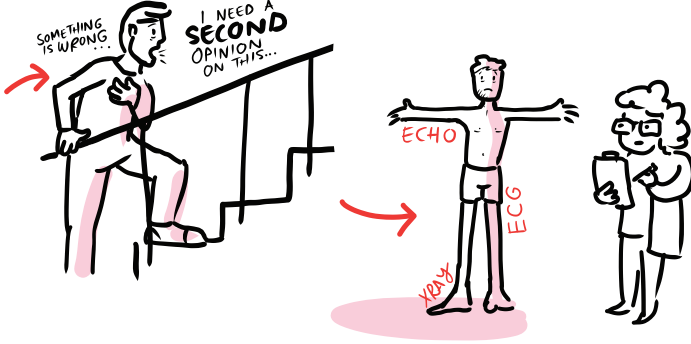


قصور القلب: ما تحتاج لمعرفته



ما هو قصور القلب؟

قصور القلب هو حالة يصبح فيها القلب غير قادر على ضخ الدم بالكفاءة المطلوبة، مما يصعب على الجسم الحصول على الأكسجين والعناصر الغذائية الضرورية. قد يؤدي ذلك إلى ظهور أعراض مثل التعب، وضيق التنفس، وتورم في الساقين والكاحلين والقدمين. وعلى الرغم من أن قصور القلب يُعد حالة صحية خطيرة، فإن الكثيرين يمكنهم التعايش معه بشكل جيد من خلال العلاج المناسب وتعديل نمط الحياة.

التعرف على الأعراض

1 أعراض قصور القلب:

2 ضيق التنفس - خاصة أثناء النشاط أو عند الاستلقاء.

3 التعب - الإحساس بالإرهاق أكثر من المعتاد، حتى بعد الراحة.

4 التورم - في الساقين أو الكاحلين أو القدمين أو منطقة البطن نتيجة احتباس السوائل.

5 تسارع ضربات القلب - الشعور بسرعة أو عدم انتظام في نبضات القلب.

6 زيادة مفاجئة في الوزن - مثل زيادة بمقدار 2-3 أرطال يوميًا أو حوالي 2.3 أرطال خلال أسبوع، نتيجة احتباس السوائل.

كيف يُشخص قصور القلب؟

يعتمد الأطباء على عدة اختبارات لتشخيص قصور القلب بدقة، منها:

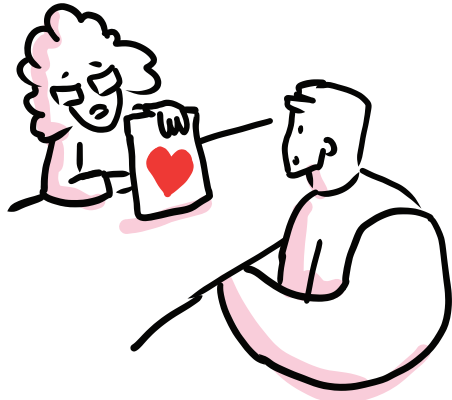
- فحص الدم NT-proBNP - يقيس مستوى هرمون يُفرزه القلب عندما يكون تحت ضغط. ارتفاعه يشير لاحتمالية وجود قصور في القلب.
- تخطيط صدى القلب (Echo) - فحص بالموجات فوق الصوتية للقلب لتقييم كفاءته في ضخ الدم.
- تخطيط كهربية القلب (ECG/EKG) - يقيّم نظم القلب ونشاطه الكهربائي.
- اختبار الإجهاد - يُستخدم لمراقبة أداء القلب أثناء التمارين البدنية.

أهمية التشخيص المبكر

يساعد اكتشاف قصور القلب في مراحله الأولى على تجنب المضاعفات الخطيرة، كالدخول إلى المستشفى أو تفاقم الحالة. كما أن الفحوصات المنتظمة والتعرف على عوامل الخطر يساهمان في التشخيص المبكر.

تشمل عوامل الخطر ما يلي:

- ارتفاع ضغط الدم
- داء السكري
- مرض الشريان التاجي
- التاريخ العائلي لقصور القلب
- السمنة أو قلة النشاط البدني



خيارات علاج قصور القلب

الأدوية:

نصائح لنمط الحياة:

- اتباع نظام غذائي صحي للقلب - قلل من تناول الملح، تجنب الأطعمة المصنعة، وركز على الفواكه، الخضراوات، والبروتينات منخفضة الدهون.
- البقاء نشيطاً - ممارسة أنشطة خفيفة مثل المشي تُساعد في تقوية القلب.
- مراقبة الأعراض يومياً - راقب وزنك، التورم، والتنفس لاكتشاف التغيرات مبكراً.
- الإقلاع عن التدخين وتقليل الكحول - مما يخفف العبء على القلب ويحسن الصحة العامة.

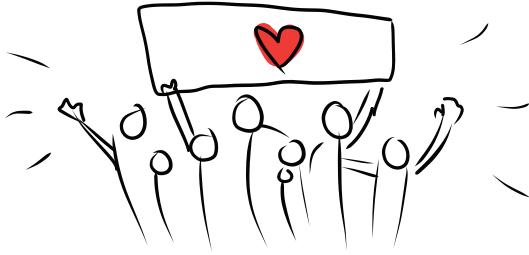
- مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين / حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين / مثبطات مستقبلات الأنجيوتنسين - تُرخي الأوعية الدموية لتسهيل ضخ القلب للدم.
- حاصرات بيتا - تُبطئ معدل ضربات القلب وتُحسن وظيفته.
- مضادات مستقبلات القشرانيات المعدنية (MRAs) - تُقلل من احتباس السوائل وتُبطئ تلف القلب، مثل: سيرونولولاكتون، إبلرينون.
- مدرات البول (حبوب الماء) - تُساعد على التخلص من السوائل الزائدة، ما يخفف التورم ويُحسن التنفس.
- مثبطات SGLT2 - أدوية حديثة أثبتت فعاليتها في تحسين نتائج قصور القلب حتى لدى غير المصابين بالسكري.

بادر اليوم

لست وحدك! هناك دعم متاح لك. في مؤسسة هارت لايف، نُقدم لك التثقيف والدعم المجتمعي ونعمل على تمكين المرضى المصابين بقصور القلب.

للمزيد من المعلومات والدعم، يُرجى زيارة موقعنا: heartlife.ca

مؤسسة هارت لايف: مع الحياة لا الفشل™
رقم التسجيل الخيري: RR0001 7493 76199
www.heartlife.ca



العيش بصحة جيدة مع قصور القلب

يمكنك إدارة حالتك الصحية بنجاح من خلال اتباع خطة رعاية فردية مناسبة. تحدث مع مقدم الرعاية الصحية واطرح الأسئلة التالية:

ما هي مرحلة قصور القلب لدي؟



ما الأدوية المناسبة لحالتي؟



هل هناك تعديلات في نمط حياتي يجب اتباعها؟



كيف أراقب الأعراض في المنزل بفعالية؟



مهمتنا

للمزيد من المعلومات حول قصور

القلب وخدمات الدعم الأخرى،

يُرجى زيارة موقعنا

heartlife.ca/academy

مؤسسة هارت لايف هي مؤسسة خيرية تهتم بالمصابين بأمراض القلب، وتهدف إلى تحسين جودة حياتهم من خلال التوعية والمشاركة المجتمعية والتمكين. نلتزم بتقديم حلول مستدامة، وتشجيع الابتكار، وبناء حياة أكثر صحة للمرضى، ومقدمي الرعاية، وعائلاتهم حول العالم.



www.heartlife.ca

It's About Life, Not Failure™

Charitable Registration No. 76199 7493 RR0001.