

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Laha
DATE:	15-July-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	Heart Failure Becoming More and More Widespread – Mortality Rates Exceed those of the Most Deadly Cancer Types
PAGE:	84 -86
ARTICLE TYPE:	Company Mention
REPORTER:	Karein Eliane Daher

PRESS CLIPPING SHEET



القصور في عضلة القلب ينتشر أكثر فأكثر!

معدلات وفاة تفوق تلك الناتجة من أخطر أنواع السرطان

يعتبر قصور القلب من الأسباب الرئيسية للوفيات بين المسنين والعديد من المشكلات الصحية. إذ يصل عدد المرضى في العالم إلى ٢٠ مليوناً وفي لبنان إلى أكثر من ٧٧ ألفاً، مما يدعو إلى التحرك لنشر الوعي حول هذا المرض الذي غالباً ما يتم التعامل معه في مراحل متأخرة رغم أنه من الأمراض القابلة للوقاية، خصوصاً مع اتباع نمط حياة صحي يقلل من الخطر. وحتى في حال حصول القصور في القلب، يمكن تلافي الوفاة المبكرة من طريق إرشاد المريض إلى كيفية التعرّف إلى أعراض مرضه واستشارة طبيبه في الوقت المناسب. ومن الواضح أن قصور القلب يزداد بوتيرة متسارعة في لبنان ودول المنطقة، مما يؤكد أهمية تسليط الضوء عليه، بحيث بادرت شركة نوفارتس إلى إقامة ورشة عمل للإعلاميين بهدف نشر التوعية حول هذا المرض الخطير الذي يقلب حياة المريض رأساً على عقب، والذي قد لا يرتبط بعلاج دوائي معين بل بنمط حياة متكامل من نواح عدة، فيما تكمن المشكلة الرئيسية في عدم إدراك المرضى لخطورة مرضهم وعدم تقيدهم بإرشادات الطبيب، مما يؤدي إلى الدخول المتكرر إلى المستشفى... لذا تم التركيز على أهمية تثقيف المريض وتوعيته حتى يدرك مرضه ويحسن التعامل معه.

كارين البيان ضاهر

سليم، إلى جانب تناول الأدوية بانتظام ليتعايش مع مرضه بأفضل ما يكون. كما يشير إلى أن الوقاية تبقى الحل الأنسب لتجنب مضاعفات المرض وبلوغ مراحل متقدمة تستحيل فيها العودة إلى الوراء. هذا ويؤكد أن القصور في القلب مرض شائع، حتى أنه أكثر شيوعاً في لبنان، لكن الإصابة به ليست نهاية الحياة وإن كان التعامل معه صعباً، وتبقى ممارسة الرياضة ضرورية للمريض، سواء لصحته الجسدية أو لصحته النفسية التي تتأثر كثيراً بالمرض نظراً إلى ظروفه الصعبة.

ما هو القصور في القلب؟

القلب أشبه بآلة تضخ الدم في كل أعضاء الجسم وتغذي شرايين عدة منه. علماً أن الشرايين التاجية هي التي تغذي عضلة القلب. وعند الإصابة بقصور فيه تضعف العضلة ولا يعود الدم قادراً على الوصول إلى مختلف أعضاء الجسم فيتأثر الجسم كله. ويحدث ذلك أثناء الإصابة بذبحة قلبية حيث يحصل انسداد في الشرايين يؤدي إلى موت الخلايا. مع الإشارة إلى أن خلايا الدماغ والقلب

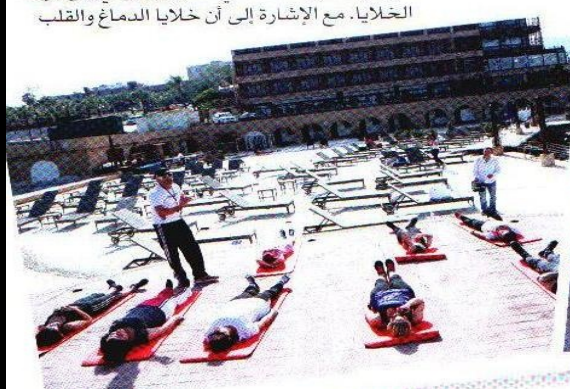
المشكلات التي تُعرض لها وخصوصاً ضيق التنفس المفاجئ. فرغم التقيد بتعليمات الطبيب، يمكن التعرض المفاجئ للنوبات التي لا يُعرف سببها، لكن بالمراقبة والالتزام يمكننا الحد من الخطر. ومما لا شك فيه، تسبب هذه الحالة نوعاً من الإحباط لي ولمن حولي لأنني لا أعرف ماذا ينتظرنني، خصوصاً أنني أعرض للنوبات ليلاً وأتوجه فوراً إلى المستشفى. أتبع جيداً إرشادات الطبيب الذي يؤكد أن حالتي الآن تحت السيطرة. أما الرياضة فليست مطلوبة مني في فترات التعرض للنوبة، بل بعد أن يهدأ الوضع وتستقر الحالة».

د.هادي سكوري، لا علاج نهائياً للقصور في عضلة القلب، لكن الوقاية ممكنة

شدد رئيس لجنة قصور القلب في الجمعية اللبنانية لأطباء القلب وجراحه د.هادي سكوري على أهمية توعية المريض بحالته وضرورة اتباعه نمط حياة صحياً يركز على ممارسة الرياضة ونمط غذائي

قصة طلال مع المرض

كان طلال أحد الرياضيين ويقود دراجة نارية ويعيش حياة طبيعية. إلى أن تعرض إلى نوبات متعددة، ولم يكتشف ذلك إلا في المستشفى بعدما توجه إليه إثر شعوره بضيق وانزعاج وهو في الـ ٣٦ من عمره. لم يعرف يومها سوى أن ضغطه قد ارتفع ليتبين أنه تعرض لـ ٦ نوبات متتالية. علماً أن طلال يدخن وهو في سن صغيرة. ولأنه لم يعالج بالشكل الصحيح، أدت النوبات المتتالية التي تعرض لها إلى ضعف في عضلة القلب، فأنقلبت حياته رأساً على عقب. «في المرة الأولى التي شعرت فيها بانزعاج كنت قد أكلت ودخلت لأنام فشعرت بآلم تطور إلى ضيق في التنفس لم أعرف سببه إلى أن توجهت إلى المستشفى. كنت أجد صعوبة في التنفس، ومع ازدياد حالتي سوءاً، تكرر دخولي إلى المستشفى ليتبين أن الأكسجين لا يصل بالشكل الصحيح. ثم عانيت بسبب امتلاء الرئتين بالماء، وأصبحت أتناول بانتظام الأدوية الـ ١٢ التي وصف لي، وأكل طعاماً صحياً من دون ملح، ورغم ذلك استمرت



الزميلة كارين البيان في ورشة العمل

معدل الإصابة بقصور القلب في منطقة أدنى عشر سنوات منه في أوروبا

PRESS CLIPPING SHEET



نصائح أساسية لكل مريض يعاني قصوراً في عضلة القلب

- التغيير في نمط الحياة
- اعتماد نظام غذائي صحي قليل الملح
- ممارسة الرياضة المناسبة بانتظام
- الامتناع عن التدخين
- الحد من تناول السوائل
- تناول الأدوية بانتظام

كثيرة، مع الإشارة إلى أن لكل دواء حسناته وسيئاته التي لا بد من التعامل معها. لكن وضعه يتطلب ذلك في كل الحالات بما أن مرضه يسبب له مشكلات كثيرة لا بد من التعامل معها بعناية. والعلاج لا يقتصر على الأدوية فحسب، بل يركز على تغيير نمط الحياة ككل، وقد يحتاج المريض إلى وضع بطارية للقلب وصولاً إلى زرع قلب في مراحل متقدمة.

● إلى أي مدى تعتبر الأدوية فاعلة في ضبط وضع المريض وتحسينه؟

يعتبر العلاج أساسياً في تحسين فرص الحياة والحد من احتمال حصول الوفاة وتعزيز نوعية حياة المريض. على المريض أن يواظب على العلاج حتى تتحسن حالته، وهناك أدوية فاعلة عديدة أبرزها دواء يساعد على تخفيف دقات القلب السريعة، وآخر يساعد على الحد من دخول المستشفى المتكرر واحتمال حصول وفاة، كما يساهم في تحسين نوعية الحياة ككل. لكن هذه الأدوية الحديثة لا توصف لكل المرضى، بل بناء على تشخيص الحالة.

القلبية السابقة التي تفضي إلى ضيق شرايين القلب وانسدادها، وارتفاع الضغط، والخلل في صمامات القلب، والتشوهات الخلقية في القلب، والسكري، وتعاطي المخدرات، والعلاج الكيميائي الذي يقتل الخلايا.

● هل من سن معينة يحصل فيها الضعف في عضلة القلب؟

ثمة أشخاص يعانون ضعفاً في عضلة القلب في الثلاثينات من عمرهم، لكن بشكل عام، يعتبر القصور من المشكلات التي تظهر أبدأ بعمر الـ ٦٥ سنة، كما يمكن أن يظهر في سن مبكرة، كما أن معدل الإصابة بقصور القلب في منطقتنا أدنى بعشر سنوات منه في أوروبا، خصوصاً أن نسب الإصابة بالسكري مرتفعة لدينا.

● في أي مرحلة يمكن أن تتدهور الحالة؟

في حال عدم المعالجة الصحيحة، تتدهور الحالة ويموت حوالي ٤٥ في المئة من المرضى خلال سنة من التشخيص، فيما يموت معظم المرضى خلال ٥ سنوات من التشخيص.

● هل يمكن وقف تطور المرض في مرحلة معينة؟

قصور القلب مرض يزيد سوءاً بالتدرج، ويقدر ما يتم وقفه في مراحل مبكرة يصبح الحل أكثر سهولة

● ما نوع العلاج الذي يوصف للمريض الذي يعاني ضعفاً في عضلة القلب؟

يتناول المريض الذي يعاني قصوراً في القلب أدوية

التي تموت لا يمكن أن تحيا مجدداً.

● لماذا تضعف عضلة القلب؟

يعتبر انسداد الشرايين سبباً رئيسياً لضعف عضلة القلب. إذ يجب أن تكون الشرايين نظيفة، وقد يحصل انسداد فيها نتيجة الإصابة بالسكري أو بذبحة قلبية، مما يؤدي إلى تضرر جزء من عضلة القلب. ففي حال الإصابة بقصور في القلب والذي يعتبر المضخة التي توزع الدم إلى مختلف الأعضاء، يكون قد حصل خلل فيه أو ضعف لأسباب عدة، أبرزها مثلاً تصلب الشرايين الذي يؤثر في وظيفة القلب وحركته. بشكل عام، كل ما يمكن أن يؤثر في وظيفة القلب وعمل الصمامات، يؤدي إلى قصور في القلب من خلال زيادة الضغط على عضلة القلب التي تتعب مع الوقت ليزداد الأمر سوءاً بشكل تدريجي. عندها لا يعود الدم يصل إلى القلب وإلى مختلف أعضاء الجسم، ويعجز بالتالي عن ضخ الأكسجين ومد الجسم بالغذاء. هذا ويرتبط قصور القلب بأعضاء حيوية هي: الكلى والدماغ والشرايين مما يزيده أهمية.

● هل من عوامل محددة يمكن أن تسبب الإصابة بقصور في عضلة القلب؟

كل ما يمكن أن يؤثر في عضلة القلب يضعف القلب ويؤدي إلى القصور كالتنوبات



دهادي سكروني

PRESS CLIPPING SHEET



مونيك باسيلا زعرور: القلب السليم في الأكل السليم



مونيك باسيلا زعرور

**معدلات
البدانة المخيفة في
المنطقة تعود بنسبة
مهمة منها إلى
الوجبات الصغيرة
غير الصحية**

ليكون القلب سليماً، وفق اختصاصية التغذية اللبنانية مونيكا باسيلا زعرور، يجب أن تكون الشرايين نظيفة. لكن ثمة عوامل عديدة تؤثر سلباً فيها فتؤدي إلى مشكلات في القلب كالنخدين والنظام الغذائي السيئ. كما تعتبر الرياضة من العوامل الأساسية لصحة القلب. الدهون منها الصحي ومنها الضار فيما تسبب الدهون المشبعة تصلب الشرايين ويشكل الزيت المهدرج خطراً كبيراً على الصحة بحيث تم منعه في الدول المتقدمة، ثمة دهون صحية تلعب دوراً إيجابياً في الحفاظ على صحة القلب، ومن الدهون النباتية زيت دوار الشمس وزيت الكانولا، إضافة إلى زيت الزيتون على ألا يتعرض للحرارة حتى لا يخسر فوائده. أما الأحماض الدهنية (أوميغا ٣) فمن المهم الحصول عليها في الأكل لا كمكملات.

أفكار خاطئة لا بد من تصحيحها!

- ❖ **البيض:** بعكس الاعتقاد السائد، لا يشكل البيض الغني بالكوليسترول خطراً على صحة مريض القلب، فالخطر يكمن في الدهون المشبعة وليس في الكوليسترول الموجود في الأطعمة. علماً أن الكوليسترول في الدم ينتج من الدهون المشبعة التي نحصل عليها. هذا مع الإشارة إلى أن البيض ليس مصدراً غنياً بالكالسيوم كما يعتقد البعض، لكنه يعطي إحساساً بالشبع.
- ❖ **اللحم الأحمر ضار:** لا مشكلة في اللحم الأحمر، خصوصاً بالنسبة إلى لحم البقر في حال نزع الدهون منه. أما النسبة الأعلى من الدهون فتكمن في جلد الدجاج.
- ❖ **الحليب العادي في مقابل حليب الصويا:** يعتبر الحليب العادي مصدراً أساسياً للكالسيوم ولا يمكن أن يضر وترتفع نسبته فيه، أما حليب الصويا فيضاف إليه الكالسيوم.
- ❖ **السّمك كله فوائد:** يتمتع السمك بفوائد كثيرة شرط تناوله باعتدال بمعدل ٤٠٠ غ في الأسبوع، على أن يكون مشوياً لأن السمك المقلي يمتص نسبة عالية من الزيت والدهون الضارة.

هاذا عن الوجبات الصغيرة؟

- ❖ معدلات البدانة المخيفة في المنطقة تعود بنسبة مهمة منها إلى الوجبات الصغيرة غير الصحية، فقلائل هم الذين يأكلون الفاكهة. أما «اللحمشة» فتعني تناول المكسرات والأطعمة الغنية بالدهون. تلك هي الكارثة التي تؤدي إلى نسب البدانة المرتفعة، خصوصاً بين الأطفال. بينما من الشروط الأساسية لصحة القلب، أن يكون نمط الحياة صحياً، بدءاً من الطفولة، فهذا لا يحصل بين ليلة وضحاها.
- ❖ يعتبر تناول المكسرات أسوأ ما يمكن أن يفعله مريض القلب فيما يمكن أن يحصل على كل الفوائد من المكسرات النيئة، فكوب الـ «بزورات» أو المكسرات المحمصة المملحة يحتوي على كمية من الملح تكفي الجسم لثلاثة أيام. لذلك لا بد من تجنب التشيبس والبزورات (٤٠٠ وحدة حرارية في نصف كوب منها) وعدم تناولها إلا استثنائياً.
- ❖ عدم تناول المشروبات الغازية، فكل كوب منها يحتوي على ٨ ملاعق من السكر ويجب منعها نهائياً للأطفال.
- ❖ بدلاً من عصر الليمون، من الأفضل تناوله حفاظاً على نسبة الألياف فيه، كما نحصل في العصير على كميات إضافية من الوحدات الحرارية.
- ❖ يجب الامتناع عن تناول مشروبات الطاقة لغناها بالكافيين والسكر.
- ❖ ينصح بالتركيز على الطعام اللبناني الغني بالمكونات الغذائية من معادن وفيتامينات وألياف، فهو قادر على تأمين كل حاجات الجسم في طبق واحد.

هل من سبل معينة للوقاية من المرض؟

على المريض الذي يعتبر عرضة للإصابة بالقصور أن يجري صورة أشعة روتينية ويراقب وضع القلب لديه.

هل يعتبر الرجال أم النساء أكثر عرضة للإصابة بقصور القلب؟

معظم مرضى قصور القلب هم من الرجال لاعتبارهم أكثر عرضة للذبحات القلبية وانسداد الشرايين. أما المرأة فهي محمية من الذبحات القلبية في المرحلة الأولى من حياتها، أي قبل انقطاع الطمث، فيما يمكن أن يكون الرجل قد تعرض لذبحة خلال هذه المرحلة فضعفت لديه عضلة القلب.

ما المشكلات الأساسية التي يواجهها مريض قصور القلب؟

من أولى نتائج قصور القلب، دخول المريض المتكرر إلى المستشفى أكثر من أي مرض آخر. قد يحصل ذلك كل أسبوع، مما يؤثر بشكل كبير في حياة المريض وعائلته، إضافة إلى أن هذا المرض يعتبر مكلفاً جداً بالنسبة إلى المريض وعائلته والدولة أيضاً. ولا ننسى الضغط النفسي الناتج من ظروف المرض على المريض وعائلته.

ما الأعراض التي يمكن أن يلاحظها المريض الذي يعاني قصوراً في القلب؟

من أهم الأعراض التي يمكن أن يلاحظها المريض: **التورم في الساقين:** نتيجة عدم ضخ الدم من القلب بشكل صحيح، تتأذى الرئتان ويتجمع فيهما الماء. كما يلاحظ الطبيب عند الضغط بالأصبع وكان الموضع المتورم أشبه بالعجين، مما يشير إلى تجمع الماء في الجسم وأن عضلة القلب ضعيفة. وعندما تمتلئ الرئتان بالماء، يمكن رؤية ذلك في الصورة الشعاعية، مما يعتبر مؤشراً.

ضيق التنفس: يعجز المريض أحياناً عن التنفس

وكانه يتنفس في كيس من النايلون بحيث يضطر إلى التوجه مباشرة إلى المستشفى ويشعر وكأن نفسه سينقطع ويموت.

زيادة الوزن السريعة مع احتقان الماء والتورم في الساقين.

التعب والإرهاق والدوار وعدم القدرة على التركيز.

تسارع دقات القلب.

التبول المتكرر.

فقدان الشهية والغثيان.

الاستيقاظ المتكرر ليلاً بسبب ضيق التنفس

والشعور بالحاجة إلى المزيد من الوسائد لنوم مريح.

السعال

ما الفحوص التي يمكن إجراؤها

لتشخيص الحالة؟

تعتمد فحوص عدة في تشخيص الحالة. أبرزها صورة صوتية للقلب وهي الأهم لأنها تظهر الضعف وأسبابه، إضافة إلى تحاليل الدم.