

التربية الرياضية والاسعافات الاولى

جامعة فلسطين التقنية "خضوري"

قسم الثقافة العامة

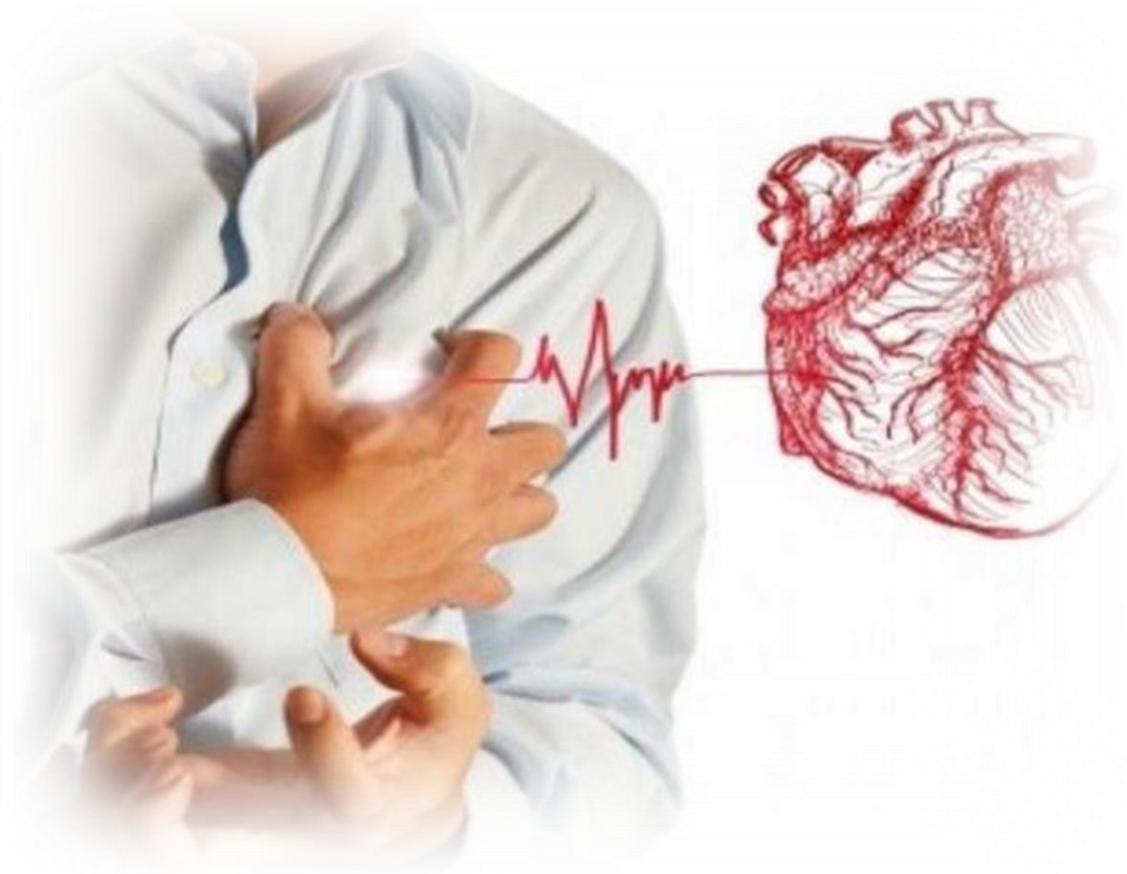


إعداد:

الدكتور حامد سلامة

الفصل السادس

امراض القلب



الفصل السادس

جلطة القلب- الذبحة الصدرية- السكتة الدماغية

➤ **مفهوم جلطة القلب:** النوبة القلبية او احتشاء عضلة القلب او التخثر التاجي جميعها مرادفات

لجلطة القلب، وهي تلف جزء من عضلة القلب نتيجة توقف وصول الدم المحمل بالاكسجين الى

عضلة القلب نتيجة انسداد تام

في احد فروع الشرايين التاجية،

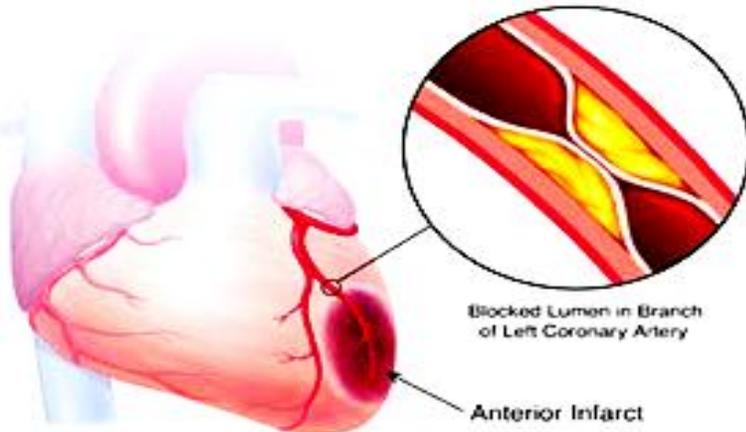
وغالبا ما تحدث هذه الجلطة

بسبب وجود ترسبات على جدران

الشرايين التاجية المغذية لعضلة

القلب، وقد تسبب جلطة القلب

العديد من المضاعفات الفورية



مثل عدم انتظام ضربات القلب، وانخفاض ضغط الدم بشكل مفاجئ مما يعيق قدرة القلب على

تزويد الجسم بما يكفي من الدم كي يعمل بكفاءة.

➤ **الذبحة الصدرية:** هي عبارة عن انسداد جزئي لاحد فروع الشرايين التاجية، مما ينجم عن ذلك

نقص في كمية الاكسجين

والغذاء في جزء من عضلة

القلب، وتحدث هذه الحالة

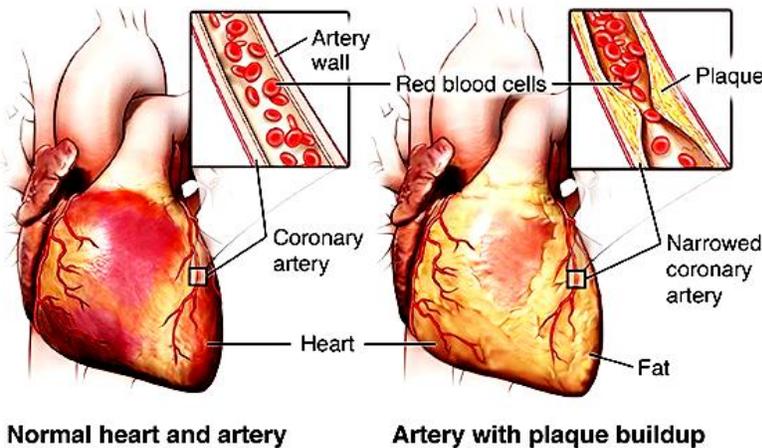
عند القيام بمجهود وبذل

طاقة بشكل مكثف، حيث

تظهر بشكل آلام مؤقتة في

مركز الصدر وتزول هذه

الآلام مع ازالة المسبب.



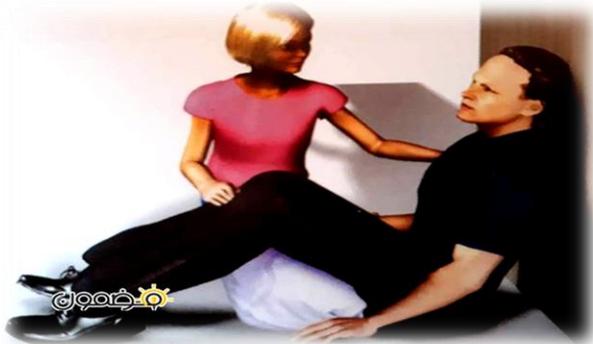
➤ العوامل المؤثرة على حدوث الجلطة، والذبحة الصدرية:

1. الجيل: تزداد الجلطة عند الرجال بعد سن (40) سنة، والنساء بعد (55) سنة بشكل كبير.
2. السمنة الزائدة والكوليسترول المرتفع: حيث يقوم النسيج الدهني بالضغط على جدران الاوعية الدموية مما يعرقل عملية سريان الدم خلال هذه الاوعية، بينما يعمل الكيسترول (LDL الضار)، بالاضافة الى الدهون الثلاثية على زيادة كثافة الدم وبالتالي احتمالية حدوث انغلاق في الاوعية الدموية المغذية لعضلة القلب.
3. الجهد الجسماني المكثف: حيث يرهق عضلة القلب وتحديدا لمن يعانون من مشاكل في عضلة القلب.
4. ضغط الدم المرتفع وتصلب الشرايين: يزيد من احتمالية حدوث الجلطة.
5. قلة الحركة والركود لفترات طويلة: دون ممارسة الانشطة الرياضية يزيد من احتمالية حدوث الجلطات.
6. العوامل الوراثية، والتاريخ العائلي: تزداد احتمالية اصابة الانسان بالجلطة القلبية او الذبحة الصدرية قبل سن (55) عاماً للرجال، وسن (65) عاماً للناث في حال كان هناك عوامل وراثية او تاريخ عائلي للمرض في العائلة وتحديدا عند الوالدين والاقارب.
7. مرض السكر: الاشخاص الذين يعانون من مرض السكر غير المتوازن يكونون عرضة للاصابة بالجلطة القلبية.
8. التغذية غير السليمة: تزداد احتمالية حدوث الجلطة عند الانسان الذي يكثر من تناول الماكولات الدسمة والغنية بالدهنيات،

➤ اعراض الجلطات، والذبحات الصدرية:

- آلام الصدر: تعد آلام الصدر اكثر اعراض الجلطة القلبية والذبحة الصدرية شيوعاً، وما يميز هذه الآلام انها غالباً ما تكون ثابتة في شدتها؛ إذ لا تتغير بالزيادة أو النقصان نتيجة الحركة أو لمس الصدر أو ضغطه أو أخذ نفس عميق، كما أنه تحدث فجأة دون سابق إنذار وفي كثير من الأحيان يصف المصاب آلام الصدر بأنه أسوأ ألم يشعر به في حياته.

- **الضغط أو الثقل في الصدر:** يُعدّ الضغط أو الثقل في الصدر إضافة إلى آلام الصدر من أكثر أعراض بداية جلطة القلب شيوعاً، وقد يحدث الضغط والثقل دون وجود ألم في الصدر رغم أنهما يحدثان معاً في كثير من الأحيان.
 - **الشعور بالألم في الذراع أو الرقبة أو الفك:** يمكن أن تمتدّ آلام بداية جلطة القلب إلى الذراع أو الفك أو الرقبة أو غير ذلك من أجزاء الجسم لكالظهر وما بين الكتفين.
 - **ضيق النفس:** تتسبب الجلطة القلبية بضيق التنفس نتيجة تراكم السوائل حول الرئتين.
 - **التعرق:** تسبّب الجلطة القلبية إجهاداً كبيراً على القلب، ممّا يستدعي استجابة الجسم من خلال تحفيز الجهاز العصبي المسؤول عن ردود الأفعال أثناء الإجهاد والتوتر بغرض تبريد وخفض درجة حرارة الجسم الى المعدل الطبيعي.
 - **الغثيان:** يحدث الغثيان بسبب استجابة الجسم للإجهاد والتوتر كما هو الحال في حدوث التعرق.
 - **التعب:** يتسبب انخفاض تدفق الدم نتيجة جلطة القلب إلى أجزاء الجسم المختلفة بشعور المصاب بالتعب وفقدان قدرة الجسم على القيام بأي جهد حتى لو كان بسيطاً.
 - **الإغماء وفقدان الوعي:** يمكن أن يتسبب تقدم الجلطة القلبية واستمرارها بانخفاض تدفق الدم إلى الدماغ نتيجة تلف جزء من عضلة القلب، وعدم قدرتها على ضخ ما يكفي من الدم إلى الدماغ، ويؤدي انخفاض تدفق الدم إلى الدماغ إلى الإغماء وفقدان الوعي.
- الإجراءات الفورية للإصابة بجلطة القلب ، والذبحة الصدرية ينبغي على الشخص الذي يشعر بأعراض بداية جلطة القلب : الاتصال بشكل فوري على الإسعاف أو التوجه إلى الطوارئ، وأثناء انتظار الإسعاف يجب عليه فعل ما يلي:



- **الجلوس والاستراحة:** لحين وصول سيارة الإسعاف تجنبنا لزيادة الاجهاد على عضلة القلب وبالتالي زيادة الضرر.

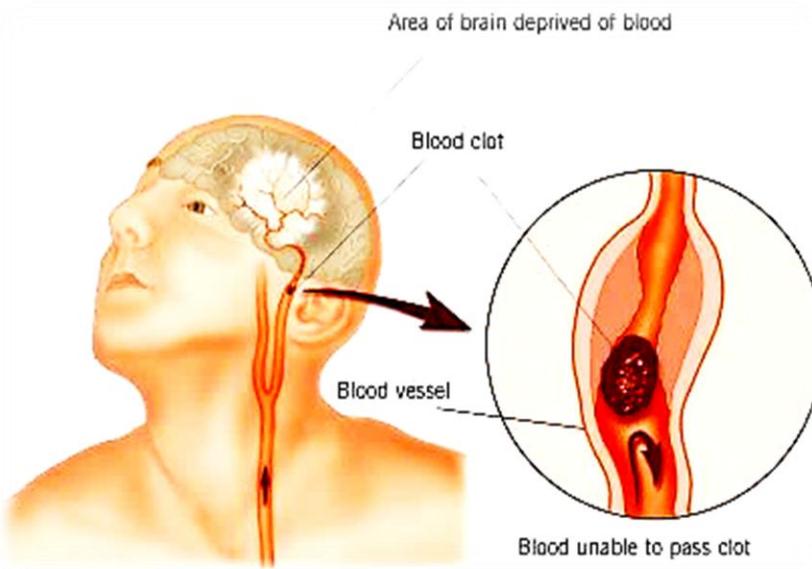
- **جمع أدوية المصاب:** ينبغي على المصاب أن يطلب المساعدة من شخص آخر في جمع أدويته لأخذها معه إلى المستشفى أو كتابة قائمة حديثة بالأدوية التي يتناولها لأن ذلك يساعد على علاج حالة المصاب بشكل أفضل.
- **تناول حبوب النتروجليسرين: (Nitroglycerin)** ينبغي على المصاب وضع قرص من حبوب النتروجليسرين تحت اللسان والسماح له بالذوبان بشكل تلقائي.

السكتة الدماغية

➤ **مفهوم السكتة الدماغية:** تحدث الإصابة بالسكتة الدماغية عندما ينقطع تدفق الدم إلى جزء من الدماغ بشكل كلي أو جزئي ، مما يمنع أنسجة الدماغ من الحصول على الأكسجين والمواد الغذائية. وفي غضون دقائق تموت خلايا الدماغ.

➤ اعراض السكتة الدماغية:

1. **صعوبة في التكلم والفهم.** اذا أصيب شخص بالسكتة الدماغية، فقد يصبح كلامه متثاقلاً أو قد يفقد القدرة على إيجاد الكلمات المناسبة لوصف ما يحدث له ومعه (الْحُبْسَة، أو فقدان اللغة) حاول تكرار جملة بسيطة، إذا لم تستطع فعل ذلك، فمن المحتمل أنك مصاب بسكتة دماغية.



2. **شلل أو خدر بالوجه أو**

الذراع أو الساق. قد

يصاب بخدر مفاجئ، أو

ضعف أو شلل بوجهه، أو

ذراعه أو ساقه ، وخاصةً

في جانب واحد من

الجسم.

في هذه الحالة نحاول رفع

كلا الذراعين الى اعلى

فوق الراس بغرض، وفي حال سقوط احدى الذراعين فرما يكون الشخص مصاباً بسكتة دماغية. وبالمثل قد يهبط أحد جانبي الفم عند الابتسامة.

3. **وجود مشكلة في البصر بعين واحدة أو بكلا العينين.** قد تعاني فجأة من رؤية ضبابية أو سوداء بإحدى العينين أو كليهما، أو ربما تعاني من الرؤية المزدوجة.

4. **الصداع.** يصاب الانسان الذي تعرض لسكتة دماغية بصداع مفاجئ وشديد وقد يصاحبه قيء أو دوام أو تغير في الوعي.

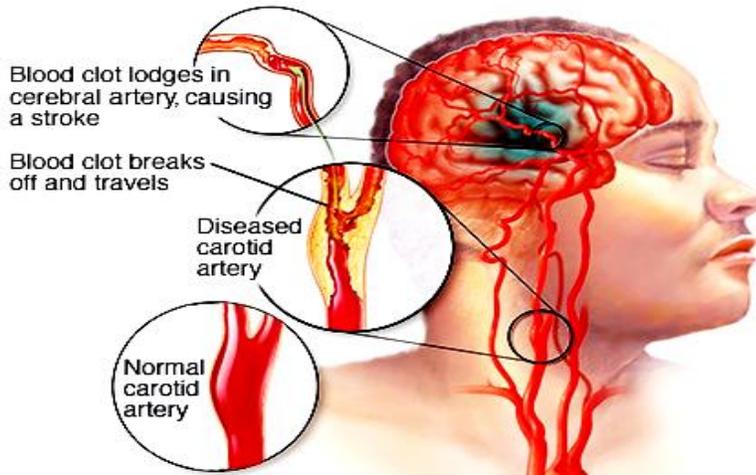
5. وجود مشكلة بالمشي. ربما تسقط أو تشعر بالدوار المفاجئ، أو فقدان التوازن أو التنسيق إصابة انقطاع وصول الدماء الى اجزاء من الدماغ.

➤ اسباب السكتة الدماغية:

تحدث السكتة الدماغية عندما ينقطع أو يقل تدفق الدم الى الدماغ مما الى يسبب ذلك موت لبعض خلايا المخ.

قد تحدث السكتة الدماغية نتيجة لانسداد الشريان (سكتة دماغية إقفارية) أو تسرب أحد الأوعية الدموية أو انفجارها (سكتة دماغية نزفية)، وقد يعاني بعض الأشخاص عرقلة تدفق الدم إلى المخ مؤقتًا (نوبة نزفية عابرة، أو TIA).

1. السكتة الإقفارية: ما يقرب من (85%) من السكتات الدماغية التي تصيب الانسان هي سكتات



دماغية إقفارية، وهي غالبا

ما تحدث نتيجة ضيق او

انسداد الشرايين التي تغذي

وتزود الدماغ بالدم المحمل

بالاكسجين والغذاء.

➤ انواع السكتات الدماغية

الاقفارية الاكثر شيوعا:

أ. السكتة الدماغية التخثرية: تحدث السكتة الدماغية التخثرية عندما تتكون خثرات دموية في أحد

الشرايين التي تمد الدماغ بالدم.

قد تنجم الخثرات الدموية عن رواسب دهنية (لويحات) تتراكم في الشرايين وتسبب انخفاضًا في

تدفق الدم (تصلب الشرايين) أو حالات أخرى بالشرايين.

ب. السكتة الدماغية الصمية: تحدث الإصابة بالسكتة الدماغية الصمية عندما تتكون خثرات دموية

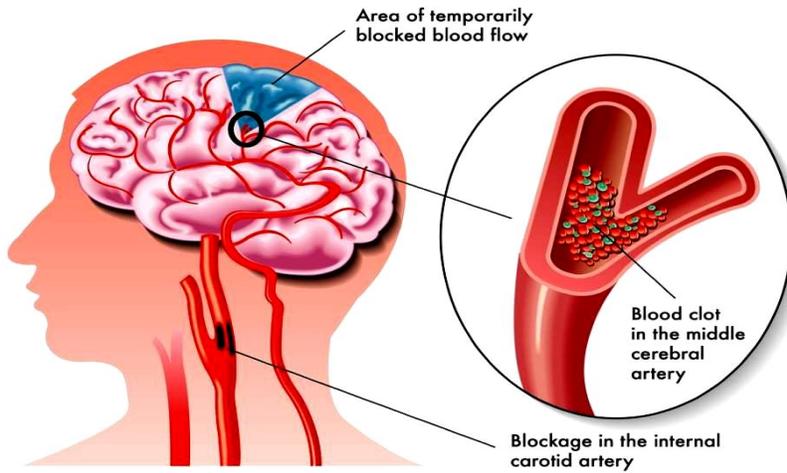
أو غيرها من الحطام بعيدًا عن الدماغ (في القلب غالبا) ثم تجتاح مجرى الدم لتسكن في

الشرايين الأضيق التي توصل الدم إلى الدماغ.

2. **السكتة الدماغية النزفية:** تحدث السكتة الدماغية النزفية عندما تتمزق الاوعية الدموية في الدماغ ويتسرب الدم خلالها الى الانسجة المحيطة بسبب المرض او ارتفاع ضغط الدم او الافراط في تناول مخثرات الدم بالاضافة الى وجود مناطق ضعيفة في جدار الاوعية الدموية. وهناك سبب أقل شيوعاً للنزيف وهو تمزق تشابك غير طبيعي من الأوعية الدموية رقيقة الجدران (التشوه الشرياني الوريدي) موجود منذ الولادة.

➤ **انواع السكتات الدماغية النزفية:** تقسم السكتات الدماغية النزفية الى نوعين اساسيين هما:

• **النزيف داخل المخ :** في هذا النزيف تنفجر الأوعية الدموية في الدماغ وتنقل الدم إلى



أنسجة الدماغ المحيطة ،
وتدمر خلايا الدماغ ، وتحرم
الخلايا الدماغية الموجودة
بعد منطقة التسرب من الدم
وتتلف أيضاً ، ويعد ارتفاع
ضغط الدم، والصدمات،
والتشوهات الوعائية،
واستخدام أدوية تر ياق الدم

وغيرها من الاسباب الرئيسية لباي تسبب النزف داخل المخ.

• **نزف تحت العنكبوتية:** في هذا النزف تنفجر الشرايين الموجودة على سطح الدماغ أو بالقرب منه وتبدأ بالنزيف في المساحة بين سطح الدماغ والجمجمة وغالبًا ما يدل على هذا النزيف صداع شديد ومفاجئ.

➤ **النوبة الإقفارية العابرة (TIA):** المعروفة أيضاً باسم السكتة الدماغية البسيطة: وهي فترة وجيزة من أعراض مشابهة لتلك التي تصيب الانسان في حالة السكتة الدماغية يسبب الانخفاض المؤقت

في تدفق الدم إلى جزء من الدماغ (نوبات إقفارية عابرة) والتي غالبًا ما تستمر فترة أقل من خمس دقائق مثل السكتة الدماغية الإقفارية، وغالبا ما تحدث النوبة الإقفارية العابرة عندما تعيق الخثرات الدموية أو الحطام تدفق الدم إلى جزء من الدماغ علما انه لا تترك أعراضًا دائمة؛ لأنها تسبب انسدادًا مؤقتًا، وفي مثل هذه الحالة نطلب الرعاية الطبية والطوارئ حتى وإن بدا أن الأعراض تزول، حيث ان الإصابة بالنوبة الإقفارية العابرة يعرض الانسان لخطر الإصابة بسكتة دماغية في مرحلة متقدمة، مما قد يتسبب في إصابتك بضرر دائم في وقت لاحق.

➤ العوامل المؤثرة على الإصابة بالسكتة الدماغية:

- زيادة الوزن أو السمنة.
- عدم ممارسة النشاط البدني.
- الإكثار من شرب الكحوليات أو الإسراف فيها.
- استخدام العقاقير المحظورة مثل الكوكايين.
- ارتفاع ضغط الدم.
- التدخين.
- ارتفاع نسبة الكوليسترول.
- داء السكري.
- انقطاع النفس الانسدادي النومي : اضطراب في النوم ينخفض فيه مستوى الأكسجين بشكل متقطع في أثناء الليل.
- أمراض القلب والأوعية الدموية : بما في ذلك فشل القلب أو عيوب القلب أو عدوى بالقلب أو اضطرابات في نظم القلب.

➤ مضاعفات الإصابة بالسكتة الدماغية:

يمكن أن تسبب السكتة الدماغية في بعض الأحيان إعاقات مؤقتة أو دائمة بناءً على المدة التي لم تصل فيها الدماء الى الدماغ وكذلك طبيعة الجزء من الدماغ الذي انقطعت عنه الدماء، حيث تظهر على المصاب الاعراض والمضاعفات الاتية:

1. **الشلل أو فقدان حركة العضلات** : قد تصبح الانسان مشلولاً من جانب واحد في جسمه، أو قد يفقد السيطرة على بعض عضلاته مثل العضلات الموجودة في جانب واحد من الوجه أو في ذراع واحدة، وهذا يتطلب علاجاً طبيعياً حتى يستطيع الانسان استعادة قدرته على القيام بالأنشطة الأساسية التي كان يقوم بها مثل المشي وتناول الطعام وارتداء الملابس.
 2. **صعوبة التحدث أو البلع** : قد تتسبب السكتة الدماغية في تقليل السيطرة على طريقة حركة عضلات الفم والحلق مما يصعب على الانسان التحدث بوضوح (عسر التلغظ)، أو البلع أو تناول الطعام (عسر البلع)، وقد يعاني ايضاً من صعوبة في النطق بما في ذلك التحدث أو فهم الكلام أو القراءة أو الكتابة، وهذا يتطلب علاجاً عند أخصائي علم أمراض التخاطب واللغة.
 3. **فقدان الذاكرة وصعوبات التفكير** : يعاني العديد من الأفراد الذين أصيبوا بسكتات دماغية بعض فقدان للذاكرة، وصعوبة في التفكير وإصدار الأحكام وفهم المصطلحات.
 4. **المشاكل الانفعالية**: قد يواجه الأشخاص الذين أصيبوا بسكتات دماغية صعوبة أكثر في السيطرة على انفعالاتهم، أو قد يصابون باكتئاب.
 5. **الألم**: قد يشعر الأشخاص الذين أصيبوا بسكتات دماغية بألم أو تخدر أو أحاسيس غريبة أخرى في بعض أجزاء أجسامهم المتضررة من السكتة الدماغية مثل الوخز بالذراع التي أصيبت بفقدان الاحساس نتيجة الإصابة بالسكتة الدماغية.
- كما قد يصبح الأشخاص حساسين جداً من تغيرات درجات الحرارة، وخاصة البرد الشديد بعد الإصابة بالسكتة الدماغية. وتُعرف هذه الحالة بألم السكتة الدماغية المركزي أو متلازمة الألم المركزي، ثم تتطور هذه الحالة بشكل عام بعد عدة أسابيع من السكتة الدماغية ، وقد تتحسن مع مرور الوقت، ومع ذلك نظراً إلى أن الألم ينجم عن مشكلة في الدماغ وليس إصابة جسدية فلا يوجد سوى علاجات قليلة لهذه الحالة.

6. التغيرات في السلوك والقدرة على رعاية الذات : قد يصبح الأشخاص الذين سبقت لهم الإصابة بسكتات دماغية أكثر انطوائية وأقل اجتماعية أو أكثر اندفاعية ، وقد يحتاجون إلى مساعدة في الاعتناء بأنفسهم وأداء مهامهم اليومية.

➤ الوقاية من السكتات الدماغية:

إن العديد من إستراتيجيات الوقاية من السكتة الدماغية هي نفسها إستراتيجيات الوقاية من أمراض القلب، وبشكل عام، تتضمن التوصيات الخاصة بنمط الحياة الصحي ما يلي:

- التحكم في ارتفاع ضغط الدم (فرط ضغط الدم).
- تقليل كمية الكوليسترول والدهون المشبعة في النظام الغذائي.
- الإقلاع التدخين.
- السيطرة على داء السكري.
- الحفاظ على وزن صحي.
- اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- الامتناع عن تناول الكحول.
- علاج انقطاع النفس الانسدادي النومي في حالة الإصابة به.
- تجنب الأدوية غير المشروعة.

➤ الادوية الوقائية:

يوصي الاطباء بضرورة في حالات الاصابة بالسكتة الدماغية الإقفارية أو النوبة إقفارية العابرة ضرورة تناول بعض الأدوية للمساعدة في تقليل خطر الإصابة بسكتة دماغية أخرى منها:

- **الأدوية المضادة للصفائح الدموية:** تؤدي الأدوية المضادة للصفائح الدموية إلى جعل هذه الخلايا أقل لزوجة وأقل عرضة للتجلط، ويعد الأسبرين هو الدواء الأكثر شيوعاً المضاد للصفائح الدموية، وايضا دواء آغرونكس وهو مزيج من جرعة منخفضة من الأسبرين ودواء الديبيريدامول المضاد للصفائح الدموية، او الكلوبيدوجريل (Plavix) وهو دواء مضاداً للصفائح الدموية ايضاً، والطبيب هو من يحدد نوع الدواء والجرعة المناسبة للشخص.
- **مضادات التخثر:** مثل الهيبارين والوارفرين (الكومادين) التي تعمل على الحد من تخثر الدم. حيث يعد الهيبارين دواءً سريع المفعول ويمكن استخدامه على مدى فترة قصيرة في المستشفى ، اما الوارفارين هو دواء بطيء المفعول يمكن استخدامه على المدى الطويل.