

# النشرة الإلكترونية

سبتمبر  
2023

صحة القلب



أمراض القلب التاجية  
التعامل معها والوقاية منها



# الأمراض القلبية الوعائية

• هي مجموعة من الأمراض التي تصيب القلب والأوعية الدموية ومنها أمراض القلب التاجية والأمراض الدماغية الوعائية والأمراض الشريانية المحيطية وأمراض القلب الروماتزمية وأمراض القلب الخلقية.

• تعد الأمراض القلبية الوعائية السبب الرئيسي للوفاة في العالم.

## أمراض القلب التاجية (أمراض الشرايين التاجية)

هي أحد الأمراض القلبية الوعائية وتحدث بسبب تضيق أو تصلب الشرايين التاجية أو انسدادها وبالتالي منع تدفق الدم الغني بالأكسجين إلى عضلة القلب جزئياً أو كلياً.



# عوامل الإختطار للإصابة بأمراض القلب التاجية:

- التقدم في السن.
- اتباع نظام غذائي غير صحي.
- الخمول البدني.
- زيادة الوزن والسمنة.
- التدخين بمختلف أنواعه وتناول الكحول.
- الإصابة بأحد الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري وارتفاع الدهون.
- التاريخ العائلي للإصابة بأمراض القلب.



## الذبحة الصدرية (Angina)

• تحدث بسبب انسداد جزئي في الشرايين القلبية التاجية.

• تشمل الأعراض الشعور بألم أو ثقل أو ضغط في الصدر ويمكن أن يمتد إلى الفك والكتفين والذراعين (الأيسر في الغالب) والظهر. ويمكن أن يصاحبه ضيق في التنفس ودوخة وشحوب وضعف.

• تظهر الأعراض غالباً نتيجة للإجهاد النفسي أو الجسدي.

• غالباً ما تزول الأعراض خلال دقائق قليلة بعد التوقف عن ممارسة الأنشطة المرهقة.



# النوبة القلبية (Heart attack)

- تحدث بسبب انسداد كلي في الشرايين القلبية التاجية مما يؤدي إلى حدوث تلف مؤقت أو دائم في عضلة القلب.
- تكون الأعراض مشابهة لأعراض الذبحة الصدرية ولكنها عادة أكثر شدة ويمكن أن يصحبها غثيان وقيء وتعرق وإغماء.
- ممكن أن تحدث النوبة القلبية في أي وقت وحتى أثناء الراحة.

## عند الإصابة بهذه الأعراض

- يجب الاتصال فوراً بالإسعاف أو التوجه فوراً إلى أقرب مركز صحي أو قسم للطوارئ.
- التوقف فوراً عن ممارسة الأنشطة المرهقة التي أدت لظهور الأعراض وإذا كان الطبيب قد وصف مسبقاً للمريض دواء للإستخدام في الحالات الطارئة فيجب تناوله وفقاً لتعليمات الطبيب لحين الحصول على الرعاية الصحية.



## الوقاية من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية

- اتباع نظام غذائي صحي غني بالفواكه والخضروات والإقلال من الملح والسكر والدهون في الطعام.
- ممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة.
- الحفاظ على وزن صحي.
- الإقلاع عن التدخين وتجنب تناول الكحول.
- التحكم في مستوى ضغط الدم والسكر والدهون والكوليسترول في الدم.
- تقليل التوتر والقلق والتعامل السليم مع الضغوط.

# References

# المراجع

- [https://www.who.int/ar/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab\\_1](https://www.who.int/ar/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1)
- [https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
- <https://www.cdc.gov/globalhealth/healthprotection/ncd/cardiovascular-diseases.html>
- [https://www.cdc.gov/heartdisease/coronary\\_ad.htm](https://www.cdc.gov/heartdisease/coronary_ad.htm)
- <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Heartcirculatory/Pages/HealthDay-2013-9-25-001.aspx>
- <https://www.emro.who.int/ar/noncommunicable-diseases/management/index.html>

Ministry of Health



وزارة الصحة



تعزيز  
الصحة  
Health Promotion