



## الوقاية من أمراض القلب لم يعد تجاهل نمط الحياة خياراً

الدكتور رافيندر مامتاني  
أستاذ الصحة العامة  
كلية طب وايل كورنيل في قطر

عندما تخرجت من كلية الطب منذ حوالي ٣٠ عاماً، كان مرض القلب مرتبطاً مع مخاطر بارزة تؤدي إلى الوفاة. وأسلوب حياة الكثيرين تغير منذ أن نجو من المرض في مرحله الأولى. فكان علاجهم بأخذ أدوية مدى الحياة، وأن يكونوا دائماً على يقظة للأعراض التي قد تشير إلى مضاعفات يمكن وقوعها. وكان الكثير منهم يشعر بالخوف ولا يتمكن من مزاوله الأنشطة الروتينية اليومية بصورة مُرضية.

إنني أعلم ذلك ليس فقط من السنوات الأولى من خبرتي المهنية، ولكن أيضاً من رؤية والدي وهو يعاني من هذا العجز. أتذكر فترات عندما كنت أمشي معه إلى السوق المحلي، وأراه يقف كل بضع دقائق. وكنت ألاحظ ما يعانيه من آلام في الصدر خلال هذا الوقت القصير الذي كان يتوقف فيه. وكان يخبرني إن وقوفه على فترات دورية يقدم له "الطاقة الإضافية" التي يحتاج لها لكي يمضي لمدة ٥ دقائق إضافية أو نحو ذلك. كشخص في سن الرابعة عشر، لم أكن أدرك وأفهم تماماً ما كان يحدث في ذلك الوقت. ولكن الآن وكطبيب أدرك الوضع تماماً.

كان والدي يعاني من مرض قلب مزمن اتسم بتكرار حدوث ذبحة في الصدر، كانت تزول بأخذ فترات من الراحة. ولقد شهدت كيف تغيرت حياته كلياً بعد معاناته للجلطة القلبية الأولى.

لقد ابتعدنا كثيراً عن تلك الأيام. فهناك تقدم كبير في إدارة أمراض القلب. فساعدت الأدوية الجديدة أعداداً كبيرة من الناس. ولقد أنقذت إجراءات مثل المجازة التاجية (coronary bypass) والتقويم الوعائي (angioplasty) عدداً لا يحصى من الأفراد. ولكن السؤال الذي يطرح نفسه باستمرار في المجتمعات العلمية هو حول فعالية هذه الإجراءات على المدى الطويل. وهناك على سبيل المثال بيانات علمية تبين أنه "عند ما يقارب من ثلث الذين يجري لهم التقويم الوعائي لتوسيع الشرايين تصبح الشرايين ضيقة أو متقلصة مرة أخرى بعد ستة أشهر فقط، ونصف الذين يجري لهم زراعة قناة بديلة تشق جراحياً لتحويل تدفق الدم ينغلق أو ينسد مرة أخرى في غضون سنوات قليلة" (شهادة العميد أورنيش، دكتور في معهد بحوث الطب الوقائي أمام لجنة الإعتمادات بمجلس الشيوخ الأمريكي في تاريخ ١٤ يوليو ٢٠٠٤).

إن انتشار أمراض القلب وعدد الوفيات المبكرة جراء الإصابة بها مرتفع جداً في الولايات المتحدة. وتتضح حالات مماثلة في بلدان مختلفة سريعة التطور في منطقة الشرق الأوسط مثل دولة قطر. يعتبر مرض القلب مسبباً بارزاً لنسبة كبيرة من المرضى المقبلين على مستشفى حمد العام في الدوحة.

إن النوع الأكثر شيوعاً لمرض القلب، والذي يقتل الآلاف من الناس في جميع أنحاء العالم، يدعى مرض الشريان التاجي (coronary artery disease) أو انسداد صمامات القلب (ischemic heart disease). إن المشكلة الكامنة في هذا النوع من مرض القلب هو ارتفاع نسبة ترسب العناصر الدهنية والليفية في جدران الشريان التاجي (في القلب) مما يؤدي إلى تضيقه. يقلل هذا التضيق بدوره من كمية تدفق الدم والأكسجين والمواد المغذية لعضلة القلب، مما يضعف وظيفة القلب. ويمكن لعوامل الخطر مثل التعرض لدخان السجائر والضغط أن تؤدي إلى تدهور وتضيق الشرايين أيضاً.

وبالإضافة إلى الأسباب الجينية، تساهم عوامل نمط الحياة المختلفة إسهاماً كبيراً في حدوث حالات مرض القلب. إن العوامل الخطرة الموثقة لنمط الحياة التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب تشمل التدخين والسمنة وعدم الحركة والقعود المستمر والخيارات الغذائية الخاطئة. تساهم عوامل نمط الحياة هذه في ارتفاع مستوى الكوليسترول وضغط الدم ومرض السكري أيضاً، والتي بدورها تؤدي إلى تطور أمراض القلب. يعتبر داء السكري مشكلة صحية رئيسية في قطر. وقد أظهرت البحوث الحديثة أن الضغط النفسي والجسدي يمكن أن يساهم أيضاً في الإصابة بأمراض القلب. إن هذه الأسباب التي يمكن الوقاية منها قادرة بشكل كبير على الحد من حدوث أمراض القلب.

وكثيراً ما أسأل عما إذا كانت عوامل نمط الحياة مثل النظام الغذائي النباتي وممارسة الرياضة قد تزيل ضيق الشرايين لدى المرضى الذين يعانون من أمراض القلب، فاسمحوا لنا دراسة الأدلة معاً. أظهر العميد أورنيش ومجموعته في دراسة نشرت في مجلة الجمعية الطبية الأمريكية عام ١٩٩٨ أن مرضى كانوا يعانون من أمراض قلب حادة شاهدوا انخفاضاً في نسبة ضيق الشرايين التاجية بعد سنة واحدة من إحداث تغييرات مكثفة في نمط حياتهم شملت حمية غذائية نباتية توفرت فيها ١٠٪ من دهون الحبوب الكاملة، وتمارين رياضية معتدلة، وتدرجات لمعالجة الضغط، والدعم النفسي والاجتماعي. وتحسن الوضع بشكل أكبر بعد ٥ سنوات.

وفي دراسة أخرى نشرت في المجلة الأمريكية لأمراض القلب عام ٢٠٠٢ تبين أن مرضى يعانون من أمراض القلب يزاولون أسلوب حياة يشمل برنامج غذائي نباتي منخفض الدهون وحبوب كاملة، وممارسة الرياضة، والدعم النفسي والاجتماعي تحسناً بشكل أفضل من أولئك الذين كانوا في المجموعة المقارنة. ولوحظ التحسن في مستوى الكوليسترول في الدم، ووزن الجسم، والقدرة على ممارسة الرياضة ونوعية الحياة.

نتائج هذه البحوث مفيدة جداً وتؤكد على مدى أهمية نهج الرعاية الذاتية البسيطة المتعلقة بالتغذية والنشاط البدني وتقنيات للتقليل من الضغط النفسي والجسدي مثل الاسترخاء والتأمل، والتي تساعد جميعها في إدارة المرضى الذين يعانون من أمراض القلب.

إذا كنت تعاني من مرض القلب أو عرضة للتعرض لها، فينبغي عليك أن تناقش مع طبيبك فوائد وقيود ومخاطر كل علاج، وبعد ذلك تتخذ القرار بشأن إتباع علاج معين أو مجموعة من تلك العلاجات المناسبة لحالتك..

ويتفق معظم الخبراء على أن مختلف الطرق الطبية والجراحية المستخدمة في علاج أمراض القلب لا تحل محل الحاجة لإحداث تغييرات في نمط الحياة. إن أسلوب حياة صحي يؤثر إيجابياً على حالتك الطبية والمادية، ويوفر فوائد صحية على المدى الطويل. ولم يعد تجاهله خياراً.

contd./-

إن المعلومات الطبية المتوفرة في هذه المقالة ما هي إلا مجرد موارد معلوماتية، ولا يجوز استخدامها أو الاعتماد عليها لأغراض التشخيص أو العلاج. ولا يقصد من هذه المعلومات تعليم المرضى، أو خلق أي علاقة بين طبيب ومريض، ولا ينبغي استخدامها بديلاً للتشخيص والعلاج المهني. وإذا كنت تشعر أو تشك بأن لديك مشكلة أو وضع طبي، الرجاء الاتصال بطبيبك الخاص.

(انتهى)

لمزيد من المعلومات الرجاء الاتصال:

ندى حسن

مسؤولة الشؤون العامة

مكتب الشؤون العامة

هاتف: ٠٠٩٧٤٤٩٢٨٦٥٤

بريد إلكتروني: [nah2008@qatar-med.cornell.edu](mailto:nah2008@qatar-med.cornell.edu)

ملاحظات إلى المحررين:

#### نبذة عن كلية طب وايل كورنيل في قطر

تأسست كلية طب وايل كورنيل في قطر بالتعاون مع مؤسسة قطر، وتعد جزءاً من كلية طب وايل التابعة لجامعة كورنيل في نيويورك، كما أنها أول مؤسسة طبية تقدم بكالوريوس الطب خارج الولايات المتحدة. وتقدم هذه الكلية برنامجاً تعليمياً شاملاً ومتكاملاً، حيث يشتمل على سنتين دراسيتين "ما قبل الطب"، ثم أربع سنوات ضمن برنامج الطب، ويتم التدريس من قبل الهيئة التدريسية التابعة لكلية كورنيل. وهناك مراحل قبول منفصلة لكل برنامج تتم وفق معايير القبول المعمول بها في جامعة كورنيل في إيثاكا وكلية الطب التابعة لها في نيويورك. وللحصول على المزيد من المعلومات حول هذه الكلية، يمكن الرجوع إلى موقعها الشبكي على العنوان التالي:

[www.qatar-med.cornell.edu](http://www.qatar-med.cornell.edu)

#### نبذة موجزة عن مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع

تأسست مؤسسة قطر للتربية والعلوم وتنمية المجتمع في عام ١٩٩٥ بمبادرة من سمو الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني أمير دولة قطر وبتأسيس مجلس إدارتها سمو الشبيخة موزة بنت ناصر المسند. وتعد مؤسسة قطر مؤسسة خاصة غير ربحية، وتسترشد بالفلسفة القائلة بأن الموارد البشرية أثمن ما تمتلكه الدولة. ويقع المقر الرئيسي لمؤسسة قطر في قلب مشاريعها الرائدة في حرم المدينة التعليمية وهي عبارة عن ١٤ مليون متر مربع من الأرض تضم من خلالها العديد من المؤسسات التعليمية التقدمية ومراكز للأبحاث. كما تضم فروع لخمس جامعات عالمية رائدة وكذلك مركز بحثي تقدمي على أحدث طراز. وتعمل مؤسسة قطر كذلك على رفع المستوى المعيشي للفرد في دولة قطر وذلك من خلال الاستثمار في القطاعات الصحية والتقدمية.

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقعنا الإلكتروني: [www.qf.org.qa](http://www.qf.org.qa)

Office of Public Affairs  
WCMC-Q  
Education City  
P.O. Box 24144  
Doha, Qatar

Michael Vertigans  
Director  
Phone: +974 492 8650  
Fax: +974 492 8444  
Email: [miv2008@qatar-med.cornell.edu](mailto:miv2008@qatar-med.cornell.edu)