيرها. كما ينبغي - حقيقةً - أن تُجزأ وجباتهم وتقسّم إلى عدة وجبات صغيرة، ولا يُكثروا من الطعام أو من شرب كمية كبيرة من السوائل.
وهذه النصيحة بالمناسبة تفيد حتى الأصحاء في تفادي أمراض الجهاز الهضمي.
ولا بأس من تناول المريض بقصور القلب كمية قليلة من الحلوى، شرط عدم إضافة الدهون الحيوانية عليها عند تحضيرها لتلافي زيادة نسبة الكوليسترول (بالدم الذي يؤدي إلى تفاقم أو زيادة تصلب الشرايين، ومنها شرايين القلب التي قد تكون السبب في حالة القصور القلبي الذي يعانى منه المريض).
وكحال مرضى ارتفاع ضغط الدم الشرياني يمنع مرضى قصور القلب أو عجزه من زيادة تناول الأملاح، لكي لا يزيد طلبهم على السوائل التي بدورها تفاقم هذا القصور أو العجز.

نصائح أخرى

● هل لك أن تضيف نصائح أخرى لمرضى القلب، وتحديداً لمرضى ارتفاع ضغط الدم وكذا مرضى قصور القلب؟
- أحب أن أضيف أن ثمة عادات سيئة يجب إقلاع مرضى القلب عنها عموماً مثل تخفيف الوزن بالنسبة للبدناء

، يواكبه نشاط بدني منتظم ومستمر، ومحافظة على الوزن الصحي المثالي، تتضافر كل هذه العوامل المفيدة لتساعد على تجنب الإصابة - لاحقاً - بأمراض القلب وسكري الدم.

قصور القلب

● ننتقل إلى مشكلة قلبية أخرى وهي قصور القلب.. فهلا وضحت هذا النمط من المعاناة القلبية ومكمن المشكلة في حدوثها؟
- قصور القلب - بالمفهوم العام - هو عدم قدرة عضلة القلب على ضخ كمية كافية من الدم إلى أعضاء الجسم المختلفة لمداه بما يحتاج إليه من الأوكسجين والمواد الغذائية اللازمة لإنتاج الطاقة الأساسية لهذه الأعضاء لأداء وظائفها. وهناك أشكال متعددة ومتنوعة لقصور القلب ليس بالضرورة نذكرها، وما يهمنا هنا تعريف المصاب بقصور القلب واكتشافه في وقت مبكر حتى يتسنى للمريض عرض نفسه على الطبيب المختص .

أعراض قصور القلب

● كيف تبدو أعراض الإصابة بقصور القلب؟ وما مؤشرات ودلالات الخطورة في أعراضه؟
- أعراض قصور القلب تبدأ بالشعور بضيق في التنفس عند بذل أي مجهود، ولا يظهر هذا في أوقات الراحة، يلي ذلك حصول نوبات ضيق التنفس أثناء النوم مصحوباً ببعض نوبات السعال أحياناً : ثم في مرحلة لاحقة عندما يصيب هذا القصور الجزء الأيمن من القلب.. يؤدي إلى تورم في الأطراف السفلية واحتقان في الكبد يظهر على شكل انتفاخ في الجانب الأيمن للبطن وألم في منطقة الكبد

■ المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني
بوزارة الصحة العامة والسكان