

ssmc

مدينة الشيخ شخبوط الطبية
Sheikh Shakhbout Medical City



كل ما تحتاج معرفته
عن فشل القلب

ssmc

مدينة الشيخ شخبوط الطبية
Sheikh Shakhbout Medical City

الرجاء التواصل معنا:

- لإلغاء أو إعادة جدولة الإجراءات الخاصة بك
- للإجراءات التمهيدية أو الإستفسارات عن الأدوية

800SSMC 7762 | ssmc.ae



ما هو قصور أو فشل القلب؟

القلب عبارة عن عضلة تضخّ الدماء إلى جميع أنحاء الجسم. وكلما ازدادت كمية الدم الذي يحتاجه الجسم، كلما ارتفعت قوة الضخّ اللازمة على القلب.

وعندما لا يتلقى الجسم كمية الدم التي يحتاجها، تسمى هذه الحالة "قصور القلب".

أسباب قصور أو فشل القلب

يحدث قصور القلب جرّاء وقوع مشكلة تُضعف القلب مثل:

- مرض الصمام
- نوبة قلبية سابقة
- ارتفاع ضغط الدم غير المعالج
- الفيروسات التي تسبب التهابات القلب
- تعاطي الكحول أو المخدرات على المدى الطويل

المؤشرات والأعراض

نظرًا لعجز القلب عن ضخّ ما يكفي من الدم مع كل نبضة لتزويد جميع الأعضاء بالأكسجين اللازم، فإن باقي الجسم لا يمكنه العمل بشكل طبيعي. وقد تواجه بعض الأعراض التالية:

- ضيق التنفّس
- الإرهاق
- سعال مستمرّ
- زيادة مفاجئة وغير مبرّرة في الوزن
- تورّم القدمين والساقين
- فقدان تدريجيّ للشهية
- نوبات دوّار وإغماء

علاج قصور القلب

بالنسبة لمعظم الناس، يعتبر قصور القلب مرضًا مزمنًا مدى الحياة، ويحتاج إلى مراقبة دقيقة. قد يجعل قصور القلب اعتياداتك اليومية أكثر صعوبة، ولكن يمكنك العيش حياة طويلة ومرضية باتباع بعض الإرشادات:

1. تناول جميع الأدوية التي يصفها الطبيب
2. تجنّب استخدام الملح
3. أقلع عن التدخين

4. راقب وزنك يوميًا

5. مارس التمارين الرياضية بلطف

6. حافظ على وزن مثالي للجسم

7. خفّض مستويات التوتر

8. قلّل عدد السوائل التي تشربها إذا كان ذلك ممكنًا

9. تذكّر الذهاب إلى موعد المتابعة مع طبيبك

استهلاك الملح

يعمل الصوديوم مثل الإسفنج الذي يمتصّ الماء الزائد في الجسم. عندما يحتفظ جسمك بالمياه الزائدة، تتفاقم علامات وأعراض قصور القلب، بما في ذلك تورّم القدمين والكاحلين وضيق التنفس.

استبدل الملح بالليمون أو ما يعادله من ملح خالٍ من الصوديوم، واستشر طبيبك.

ممارسة التمارين الرياضية

تعتبر الممارسة المنتظمة للتمارين الرياضية جزءًا أساسيًا من علاجك لقصور القلب. وتتخطى أهمية التمارين حدود قدرتها على الوقاية من أمراض القلب، إذ توّفر فوائد كبيرة لمرضى قصور القلب. يمكن أن تُؤدّي الممارسة الدورية للتمارين الرياضية إلى خفض ضغط الدم، وقد تعزّز وظائف القلب.

على أي حال، توقّف إذا شعرت بأي مما يلي:

- ألم أو ضغط أو ثقل في منطقة الصدر.
- ألم ينتقل إلى الرقبة، أو الفك، أو الأسنان أو الذراعين.
- إرهاق شديد - غير طبيعي بالنسبة لنشاط معيّن.
- دوّار أو دوخة
- ضيق شديد في التنفس
- عدم انتظام في ضربات القلب أو النبض.
- غثيان وقيء.

اتصل برقم النجدة 999 إذا لم
يخفّ ألم الصدر، أو أيّ من الأعراض
المذكورة أعلاه، بعد الراحة.