

خفضت الدعامة الحديثة من نسبة تكرار تضيق الشرايين في المكان نفسه الذي زرعت فيه، لكنها لم تمنعها تماما. حيث بينت الدراسات انه لا يزال هناك احتمال بنسبة 25% من تكرار تضيق المكان الذي وضعت فيه الدعامة، خاصة خلال الأشهر الستة الأولى من زرعها. وفي حال حدوث ذلك، فعلاجها يتم من خلال نفخ المكان بالقسطرة والبالون.

اختصاصي أمراض القلب د. طلال الكزبري:

تخطيط القلب السليم لا ينفي وجود مرض قلبي

وفق إحصائيات وزارة الصحة الكويتية، فإن أمراض القلب هي سبب 40% من الوفيات محليا، مما يجعلها تحتل المرتبة الأولى في قائمة الأمراض الميئة. وتنقسم أمراض القلب إلى مجموعة كبيرة من الاعتلالات، بيد أن أكثرها انتشارا هو اعتلال شرايين القلب الاكليلية وتضيقها والجلطة القلبية. وأوضح د. طلال الكزبري، اختصاصي أمراض القلب في مركز فوزية السلطان للتأهيل الصحي، قائلا «في السابق، كان خطر الإصابة بأمراض القلب يزداد مع تقدم العمر ويصبح أكثر احتمالا بلوغ الرجل عمر 45 سنة والسيدة عمر 55 سنة. لكنها حاليا أصبحت من الأمراض التي تنتشر في سن أصغر، حيث تشيع بين الرجال في عمر 40 عاما والنساء في عمر 50. ويرجع ذلك إلى اختلاف أسلوب الحياة وزيادة عوامل الخطر.»

متقدمة للمريض لأنه قد لا يتحملها إن كان لديه بعض الحالات المرضية الشديدة. فحص مجهود القلب للكشف عن وجود نقص في تروية القلب. إذا اكتشف وجود نقص في تروية القلب فالحلوة القادمة هي تشخيص مصدره (تضيق الشرايين) وعلاجه إذا امكن. فخلال القسطرة يقوم الطبيب بحقن مادة الصيغة في شرايين القلب حتى يحدد الشرايين الضيقة والسليمة. وبعد اكتشاف وجود تضيق يقوم بتحديد عدد التضيقات ودرجة التضيق بالضبط. وإن كان تضيق الشريان يقل عن نسبة 70% فيعالج من خلال الادوية فقط. أما لو كان تضيق الشريان شديدا (70%) وأكثر فيعالج من خلال تقنية البالون والنفخ ثم تركيب الدعامة. التصوير بالأشعة المقطعية مفيد للتشخيص السريع والمبدئي لتقييم صحة القلب والشرايين. لكن دقته لا تصل إلى كفاءة فحص القسطرة، فهو مفيد للحالات التي تكون أعراضها غير واضحة، خاصة في فئة الشباب كونها



• طلال الكزبري

سونار القلب (إيكو القلب). يعطي معلومات عن صحة عضلة القلب والصمامات مثل حجمها ووظيفتها. وقد تكشف عن وجود اضطرابات تمنع خضوع المريض لفحص مجهود القلب مما يفسر افضلية الخضوع لتصوير القلب بالسونار، قبل اجراء فحوصات

بشكل عام، سبب اعتلال شرايين القلب الاكليلية (التي تغذي عضلة القلب) هو الإصابة بتصلب الشرايين الذي هو عبارة عن ترسب الدهون (زيادة نسبة الكوليسترول الضار في الدم). مما يؤدي إلى تكلس وتغيرات التهابية في جدران الاوعية. وتكون البلاك أو شريحة يزداد سمكها مع الوقت لتسبب تضيق الشريان وصعوبة مرور الدم. ويرافق هذا التضيق ظهور اعراض مثل صعوبة التنفس والاختناق والام الصدر وغيرها من اعراض.

تأثير العامل الوراثي

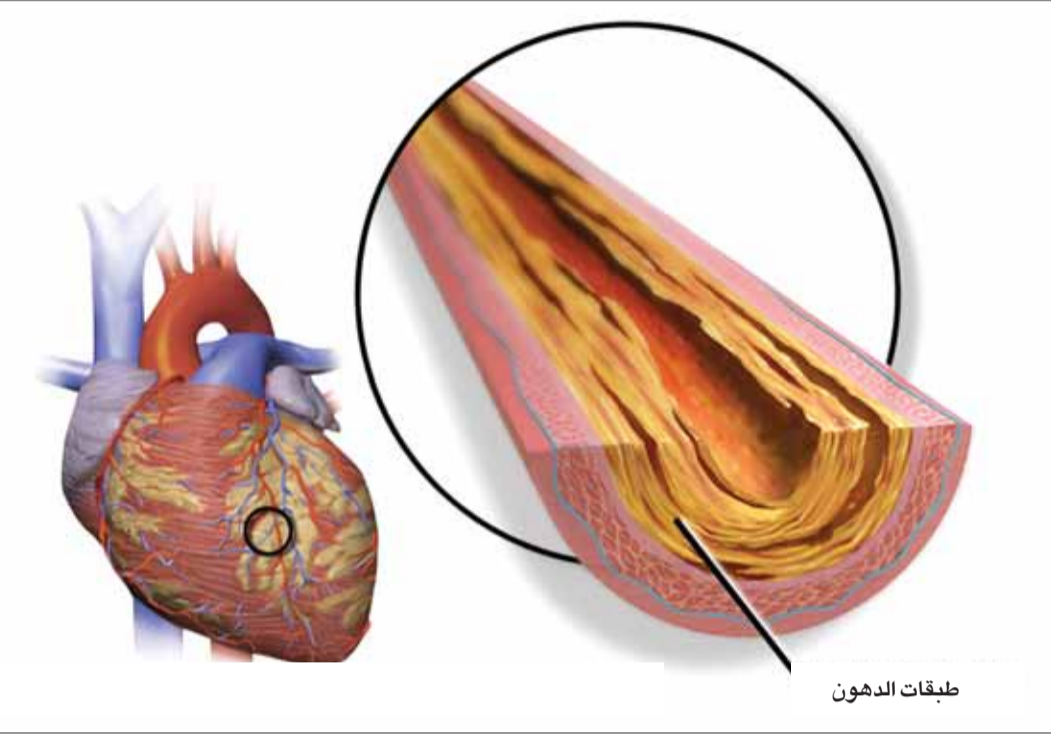
اثبت العلم ارتباط بعض الجينات التي تورث بين افراد بعض العائلات مع زيادة فرصة إصابتهم بأمراض القلب العائلية حتى في سن مبكرة. فهذه الجينات تزيد قابلية الإصابة بارتفاع الكوليسترول، وبالتالي ترسبه في الاوعية الدموية وتصلب الشرايين. وإذا لم يتم تشخيص هذه الحالة مبكرا وعلاجها، فمن الوارد أن تؤدي إلى تضيق شرايين القلب ومضاعفات خطيرة قد تؤدي إلى الوفاة في سن مبكرة. لذا، ينصح افراد الأسرة التي يتكرر فيها إصابة الأفراد بأمراض القلب والجلطات أن يخضعوا للفحص الدوري منذ سن مبكرة (من سن الثلاثينات) حتى يكتشفوا وجود أي خلل في معدل دهون الدم أو مشاكل قلبية.

أدوات التشخيص

- تاريخ المريض الصحي والعائلي (وجود اصابات بأمراض القلب والشرايين في العائلة)
- الفحص السريري وفحص سماعه الأذن ثم تخطيط القلب الكهربائي. وأشار د. طلال إلى أهمية الانتباه إلى أعراض المريض وما يشكو منه. وقال «من الممكن أن تكون نتيجة تخطيط القلب طبيعية، لكن ذلك لا ينفي الإصابة بمشكلة قلبية، خصوصا لو كان المريض يشكو من ألم في الصدر عند بذل مجهود أو صعوبة التنفس. ففي هذه الحالة يجب اجراء فحوصات متقدمة.»



الأشعة المقطعية فحص تشخيصي سريع لكنه لا ينفي عن القسطرة



• ترسب طبقات الدهون هي السبب وراء تضيق شرايين القلب

الصدر ينتشر إلى الكتف والذراع اليسرى. ويمكن أن ينتشر الألم إلى أماكن أخرى مثل الطرف الأيمن والظهر والرقبة والذراع السفلي. ولا بد من أن ينتبه المريض ومن حوله إلى هذه الاعراض الخطرة، خاصة لو ظهرت فجأة حتى يسرع بالذهاب إلى غرف الطوارئ. وأحيانا لا يشكو المريض من اعراض واضحة بل من الشعور بثقل على الصدر عند بذل الجهد والحركة.

الشرايين، وبالتالي نسبة تكلس الشرايين وتصلبه. ويعتبر هذا الفحص وسيلة تشخيص سريعة ومبدئية، ولكنها ليست دقيقة في تشخيص تضيق الشرايين.

أعراض نقص تروية عضلة القلب

من أهم الاعراض التي تشير إلى الإصابة بتضيق شرايين القلب (نقص تروية القلب) هي: صعوبة التنفس والم في

فحصا غير تداخلي ويوفر معلومات مبدئية عن وجود تضيق في شرايين القلب من دون تحديد درجته بدقة. ولا يمكن الإكتفاء بهذا الفحص التصويري إن اكتشف وجود تضيق في الشرايين، بل يجب أن يتبعه اجراء قسطرة للقلب. فحص معدل الكالسيوم (calcium score) هو عبارة عن فحص بالأشعة المقطعية يكشف وجود الكالسيوم في جدار

العلاج

ضغط الدم والسكري وتصلب الشرايين والسمنة. وأضاف الدكتور طلال قائلا «لا يكفي العلاج الدوائي لوحده لحماية حياة المريض، فلا بد من أن يرافقه تحسن في أسلوب الحياة من خلال اتباع تغذية صحية وفقد الوزن الزائد وممارسة الرياضة المناسبة والإبتعاد عن التدخين والمدخنين. كما يجب الحرص على تناول العلاج الذي يصفه الطبيب وفق الخطة العلاجية طوال العمر للمراقبة من حدوث مضاعفات قلبية خطيرة. ولا تغفل هنا أهمية المراجعة الدورية لتقييم الحالة المرضية وتحديد العلاج المناسب لكل مرحلة.»

لا تشفى من التضيق بل تخفف وتخفي اعراضه من خلال تروية القلب بشكل مناسب وجيد. ومن أنواعها:
- محببات بيتا: أدوية تحبط سرعة نبض وانقباض عضلة القلب وبذلك تقلل حاجته للأوكسجين.
- محببات قنوات الكالسيوم: أدوية توسع الشرايين حتى يزداد مرور الدم وإيصال الأوكسجين لعضلة القلب.
- مميعات الدم ومن أكثرها شيوعا عقار الأسبرين.
- علاج جميع عوامل الخطر لتحسين صحة الجسم والقلب. فيجب علاج جميع الأمراض التي تهدد صحة القلب والسيطرة عليها، مثل مرض ارتفاع

تقنية البالون وتركيب الدعامة. وخلال التدخل الجراحي قد يستخدم الجراح أوعية دموية من الطرف السفلي (الخذ عادة) ليضعها كبديل للشريان المعتل. لكن الأفضل وفق الدراسات، هو استعمال شريان الثدي الباطن ووصله بشرايين القلب الاكليلية لأن ديمومه أفضل (تصل إلى 20 سنة) مقارنة بأوعية الفخذ.
- العلاج الدوائي يستخدم لعلاج تضيق الشريان الأقل من 70%. وهناك عدة أنواع من الادوية والهدف من استخدامها هو تقليل حاجة القلب للأوكسجين مع زيادة قدرة شرايين القلب على تمرير الدم وإيصال الأوكسجين. لذا، فالأدوية

يعتمد العلاج على درجة التضيق وعدد الشرايين المتضيقة، ويمكن تقسيمه إلى:
- العلاج بالقسطرة: تعالج القسطرة الشرايين التي وصلت درجة تضيقها إلى 70% وأكثر وذلك عبر استخدام البالون وتركيب الدعامة.
- العلاج الجراحي: عند اكتشاف وجود عدة تضيقات شريانية، فقد اكدت الدراسات افضلية علاجها بالتدخل الجراحي. وهذا هو وضع مرضى السكري الذين تظهر القسطرة اصابتهم بعدة تضيقات في شرايين القلب. فالجراحة تكون أكثر فائدة لهؤلاء على المدى البعيد، وبشكل يفوق استخدام

بحث



• خسارة الوزن الزائد تحسن الصحة النفسية وتقيها من الأمراض

عملية تحويل مسار المعدة تعزز صحة الدماغ ونشاطه

بينت دراسة برازيلية أن لعمليات علاج السمنة تأثيرا ايجابيا يعيد اتزان كيميائية مناطق الدماغ ونشاطه. حيث قام الباحثون بتقييم نشاط مناطق الدماغ المسؤولة عن السعادة والمكافأة والحزن عبر التصوير بالرنين المغناطيسي، اثناء رؤية البدناء لهذه الاطعمة تراقفه

زيادة كبيرة في نشاط مناطق الدماغ المسؤولة عن الفرح والمكافأة والحزن ايضا نتيجة لشعورهم بالسعادة والمكافأة والحزن عن تناولها. وبالمقابل، لم يرافق رؤية النحفاء لهذه الاطعمة ارتفاع كبير في نشاط هذه المناطق الدماغية. وبعد خضوع المتطوعين البدناء لعملية تحويل مسار المعدة بثلاثة اشهر تم تكرار هذه التجربة التصويرية

مرة ثانية. وظهر أثرها جليا، حيث لم يرافق رؤيتهم للاطعمة التي يحبون تناولها ارتفاع في نشاط مناطق السعادة والرضا وحتى الحزن. مما يشير إلى اتزان علاقتهم مع الطعام وبشكل مشابه لما يحدث في دماغ النحفاء وغير المصابين بالسمنة. وعلق الدكتور ريكاردو كوين، استشاري عمليات السمنة الجراحية قائلا «يعاني الكثير من البدناء اضطرابات تغذوية سلوكية مثل الاكل النهام أو الإفراط غير المسيطر عليه في تناول الطعام والاكل العاطفي والاكنتاب المزمن. وقد اثبتت عدة دراسات ان عملية تحويل مسار المعدة قد تسبب الشفاء واختفاء اعراضها جميعا. ما يدل على دور هذه العملية على تحسين اتزان عمل الدماغ.»

علق د. مايكل كوك، مؤلف كتاب (المبالغة في البروبيوتك) قائلا «حتى في أسوأ الحالات لن يحتوي هذا الشاي على كمية من الكحول تسبب السمنة. وإذا كان الهدف هو ذكر اسباب تقن تناولها فمن الأجدر التطرق إلى آثاره الجانبية المنبئة مثل مشاكل في المعدة وردة الفعل التحسسية». ومن جانب آخر، اشار مركز التحكم بالأمراض الاميريكي إلى ضرورة الاعتدال وعدم شرب أكثر من 4 اونصات من الكومبوجا يوميا. إذ تم تسجيل اصابة سيدتين تناولتا كمية كبيرة من الكومبوجا (12 اونصة في اليوم) بالإعياء والمرض ووفاة اكبرهن سنا (59 سنة). وعلق احد الخبراء «مثل أي نوع من الطعام، فالإكثار منه مضر. وكاحترار، يمنع شرب الكومبوجا من قبل الأطفال والحوامل وأي شخص لديه ضعف في الجهاز المناعي إلى ان تتأكد الدراسات من أمانه عليهم.»

الأفضل أو البديل

ينصحك الخبراء عند شراء الكومبوجا بقراءة المكتوب على مغلف المنتج واتباع الإرشادات المكتوبة واختيار النوع الذي يحتوي على أقل من 5 غ من السكر وذلك لتقليل فرصة احتوائه على الكالسيوم. أما إذا كنت ترغب في بديل غذائي له الفوائد الصحية نفسها وأكثر أيضا، فاختر تناول الروب الخالي من السكر، الكفير (مشروب) فوار يصنع من اللبن، الجبنة المعتقة،

تغذية

كومبوجا: kombucha هل هو آمن؟



• شاي الكومبوجا ويظهر المشروم على سطحه

سبب تكون طبقة تشبه المشروم على سطح الشاي بعد 7 - 10 ايام من عملية الإختمار قائلا «خليط الإختمار النشط في الكومبوجا يلبع دورا في تكوين الكحول بداخلها. وهو سبب تكون طبقة تشبه المشروم على سطح الشاي بعد 7 - 10 ايام من عملية الإختمار ويفسر تسميتها بشاي المشروم. وبعد انتهاء البكتيريا والخميرة من التهام السكر وانتاج الفيتامينات والاحماض تتكون نسبة قليلة جدا من كحول الايثانول (ناتج طبيعي لعملية الإختمار)». وعلقت د. هيدز «وفق الفدرالية، فاي شراب يحتوي على 0.5% وأكثر من الكحول يجب ان يخضع لقوانين المنتجات الكحولية. ولكن إذا تم تحضير الكومبوجا وتخزينها بشكل صحيح، فان كمية الكحول فيها لن تتعدى 0.5% من كميتها. وأهم عامل هنا هو تخزينها بشكل صحيح عبر حفظها بدرجة حرارة باردة تمنع استمرار عملية الإختمار وزيادة انتاج الكحول. وحتى لو زاد إختمار

التي أن تناولها قد يسبب السكر والسمنة. وعلق د. مايكل كرودر، من جامعه بومونت قائلا «خليط الإختمار النشط في الكومبوجا يلبع دورا في تكوين الكحول بداخلها. وهو سبب تكون طبقة تشبه المشروم على سطح الشاي بعد 7 - 10 ايام من عملية الإختمار ويفسر تسميتها بشاي المشروم. وبعد انتهاء البكتيريا والخميرة من التهام السكر وانتاج الفيتامينات والاحماض تتكون نسبة قليلة جدا من كحول الايثانول (ناتج طبيعي لعملية الإختمار)».

تخزينه بشكل جيد يمنع تحوله إلى مشروب كحولي

لا يزال الإثبات العلمي على فوائده الصحية محدودا وغير دقيق، ويستند على دراسات بينت احتواءه على مكونات مفيدة للصحة مثل البروبيوتك التي يعرف ارتباطها بعدة فوائد صحية كتعزيز الهضم والجهاز المناعي وصحة الاسنان ومحاربة الإكتئاب وزيادة الوزن. وعلقت اختصاصية التغذية هيدز مانجيري قائلة «الاطعمة المخمرة والغنية بفيتامينات ب مثل الكومبوجا مفيدة صحيا لأنها تعزز صحة الدماغ والقوى الذهنية واتزان الهرمونات. لكن اعتقد ان الكومبوجا حصلت على دعابة تجارية مبالغ فيها. ورغم انه لا يوجد ضرر من اعتبارها مشروبا صحيا، لكن يجب عدم اعتبارها علاجا أو منشطا ذهنيا.»

هل يسبب السمنة؟

حضرت مختبرات دائرة التجارة من احتواء عدة منتجات من الكومبوجا على نسبة من الكحول وان على منتجها دفع ضريبة باعتبارها منتجا كحولي. مما يشير