

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية



المبادئ الإرشادية السريرية لدولة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

ماذا يجب أن تعرف إذا كنت تعاني من الذبحة
الصدرية

تاريخ النشر: ٢٨ يوليو ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ٢٨ يوليو ٢٠٢٢

هل تعلم أن قلبك يحتاج إلى الدّم والأوكسجين والعناصر الغذائية ليتمكن من ضخ الدم في جميع أنحاء جسمك؟ يصل الدم إلى قلبك من خلال الشرايين، وتسمى هذه الشرايين بالشرايين التاجية وهي موجودة خارج قلبك.

ما هي الذبحة الصدرية؟

الذبحة الصدرية هي الشعور بالألم أو الضيق أو الانزعاج في الصدر، وهو نتيجة لتضييق الشرايين التي توصل الدم إلى القلب.

قد يمتد الألم أحياناً إلى الذراع أو الفك أو الرقبة أو المعدة.

تعتبر الذبحة الصدرية أكثر شيوعاً عند الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٥٠ عاماً، ولكن من الممكن أن تصيب الشباب أيضاً. كما تعتبر الذبحة الصدرية أكثر شيوعاً عند الرجال من النساء.

لا تعكس شدة الأعراض دائماً مدى تأثير الشرايين التاجية. تشمل الأعراض الشائعة واحداً أو أكثر مما يلي:

- ألم أو وجع خفيف أو انزعاج أو ضيق في الصدر أو ألم في الذراع أو الفك أو الرقبة أو المعدة.
- يرتبط الألم عادة بالإجهاد العاطفي أو الأنشطة البدنية مثل ممارسة الرياضة أو صعود الدرج.
- صعوبة في التنفس والتعرق لدى بعض الأشخاص.

عادة ما تختفي هذه الأعراض بعد الراحة لبضع دقائق، أو في غضون بضع دقائق من تناول الأدوية الموصوفة للذبحة الصدرية. تسمى هذه الحالة بالذبحة الصدرية المستقرة.

إذا ظهرت عليك أعراض الذبحة الصدرية لأول مرة، أو بعد نشاط بدني بسيط أو أثناء الراحة، فيسمى ذلك بالذبحة الصدرية غير المستقرة.

إذا شعرت بألم في الصدر، توقف عما تفعله واجلس واسترخ. إذا لم يخف الألم في غضون دقائق قليلة، فاتصل بالرقم ٩٩٩ على الفور.

ما الذي يسبب الذبحة الصدرية؟

يعتبر مرض الشريان التاجي السبب الأكثر شيوعاً للذبحة الصدرية، ويشمل ضيق الشرايين التاجية بسبب الترسبات الدهنية فيها، مما يؤدي إلى انخفاض إمدادات الدم والأوكسجين إلى عضلة القلب. قد تكون كمية الدم هذه كافية أثناء الراحة، لكنك ستحتاج إلى المزيد من الدم أثناء ممارسة الأنشطة البدنية. إذا لم تمر كمية الدم الإضافية التي تحتاجها من خلال الشرايين الضيقة، فستشعر بالألم في الصدر.

العوامل التالية تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية:

- التدخين.
- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.
- زيادة الوزن أو السمنة.
- الإصابة بمرض السكري.

تشنج الشرايين التاجية هو سبب آخر للذبحة الصدرية، وهو ضيق مؤقت ومفاجئ في الشرايين التاجية. من العوامل التي يمكن أن تسبب هذه الحالة، تناول المشروبات الكحولية بكثرة أو تناول الأدوية غير المشروعة.

متى يجب زيارة الطبيب؟

يجب أن تذهب إلى الطبيب في أسرع وقت ممكن إذا:

- أصبحت نوبات الذبحة الصدرية لديك أكثر تكراراً أو شدة.
- بدأت بالشعور بالذبحة الصدرية أثناء ممارسة التمارين البسيطة أو أثناء الراحة.

إذا تم تشخيص الذبحة الصدرية لديك سابقاً، وإذا عانيت من نوبة جديدة ولم تشعر بالتحسن خلال ٥ دقائق من تناول الأدوية الموصوفة لك، اتصل بالرقم ٩٩٩ على الفور.

في بعض الأحيان قد يكون من الصعب التمييز بين الذبحة الصدرية والأسباب الأخرى لألم الصدر، مثل تشنج عضلة الصدر أو حموضة المعدة أو النوبة القلبية.

ماذا سيفعل طبيبك؟

لتشخيص الذبحة الصدرية، سيطرح عليك طبيبك أسئلة حول الأعراض التي تعاني منها، وعدد مرات حدوثها، ونمط حياتك، لمعرفة ما إذا كنت معرضاً لخطر الإصابة بأمراض القلب التاجية.

سيقوم طبيبك بفحص ضغط الدم ومعدل ضربات القلب وحالتك العامة.

إذا كانت الأعراض والعلامات لديك تشير إلى الذبحة الصدرية، فقد يطلب طبيبك إجراء بعض الفحوصات بسرعة لتحديد سبب الذبحة الصدرية. غالباً يتم عمل الفحوصات التالية:

- فحوصات الكوليسترول والسكر في الدم.
- تخطيط للقلب.
- صور أشعة (مثل صورة أشعة للصدر، والأشعة المقطعية للشريان التاجي).

اعتماداً على النتائج، قد يبدأ طبيبك العلاج على الفور، ويصف الأدوية المناسبة، ويناقش آثارها الجانبية، ويحدد مواعيد المتابعة.

من الممكن أيضاً أن يحيلك طبيبك إلى المستشفى للحصول على رعاية طارئة أو علاج متخصص.



كيف تعالج الذبحة الصدرية؟

أهداف العلاج هي:

- التخفيف من الألم بسرعة أو منع حدوث الام الذبحة الصدرية.
- منع الحالة من التدهور وتقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية.

تشمل وسائل العلاج الأساسية للذبحة الصدرية الأدوية ونصائح تتعلق بنمط الحياة والحرارة.

تعمل أدوية علاج الذبحة الصدرية بطرق مختلفة ولا يوصف الدواء نفسه لجميع مرضى الذبحة الصدرية. سيصف لك طبيبك الأدوية التي تناسبك بشكل أفضل.

قد يصف لك طبيبك مزيج من الأدوية التالية:

الأدوية المستخدمة للتخفيف السريع للألم الذبحة الصدرية: تعمل هذه الأدوية من خلال زيادة تدفق الدم إلى القلب وتشمل:

- النترات السريعة المفعول مثل ثلاثي نترات الغليسرين وتعطى عادة على شكل بخاخ أو أقراص أو رفع جلدية.

الأدوية المستخدمة للوقاية من الذبحة الصدرية وتقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية. وتشمل هذه الأدوية:

- الأدوية المسيلة للدم. مثل الأسبرين والكلويدوجريل.

- أدوية لتخفيف الجهد على عضلة القلب، وتشمل حاصرات بيتا (بيتا بلوكرز) وبعض حاصرات قنوات الكالسيوم (كالسيوم تشانل بلوكرز)

- أدوية للتحكم في مستوى الكوليسترول في الدم، الأدوية الأكثر استخداماً تسمى الستاتين.

- أدوية للأمراض الأخرى في حال وجدت مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري.

نصائح تتعلق بنمط حياتك: قد يوصي طبيبك بإجراء بعض التغييرات في نمط حياتك مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية.

الجراحة: إذا لم تخف أعراض الذبحة الصدرية عن طريق تغيير نمط الحياة والأدوية، فقد يوصي طبيبك بإجراء عملية جراحية لتوسيع شرايين القلب الضيقة.

تغيير نمط حياتك

يمكنك التخفيف من حدة الذبحة الصدرية من خلال السيطرة على أي حالة صحية كامنة لديك واتخاذ خيارات صحية مثل:

- توقف عن التدخين إذا كنت تدخن لأن ذلك سيؤدي إلى ازدياد حالتك سوءاً.
- تناول غذاء صحي مثل الأطعمة قليلة الكوليسترول والدهون المشبعة والملح.
- الحفاظ على وزن صحي.
- ممارسة الرياضة المعتدلة بانتظام لمدة ساعتين ونصف على الأقل أسبوعياً.
- التحكم بالمشاكل الصحية التي تعاني منها مثل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري عن طريق تناول الأدوية الموصوفة لك بانتظام.



استشر طبيبك دائماً قبل تناول أي دواء بديل أو أعشاب أو الأدوية التي يمكن شراؤها بدون وصفة طبية، لأنها قد تتفاعل مع الأدوية

المتابعة

إذا كنت قد أصبت بذبحة صدرية ومرض الشريان التاجي، فيجب أن تراجع طبيبك بانتظام للمتابعة والعلاج.

خلال زيارات المتابعة هذه، يمكنك مناقشة الأدوية الخاصة بك مع طبيبك.

تسمح الفحوصات المنتظمة بمراقبة أي حالة صحية أساسية مرتبطة بالذبحة الصدرية لديك وتوفر فرصة للاستشارة الصحية بشأن تغييرات نمط الحياة.

إذا كنت قد أصبت بذبحة صدرية، فأنت معرض بشكل كبير للإصابة بنوبة قلبية. لذلك من المهم معالجة الأسباب الكامنة وراء الذبحة الصدرية، مثل أمراض القلب التاجية وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول ومرض السكري.

معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن الذبحة الصدرية من خلال المبدأ الإرشادي السريري الوطني: تشخيص وعلاج الذبحة الصدرية الذي نشرته وزارة الصحة العامة.

هذا الدليل متاح لغاية الناس من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa

