تصلب الشرايين

Atherosclerosis

مقدمة:

تصلب الشرايين هي حالة مرضية تنتج عن تراكم الدهون تدريجيا في جدران الأوعية الدموية، هناك عوامل خطر تزيد من نسبة الإصابة بتصلب الشرايين وتشمل ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وارتفاع ضغط الدم والسكري والتدخين والسمنة وعدم ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي غني بالدهون المشبعة. يتطور تصلب الشرايين بمرور الوقت وقد لا تظهر عليه الأعراض إلا بعد حدوث مضاعفات مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية، لهذه الاسباب السالف ذكرها فإننا نسرد هذا المقال ونناقش فيه المواضيع التالية:

- **ما هو تصلب الشرايين؟**
- **ما هي أسباب تصلب الشرايين وما هي عوامل الخطر؟**
- **ما هي أعراض تصلب الشرايين؟**
- **ما هي مضاعفات تصلب الشرايين؟**
- **كيف يتم تشخيص تصلب الشرايين؟**
- **كيف يمكن الوقاية من تصلب الشرايين؟**
- **ما هو علاج تصلب الشرايين؟**

تعريف تصلب الشرايين:

تصلب الشرايين هو مرض يحدث عندما تتراكم الدهون المترسبة على الجدران الداخلية للشرايين، علما بأن الشرايين هي الأوعية الدموية التي تنقل الدم والأكسجين من القلب إلى باقي الجسم.

المواد المترسبة هي عبارة عن مواد لزجة تتكون من الدهون والكوليسترول والكالسيوم ومواد أخرى. مع تراكم الترسبات، تصبح الشرايين صلبة وضيقة.

أسباب تصلب الشرايين وعوامل الخطر:

يؤدي تلف البطانة الداخلية للشريان إلى بدء تصلب الشرايين، يحدث الضرر عادة ببطء و يتزايد بمرور الوقت.

يمكن أن تؤدي بعض الحالات إلى زيادة خطر الإصابة بتصلب الشرايين، وتشمل هذه:

- ارتفاع نسبة الكولسترول في الدم.
- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع نسبة السكر في الدم.
- الاستجابة المناعية والالتهابات.
- التدخين يعتبر سبب رئيسي.

أعراض تصلب الشرايين:

- لا تظهر معظم أعراض تصلب الشرايين حتى يحدث انغلاق في مسار الدم، وتشمل الأعراض الشائعة ما يلي:
- ألم في الصدر أو ذبحة صدرية.
- ألم في ساقك أو ذراعك وأي مكان آخر به شريان مسدود.
- تقلصات في الأرداف أثناء المشي.
- ضيق في التنفس.
- إعياء شديد.
- الارتباك، الذي يحدث إذا كان الانسداد يؤثر على الدورة الدموية للدماغ.

- فقدان الوظيفة الحركية أو الحسية على جانب واحد من الجسم، والذي يحدث إذا كان الانسداد يؤثر على الدورة الدموية في الدماغ.
- ضعف عضلات ساقيك نتيجة قلة الدورة الدموية.

من المهم أيضًا معرفة أعراض النوبة القلبية والسكتة الدماغية، حيث أنه يمكن أن يحدث كلاهما نتيجة إصابة المريض بتصلب الشرايين ويتطلبان عناية طبية فورية.

تشمل أعراض النوبة القلبية ما يلي:

- ألم أو انزعاج في الصدر.
- ألم في الكتفين والظهر والرقبة والذراعين والفك.
- وجع في البطن.
- ضيق في التنفس.
- التعرق الشديد.
- الشعور بالدوار.
- الغثيان أو القيء.

تشمل أعراض السكتة الدماغية ما يلي:

- ضعف أو تنميل في الوجه أو الأطراف.
- مشكلة في التحدث.
- مشكلة في فهم الكلام.
- مشاكل في الرؤية.
- فقدان التوازن.
- صداع مفاجئ وشديد.

مضاعفات تصلب الشرايين:

تشمل مضاعفات تصلب الشرايين ما يلي:

- أمراض القلب أو النوبة القلبية أو قصور القلب.
- مرض الشريان المحيطي.
- فشل كلوي.
- تمدد الأوعية الدموية.
- السكتة الدماغية.
- عدم انتظام ضربات القلب والخفقان.
- الانسداد عندما ينفصل جزء من الجلطة وينتقل إلى مكان آخر من مجرى الدم.

تشخيص تصلب الشرايين:

قد يطلب الطبيب بعض الاختبارات لتشخيص تصلب الشرايين واختيار أفضل طرق العلاج لك، تشمل هذه الاختبارات:

- اختبارات الدم، والتي تعمل على قياس نسبة الدهون والكوليسترول والسكر والبروتين في الدم.
- تصوير الأوعية: يعتمد هذا الاختبار على أشعة سينية خاصة لتحديد وقياس الانسدادات. سيحقن الطبيب صبغة تباين في الشرايين للمساعدة في ظهور الانسدادات في الأشعة السينية.
- مؤشر العضدية والكاحل: يقارن هذا الاختبار ضغط الدم في كاحلك بالضغط في ذراعك لقياس تدفق الدم في أطرافك.
- الأشعة السينية الصدر: تلتقط الأشعة السينية للصدر صوراً داخل صدرك.
- الأشعة المقطعية: يأخذ هذا الفحص صورًا داخل جسمك ويمكن أن يظهر أي تصلب أو ضيق في الشرايين الكبيرة.
- مخطط صدى القلب: يلتقط الصدى صورًا لصمامات القلب وغرفة ويقيس مدى جودة ضخ قلبك.
- مخطط كهربية القلب (EKG): يقيس مخطط كهربية القلب النشاط الكهربائي لقلبك ومعدل ضربات القلب.

- الموجات فوق الصوتية للشريان السباتي: يأخذ هذا الاختبار صورًا بالموجات فوق الصوتية لشرايين عنقك(الشرايين السباتية). يمكنه الكشف عن تصلب هذه الشرايين أو تضيقها أثناء تدفق الدم إلى الدماغ.
- الموجات فوق الصوتية في البطن: تلتقط هذه الموجات فوق الصوتية صورًا للشريان الأورطي في البطن، حيث يتحقق من وجود انتفاخ (تمدد الشريان الأورطي البطني) أو تراكم الترسبات في الشريان الأورطي.

الوقاية من تصلب الشرايين:

غالباً لا يمكنك منع تصلب الشرايين، ولكن يمكنك تقليل المخاطر وتقليل آثار المرض. تتضمن بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها ما يلي:

- اتباع نظام غذائي صحي قليل الدهون المشبعة والمتحولة والكوليسترول والملح والسكر.
- ممارسة الرياضة بانتظام: ابدأ بالمشي لمسافات قصيرة وقم بممارسة ذلك حوالي 30 دقيقة يوميًا في معظم أيام الأسبوع.
- حافظ على وزن صحي.
- التحكم في أي حالات صحية أخرى، وخاصة مرض السكري وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.
- الإقلاع عن التدخين.
- قم بإجراء فحص سنوي مع الطبيب الخاص بك.

علاج تصلب الشرايين:

يشمل علاج تصلب الشرايين تغييرات في نمط الحياة بالإضافة إلي الأدوية وإجراءات جراحية. سيعمل طبيبك على اختيار أفضل الخيارات. تشمل أهداف العلاج الشائعة ما يلي:

تقليل خطر الإصابة بجلطات الدم.

- مساعدتك على اتخاذ خيارات غذائية صحية.

- منع حدوث مضاعفات مثل النوبات القلبية أو السكتات الدماغية.
- تخفيف الأعراض التي تزعجك.
- إبطاء أو إيقاف تراكم الدهون في الشرايين.
- يساعد على تدفق الدم بشكل أفضل وذلك من خلال توسيع الشرايين أو تجاوز الانسداد.

قد يصف الطبيب الخاص بك أيضًا الأدوية من أجل:

- التحكم في ضغط الدم.
- خفض نسبة الكوليسترول في الدم.
- إدارة مستويات الجلوكوز في الدم.
- منع تجلط الدم.

من الوارد أن يحتاج بعض الأشخاص الذين يعانون من تصلب الشرايين المتقدم إلى إجراءات جراحية مثل:

- قسطرة الشريان التاجي.
- استئصال باطنة الشريان السباتي.

اعتماد: مركز صحة القلب