PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	**Al Sharq Al Awsat**
DATE:	**5-September-2015**
COUNTRY:	**Egypt**
CIRCULATION:	**200,000**
TITLE :	**Naps, avoiding stress protect the heart**
PAGE:	**22**
ARTICLE TYPE:	**NGO News**
REPORTER:	**Dr. Abdel Hafiz Yehia Khoga**

VANTAGE® COMMUNICATIONS
YOUR REPUTATION IS TOO PRECIOUS FOR SECOND BEST

NOVARTIS PHARMACEUTICALS

PRESS CLIPPING SHEET

«البيئة والقلب» محور مناقشات مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب 2015

غفوة الظهيرة والابتعاد عن التوتر.. يقيان القلب

لندن: د. عبد الحفيظ يحيى خوجة

شهدت لندن خلال الأسبوع الماضي انعقاد مؤتمر الجمعية الأوروبية لأمراض القلب (2015 ESC Congress) والذي بدأ السبت الماضي وانتهى يوم أمس. ويعتبر هذا المؤتمر الحدث الأكبر والأكثر تأثيرا في مجال أمراض القلب والأوعية الدموية في العالم، حيث حضره هذا العام أكثر من ثلاثين ألف مشارك. وتعتبر أمراض القلب والأوعية الدموية، بما في ذلك أمراض القلب والسكتة الدماغية، القاتل الأول في جميع أنحاء العالم وفي أوروبا، حيث تتسبب في وفاة أكثر من 10 آلاف شخص يوميا، أي أكثر من وفيات جميع أنواع السرطان مجتمعة.

وناقش المؤتمر كل ما يتعلق بالقلب واضطراباته وعوامل الخطر للإصابة بأمراضه، ومن أبرزها: أمراض نقص التروية الدموية للقلب، واضطرابات نظم القلب، والتقنيات الحديثة في تشخيص أمراض القلب غير العنيفة، وعوامل الخطر، وتأهيل مرضى القلب، وأمراض عضلات القلب، والصمامات، والأمراض الخلقية، فشل وظائف القلب، وجراحات القلب والأوعية الدموية الخطيرة، وتمريض مرضى القلب والأوعية الدموية، ومستجدات أدوية القلب.

البيئة والقلب

ورفع المؤتمر في هذا العام شعار «البيئة والقلب»، بعد أن أثبتت الأبحاث الجديدة أن البيئة تعتبر عامل خطر متزايد لأمراض القلب، وأن أمراض القلبية الوعائية تشكل 80 في المائة من جميع الوفيات المبكرة بسبب تلوث الهواء الذي قد تكون له آثار خطيرة جدا. وتشير الأدلة العلمية الحديثة إلى أن تلوث الهواء والضوضاء هما من مخاطر الصحة البيئية التي لها عواقب وخيمة على صحة القلب.

ويعول على سياسات الصحة العامة أن تفعل الكثير لحماية الصحة، في نهاية المطاف، للحد من عبء الأمراض القلبية الوعائية في أوروبا. كما أن التلوث الضوضائي يزيد من خطر الأمراض القلبية الوعائية، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. في أوروبا، يقدر أن هناك ما لا يقل عن 10 آلاف حالة وفاة مبكرة بسبب أمراض القلب والسكتة الدماغية سنويا. ولذلك، وبحلول نهاية عام 2015، يتحتم على الحكومة البريطانية أن تقدم خططا لضمان نوعية الهواء إلى المفوضية الأوروبية. وجاء هذا الحكم بعد أن فشلت الحكومة بالالتزام بالقيود الأوروبية للحد من ثاني أكسيد النيتروجين (NO2) لحماية الصحة. ومما يذكر أيضا في هذا السياق أن المفوضية الأوروبية سبق أن أخذت بلجيكا وبلغاريا إلى المحكمة على سوء نوعية الهواء لديهما، وأعطت السويد تحذيرا نهائيا.

وتزامنا مع انعقاد هذا المؤتمر العالمي السنوي لعام 2015، فإن الجمعية الأوروبية لأمراض القلب (ESC)، جنبا إلى جنب مع الرابطة الأوروبية للوقاية من أمراض القلب والتأهيل (EACPR) وشبكة القلب الأوروبية (EHN)، سوف تطلق رسميا حملة «البيئة وصحة القلب» لرفع مستوى الوعي حول الحاجة لخلق بيئات صحية لحماية صحة القلب وتشجيع عمل صانعي القرارات. وسوف يدعى للمشاركة في هذه الحملة اختصاصيو الرعاية الصحية، المدافعون عن حقوق المرضى، وصانعو القرارات، وكثير من أفراد المجتمع للتوقيع عبر الإنترنت على عريضة التغيير. وتم إطلاق الحملة في هذا المؤتمر، مؤتمر الجمعية الأوروبية للقلب (ESC 2015).

وستعرض نتائج الحملة جنبا إلى جنب مع التوقيعات التي تم جمعها على المفوضين الأوروبيين للصحة والبيئة وتغير المناخ والنقل في بروكسل في يوم القلب العالمي (29 سبتمبر/ أيلول، 2015)، والذي سيركز أيضًا في هذا العام على خلق بيئات صحية للقلب.

وتأتي هذه الحملة في وقت حاسم من الزمن، حيث تستعد باريس لاستضافة مؤتمر التغير المناخي بالأمم المتحدة من 30 نوفمبر (تشرين الثاني) إلى 11 ديسمبر (كانون الأول) من هذا العام، والذي يهدف إلى تحقيق اتفاق دولي جديد للحفاظ على الاحترار العالمي أقل من 2 درجة مئوية. وينمو الزخم لاتخاذ إجراءات بشأن العوامل البيئية التي تضر بالصحة. وقد أهابت الحملة بالجميع المساعدة في المحافظة على بيئة «صحية» من أجل مكافحة أمراض القلب والشرايين.

توصيات لتقليل المخاطر

التقت «صحتك» أحد المشاركين في المؤتمر والمهتمين بتصحيح عوامل الخطر البيئية والسلوكية من أجل المحافظة على القلب سليما، وهو د. كمال وهيب الخلايلي، رئيس قسم الطب الباطني والأستاذ المساعد واستشاري أمراض القلب في جامعة الملك عبد العزيز، الذي أكد على أن صحة البيئة بالفعل تقي من كثير من الأمراض وأولها أمراض القلب، وقد ثبت ذلك من خلال الأبحاث والدراسات التي نوقشت في المؤتمر، وكان من أبرزها ما يلي:

• تؤكد الجمعية الأوروبية للقلب على أن التوتر والقلق المزمن يلعبان دورا مهما في إعطاب بعض الجينات لدى البشر مما يسبب أمراض القلب والشرايين مبكرا.

• تحذير لمرضى القلب والكلى: يحظر تناول الأدوية المضادة للالتهاب كالفولتارين والبروفين إلا بإشراف طبي مكثف!

• تم ربط فشل وهبوط وظائف القلب وتدهور الذاكرة والإدراك لدى كبار السن بدرجة التحكم في ضغط الدم وسكر الدم، وممارسة الرياضة والابتعاد عن التدخين، ففي ذلك حماية كبيرة من أمراض القلب.

• أوردت جمعية القلب الأوروبية دراسة من اليونان تثبت أن غفوة الظهيرة لمدة 45 - 60 دقيقة يمكنها أن تخفض ضغط الدم وتقلل من الاحتياج إلى أدوية الضغط.

• تؤكد الجمعية الأوروبية للقلب أنه تم الربط بين الجلوس لمشاهدة التلفزيون لأكثر من 5 ساعات متواصلة وتضاعف فرصة حدوث الجلطات الرئوية بحسب الدراسات الأخيرة.

• أوضح باحثون في أحدث الدراسات العلمية أن تناول نصف لتر من الماء قبل كل وجبة يساعد على فقدان قرابة 1,3 كغم من الوزن على مدى 12 أسبوعا.

• كما هو معروف فإن ارتفاع الكولسترول في الدم ليس له أعراض عند ارتفاعه إلا بعد أن يسبب مضاعفات في أعضاء الجسم المختلفة، لذلك فإن أفضل طريقة لاكتشافه هي القياس الدوري بانتظام.

• المشي اليومي بمعدل نصف ساعة يرتبط مباشرة بالتوتر العصبي وجلطات القلب عند المرضى، وهو يحمي من أمراض القلب، والدهون، وارتفاع الضغط، وداء السكري، والهشاشة، والاكتئاب، واضطراب النوم، وأمراض المفاصل، والسمنة، وشيخوخة البشرة.

• تثبت الدراسات أن الامتناع عن التدخين متصل مباشرة بإبطاء نمو تصلب الشرايين، ومرتبط أيضا بتحسن مستوى السكر وتقليل الاحتياج لأدوية السكر مباشرة.

شيخوخة القلب المبكرة

ترتبط شيخوخة القلب المبكرة بالإصابة بالأمراض المزمنة في الرئتين (COPD)، كما ترتبط بالتوتر المزمن وبعوامل الخطر الأخرى مثل التدخين، وداء السكري غير المنتظم، وارتفاع ضغط الدم غير المنتظم، ووجود الدهون غير المسيطر عليها. وتحدث الشيخوخة المبكرة للقلب بشكل أكبر عند النساء في عمر ما بعد 50 سنة وفقا لدراسة أجريت على 77 ألف امرأة.

مستجدات طبية

ومن المستجدات:

• أدوية جديدة ستدخل الأسواق في أوروبا وأميركا قريبا وتتميز بنائيرها القوي لخفض الكولسترول مقارنة بالأدوية الحالية وهي عبارة عن حقن تعطى مرتين في الشهر.

• زراعة بطارية الصاعق الذاتي تنقذ حياة شخص واحد من بين كل 20 مصابا بضعف القلب. وتتوالى نتائج الأبحاث الخاصة بزراعة هذه البطارية الخالية من الأسلاك، حيث تبشر بنجاح باهر بحسب آخر الأبحاث.

• توصية عالمية: دعت دراسة بريطانية إلى فحص الأطفال في سن مبكرة قبل انخراطهم في الرياضة العنيفة ككرة القدم، حيث اكتشف أنه كان لدى 93 في المائة من أصحاب الوفيات الفجائية خلل تكويني خلقي في القلب.

• لا تزال الدراسات مستمرة حول العلاج النهائي لضغط الدم المرتفع باستخدام القسطرة المباشرة للشريان الكلوي.

• آمال كبيرة تعقد على التطورات الحديثة في وسائل العلاج الجيني لأمراض القلب باستخدامات التقنية الحيوية (BioTechnology).

• وداعا لشق الصدر من أجل تغيير الصمام الأورطي، حيث أمكن ذلك مؤخرا باستخدام القسطرة مع أو من دون تدخل جراحي موضعي (TAVI).

• خضوع مرضى ضعف القلب لبرامج المتابعة المتخصصة يقلل من نسبة احتياجهم للتنويم بالمستشفى ويقلل من المضاعفات بنسبة تزيد على 30 في المائة.