

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Wafd
DATE:	7-September-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	600,000
TITLE :	Lack of Exercise is one of the Main Causes of Coronary Heart Disease
PAGE:	12
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

PRESS CLIPPING SHEET

قلة الحركة أهم أسباب قصور الشريان التاجي



المشي يحمي من الإصابة بقصور الشريان التاجي

يستشير طبيب القلب لعمل برنامج علاجي متكامل حسب حالته وعادة ما يكون العلاج في عدة محاور:

أولاً: كيف يكون التصرف وقت النوبة القلبية وينصح المريض بالراحة والاسترخاء والتهدئة ويمضغ المريض قرصين إسبرين أطفال ويتم قياس ضغط الدم ويمكن إعطاء أقراص تحت اللسان أو علاج سريع للضغط حسب حالة المريض وقتها وإعطاء الأدوية التي تحسن الدورة الدموية للشريان التاجي وإعطاء أدوية لسيولة الدم، وعادة ما تكون حقن في الحالات الحادة، ثم يستمر المريض بعد ذلك على إسبرين الأطفال والبحث عن أسباب هذا المرض لعلاجها، ويعتبر أهم أسباب هذا المرض ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول بالدم والتدخين وارتفاع السكر بالدم والانفعالات والتوتر الدائم وزيادة الوزن وقلة الحركة، هذا بجانب العوامل الوراثية.

ومن الملاحظ في السنوات الأخيرة ازدياد معدلات الإصابة بأمراض القلب بين الشباب في أعمار أقل من المتوقع، وربما يعود ذلك إلى زيادة الضغوط النفسية والحياتية على الشباب وزيادة معدلات التدخين والسمنة وارتفاع الكوليسترول بالدم نتيجة الوجبات الجاهزة السريعة، لذلك دائماً ننصح بالوقاية وتجنب أسباب المرض مع الاهتمام بالأكل الصحي والوزن المعتدل والرياضة، خاصة المشي بانتظام.

يعتبر قصور الشريان التاجي للقلب من الأمراض التي زاد انتشارها بكثرة في السنوات الأخيرة والنوبات القلبية تكون هي الأعراض التي يشتكي بها المريض وتدل على إصابته بهذا المرض.

يقول الدكتور هاني حلمي خليل، استشاري أمراض القلب والأوعية الدموية: تتمثل النوبات القلبية عادة في صورة آلام حادة في منطقة الصدر، وقد تنتشر إلى الكتف والذراع اليسري أو إلى الظهر أو أعلى البطن أو الرقبة وبفك الأسنان وتتفاوت شدة الألم من حالة إلى أخرى، فإحياناً تكون آلاماً حادة مصحوبة بالعرق وأحياناً بالقيء، وفي حالات أخرى تكون مجرد آلام بسيطة أو حتى مجرد إحساس بعدم الراحة في الصدر، ويكون هذا الإحساس هو بداية أعراض مرض قصور الشريان التاجي للقلب وهذا يحدث أحياناً لكبار السن والمرضى السكر، لذلك ننصح بالاهتمام بأي ألم في منطقة الصدر.



د. هاني حلمي

ويضيف الدكتور هاني حلمي: أحياناً تكون الآلام بعيدة عن منطقة الصدر فتكون مثلاً في أعلى البطن فقط ومصحوبة بالقيء وعادة يتم التشخيص خطأ على كونه التهاباً بالمعدة وأحياناً أخرى تكون الآلام فقط في منطقة الكتف أو الظهر أو الرقبة ويتم التشخيص خطأ على كونها آلاماً بالعصلات، وتكون هي في الحقيقة نوبات قلبية تشير إلى قصور بالشريان التاجي للقلب، ويجب على المريض في هذه الحالات أن