النوبة القلبية (احتشاء عضلة القلب)

Heart Attack (Myocardial Infarction)

ما هي النوبة القلبية؟

ما هي أسباب النوبة القلبية؟

ما هي عوامل الخطر التي تزيد من فرصة الإصابة بالنوبة القلبية؟

ما هي أعراض النوبة القلبية؟

ما هي مضاعفات النوبة القلبية؟

كيف يتم تشخيص النوبة القلبية؟

كيف يمكن الوقاية من النوبة القلبية؟

ما هو علاج النوبة القلبية؟

تعريف النوبة القلبية:

احتشاء عضلة القلب يسمي أيضاً النوبة القلبية، هو حالة شديدة الخطورة تحدث نتيجة نقص تدفق الدم إلى عضلة القلب. يمكن أن يحدث نقص تدفق الدم بسبب بعض العوامل المختلفة ولكنه غالباً يكون ناتجًا عن انسداد في واحد أو أكثر من شرايين القلب. بدون تدفق الدم، ستبدأ عضلة القلب المصابة في الموت. إذا لم يتم تدارك الأمر واعادة تدفق الدم بسرعة، فقد تتسبب النوبة القلبية في تلف دائم في القلب ومن ثم تؤدي إلى الوفاة.

أسباب حدوث النوبة القلبية:

النوبات القلبية تحدث غالباً نتيجة انسداد في الشرايين التي تزود عضلة القلب بالدم وهذا يحدث بسبب اللويحات، وهي عبارة عن مادة لزجة تتراكم علي جدران الشرايين. هذا التراكم يسمى تصلب الشرايين.

يمكن انت تحدث النوبة القلبية من دون انسداد ولكن هذا نادر الحدوث ويمثل فقط حوالي 5٪ من جميع النوبات القلبية. يمكن أن يحدث هذا النوع من النوبات القلبية للأسباب التالية:

تشنج الشريان التاجي.

حالات طبية نادرة: مثال على ذلك أي مرض يسبب تضيقًا غير عادي في الأوعية الدموية.

الصدمة: وتشمل تمزقات في الشرايين التاجية.

انسداد جاء من مكان آخر في الجسم: جلطة دموية أو فقاعة هوائية (انسداد) في الشريان التاجي.

الشرايين التاجية الشاذة: وهي عيب خلقي في القلب تولد به حيث تكون الشرايين التاجية في مواضع مختلفة عن وضعها الطبيعي في جسمك. يؤدي ضغط هذه الحالات إلى نوبة قلبية).

عوامل خطر تزيد من فرصة حدوث النوبة القلبية:

يمكن أن تزيد عوامل لخطر من فرصة الإصابة بنوبة قلبية.

هناك عوامل لا يمكنك تغييرها، مثل العمر وتاريخ العائلة.

هنام عوامل أخرى يمكنك إجراء تغييرات تتعلق بها وتشمل:

- التدخين.
- السمنة.
- عدم ممارسة الرياضة.
- مستويات عالية من التوتر.
- مرض السكري.
- تناول نظام غذائي غني بالدهون غير المشبعة والدهون المشبعة.
- استهلاك الكحول المفرط.

أعراض النوبة القلبية:

تشمل أعراض النوبة القلبية التي يعاني منها الناس في أغلب الأحيان ما يلي:

- ألم في الصدر (الذبحة االصدرية)، يمكن أن يكون خفيفًا ويشعر بعدم الراحة أو الثقل، أو يمكن أن يكون شديدًا ويشعر بألم شديد للغاية، قد يبدأ في صدرك وينتشر إلى مناطق أخرى مثل ذراعك الأيسر (أو كلتا الذراعين) والكتف والرقبة والفك والظهر أو أسفل نحو الخصر.
- ضيق في التنفس أو صعوبة في التنفس.
- إعياء.
- اضطرابات النوم (الأرق).
- الغثيان.
- عدم الراحة في الغثيان، غالبًا ما يتم الخلط بين النوبات القلبية وعسر الهضم أو الحموضة المعوية.
- خفقان القلب.
- القلق أو الشعور بـ "الهلاك الوشيك".
- التعرق.
- الشعور بالدوار.
- الإغماء.

مضاعفات النوبة القلبية:

يمكن أن تؤدي النوبات القلبية إلى مضاعفات مختلفة.

- عند حدوث نوبة قلبية، يمكن أن تسبب اضطرابات قي الإيقاع الطبيعي لقلبك، ومن المحتمل أن توقفه تمامًا. تُعرف هذه الإيقاعات باسم عدم انتظام ضربات القلب.
- عندما يتوقف قلبك عن إمداد الدم أثناء نوبة قلبية، يمكن أن يموت بعض أنسجة االقل، هذا يمكن أن يضعف قلبك ويسبب مضاعفات خطيرة مثل قصور القلب.
- يمكن أن تؤثر النوبات القلبية أيضًا على صمامات قلبك وتتسبب في حدوث تسريبات.

تشخيص النوبة القلبية:

سوف يقوم الطبيب بتشخيص النوبة القلبية باستخدام ما يلي:

- التاريخ الطبي والأعراض: سيسألك الطبيب عن الأعراض التي عانيت منها.
- اختبارات الدم: أثناء النوبة القلبية، يؤدي تلف خلايا عضلة القلب دائمًا تقريبًا إلى ظهور علامة كيميائية (تروبونين) في مجرى الدم. تعد اختبارات الدم التي تبحث عن هذا المؤشر من أكثر الطرق موثوقية لتشخيص النوبة القلبية.
- مخطط كهربية القلب ECG: هذا هو أحد الاختبارات الأولى التي يطلبها الطبيب عندما تأتي إلى غرفة الطوارئ مصاباً بأعراض النوبة القلبية.
- مخطط صدى القلب: باستخدام الموجات فوق الصوتية (الموجات الصوتية عالية التردد)، يُنشئ مخطط صدى القلب صورة لقلبك من الداخل والخارج.
- تصوير الأوعية الدموية: يُظهر هذا الاختبار المناطق التي يكون فيها تدفق الدم ضئيلاً أو معدومًا.
- الفحص بالتصوير المقطعي المحوسب للقلب (CT): ينتج عن هذا فحص مفصل للغاية لقلبك.
- التصوير بالرنين المغناطيسي للقلب: يستخدم هذا الاختبار مجالاً مغناطيسيًا قويًا ومعالجة الكمبيوتر لإنشاء صورة لقلبك.

الوقاية من النوبة القلبية:

يمكنك تقليل احتمالية حدوث النوبة القلبية من خلال اتباع الإجراءات التالية:

- تناول نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا: حاول دمج الأطعمة الغنية بالمغذيات في نظامك الغذائي قدر الإمكان، مثل البروتينات الخالية من الدهون والفواكه والخضروات ومنتجات الألبان قليلة الدسم والمكسرات والبذور.
- الحد من الأطعمة الدهنية والمقلية والأطعمة التي تحتوي على سكريات بسيطة مثل المشروبات الغازية والمخبوزات والخبز الأبيض.
- ممارسة الرياضة بانتظام: حاول الحصول على 150 دقيقة على الأقل من النشاط البدني في الأسبوع للمحافظة علي صحة القلب المثلى.
- الإقلاع عن التدخين: إذا كنت مدخنًا، ففكر في التحدث مع طبيبك حول بدء برنامج للإقلاع عن التدخين. يمكن أن يساعد الإقلاع عن التدخين في تقليل المخاطر لأن التدخين سبب رئيسي لأمراض القلب.
- افحص مستويات الكوليسترول لديك باستمرار: إذا كانت نسبة الكوليسترول الضار LDL أو الدهون الثلاثية أعلى مما ينبغي، فتحدث مع طبيبك حول ما عليك القيام به لخفض الكوليسترول والدهون الثلاثية.
- السيطرة على مرض السكري: إذا كنت مصابًا بداء السكري، فتناول أدويتك كما وصفها طبيبك وافحص مستويات الجلوكوز في الدم بانتظام.

علاج النوبة القلبية:

إذا كنت قد أصبت بنوبة قلبية، فقد يقوم طبيب بالتوصية ببعض الإجراءات (جراحية أو غير جراحية). يمكن أن تخفف هذه الإجراءات الألم وتساعد في منع حدوث نوبة قلبية أخرى.

تشمل الإجراءات الشائعة ما يلي:

- تركيب دعامة في الشرايين التاجية: الدعامة عبارة عن أنبوب شبكي يدخله الجراحون في الشريان لإبقائه مفتوحًا بعد رأب الوعاء.

- القسطرة: يفتح الرأب الوعائي الشريان المسدود باستخدام بالون أو عن طريق إزالة تراكم الدهون.
- جراحة مجازة القلب: في جراحة المجازة، يقوم طبيبك بإعادة توجيه الدم حول الانسداد.
- جراحة صمام القلب: في جراحة إصلاح الصمام أو استبداله، يقوم الجراحون بإصلاح أو استبدال الصمامات المتسربة لمساعدة القلب على ضخ الدم.
- منظم ضربات القلب: جهاز تنظيم ضربات القلب هو جهاز يُزرع تحت الجلد. يمكن أن يساعد قلبك في الحفاظ على إيقاع طبيعي.
- زرع قلب: قد يوصي الجراحون بزراعة القلب في الحالات التي تتسبب فيها النوبة القلبية في موت دائم لأنسجة القلب.

قد يصف لك طبيبك أيضًا أدوية لعلاج النوبة القلبية، تشمل:

- الأسبرين.
- أدوية أخرى لتفتيت الجلطات.
- أدوية السيولة ومضادات التخثر، والمعروفة أيضًا باسم مميعات الدم.
- مسكنات الآلام.
- النتروجليسرين.
- دواء ضغط الدم.
- مغلقات مستقبلات بيتا.

اعتماد: مركز صحة القلب