



المبادئ الإرشادية السريرية لجولة قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ماذا يجب أن تعرف إذا كنت تعاني من تصلب
الشرايين

تاريخ النشر: ٢٥ أغسطس ٢٠٢٠
تاريخ المراجعة النهائية: ٢٥ أغسطس ٢٠٢٢

هل تعلم أن هناك نوعين رئيسيين من الأوعية الدموية في جسمك؟

الشرايين هي الأوعية الدموية التي تنقل الدم من القلب إلى أجزاء أخرى من الجسم. الأوردة هي الأوعية التي تنقل الدم من أجزاء جسمك الأخرى إلى قلبك.

ما هو تصلب الشرايين؟

تصلب الشرايين هو حالة طبية تنتج عن تجمّع مواد دهنية تسمى "اللويحات" داخل الشرايين في الجسم. تتصلب الشرايين المصابة وتضيق مع مرور الوقت، مما يؤدي إلى انخفاض تدفق الدم إلى الأعضاء التي تغذيها هذه الشرايين.

لا يسبب تصلب الشرايين عادة أي أعراض في البداية ومعظم الناس لا يعلمون أنهم مصابون به حتى يصبح وضع الشرايين سيئاً للغاية. يؤدي تطور مرض تصلب الشرايين إلى بعض الحالات الأكثر شدة، والمعروفة باسم أمراض القلب والأوعية الدموية.

هناك أنواع مختلفة من أمراض القلب والأوعية الدموية، وتشمل ما يلي:

• مرض الشريان التاجي، ويحدث هذا المرض عندما يؤثر تصلب الشرايين على الشرايين التي تغذي عضلة القلب بالدم. يمكن أن يتسبب ذلك في تلف عضلة القلب (النوبة القلبية).

• السكتة الدماغية. تحدث هذه الحالة عندما يؤثر تصلب الشرايين على الشرايين التي تزود الدماغ بالدم، مما يسبب تلف في الدماغ وقد يؤدي إلى تحلي الوجه إلى جهة واحدة وضعف في جانب واحد من الجسم وعدم القدرة على الكلام بوضوح.

• عندما يؤثر تصلب الشرايين على الشرايين التي تنقل الدم إلى الذراعين والساقين، قد يؤدي ذلك إلى الشعور بالألم أو وخز في الذراعين أو تمييل في الساقين عند المشي. تسمى هذه الحالة بمرض الشريان المحيطي.

• تصلب الشرايين الذي يؤثر على الشرايين التي تغذي الكلى يمكن أن يسبب ارتفاع في ضغط الدم مما يؤدي إلى الفشل الكلوي.

ما الذي يسبب تصلب الشرايين؟

تتضمن العوامل التي قد تزيد من خطر الإصابة بتصلب الشرايين ما يلي:

- التقدم في السن.
- مرض السكري.
- ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.
- زيادة الوزن أو السمنة.
- التدخين.
- تناول الطعام الغني بالدهون.
- عدم ممارسة الرياضة.
- شرب الكحول بكمية كبيرة (إذا كنت تتناول الكحول).
- وجود تاريخ عائلي لمرض القلب في عمر مبكر.
- الانتماء إلى عرق معين مثل جنوب آسيا أو أفريقيا أو أصل أفريقي - الكاريبي.



متى يجب زيارة الطبيب؟

يجب أن تراجع الطبيب في أسرع وقت ممكن إذا:

- كان لديك عاملين أو أكثر من عوامل الخطر المذكورة أعلاه.
- كنت تعاني واحد أو أكثر من الأعراض التالية:
 - آلام الصدر البسيطة أو الشديدة والمتكررة.
 - ضيق في التنفس.
 - الدوخة.
 - الألم في الرجلين أو عند المشي.
 - الشعور بالخذر أو الضعف في جانب واحد من جسمك.

تحدث إلى طبيبك إذا كنت تشك في احتمال تعرضك لخطر الإصابة بتصلب الشرايين.



ماذا سيفعل طبيبك؟

لمعرفة ما إذا كنت مصاباً بتصلب الشرايين، سيطرح عليك طبيبك أسئلة حول الأعراض التي تشعر بها، وعدد مرات حدوثها، وحول عادات نمط حياتك.

سيقوم طبيبك بفحصك ثم تحديد أخطار إصابتك بأمراض القلب والأوعية الدموية في السنوات العشر القادمة. يعتمد حساب المخاطر هذا على العوامل التالية:

- عمرك وجنسك.
- المجموعة العرقية التي تنتمي إليها.
- وزنك وطولك.
- إذا كنت تدخن الآن أو في السابق.
- إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة أو كان لديك تاريخ عائلي من الأمراض القلبية الوعائية.
- ضغط دمك.

قد يحتاج طبيبك إلى طلب إجراء فحص دم، للتحقق من مستويات الكوليسترول (كمية الدهون في الدم).

بناءً على نتائج حساب المخاطر، قد ينصحك طبيبك باتباع علاج لارتفاع ضغط الدم أو الكوليسترول.

علاج تصلب الشرايين

الهدف الرئيسي من العلاج هو منع ازدياد الحالة سوءاً وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

نصائح نمط الحياة: إذا لم يكن خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية مرتفعاً جداً، سينصحك الطبيب عادةً باتباع نمط حياة صحي، بدلاً من البدء في تناول الأدوية.

أما بالنسبة للأشخاص المعرضين بنسبة كبيرة لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، فإن تحسين نمط الحياة وحده لن يكون كافياً لمنع حدوث أمراض خطيرة. في هذه الحال، سيتحدث طبيبك معك حول بدء العلاج لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

تشمل الأدوية الرئيسية ما يلي:

- أدوية للتحكم في مستوى الكوليسترول في الدم. الستاتين هو الأكثر شيوعاً.
- أدوية للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم وتسمى بخافضات ضغط الدم.
- أدوية للتحكم في نسبة السكر في الدم إذا كنت مصاباً بمرض السكري.

استشر طبيبك دائماً قبل تناول أي دواء بديل أو أعشاب أو أدوية بدون وصفة طبية، لأنها قد تتفاعل مع الأدوية الموصوفة لك.

الجراحة: إذا كنت قد أصبت بمرض خطير في القلب والأوعية، ولم تتمكن من علاجه بالدواء وحده، فقد يحيلك طبيبك إلى أخصائي لمناقشة خيارات العلاج الخاصة بك.

قد يشمل ذلك إجراء عملية جراحية لتوسيع الشريان الضيق المسبب للمشكلة.

الوقاية من خطر الإصابة بتصلب الشرايين

يمكنك تقليل خطر الإصابة بتصلب الشرايين من خلال السيطرة على أي مرض كامن لديك واتخاذ خيارات صحية مثل:

- التوقف عن التدخين إذا كنت تدخن لأن ذلك سيؤدي إلى ازدياد حالتك سوءاً.
- الحفاظ على وزن صحي.
- ممارسة الرياضة المعتدلة بانتظام لمدة ساعتين ونصف على الأقل كل أسبوع. استشر طبيبك قبل ممارسة الرياضة.
- التحكم في أي أمراض كامنة من خلال تناول الأدوية الموصوفة لك بانتظام.
- اتباع نظام غذائي صحي مثل تناول الفواكه والخضروات والأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من الكوليسترول والدهون المشبعة.

إذا كنت تعاني من أمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكري، فحاول تسجيل قراءات ضغط الدم ونسبة السكر في الدم لديك في دفتر مذكرات حتى تتمكن من مراقبة تقدم حالتك.

المتابعة

إذا أصبت سابقاً بأمراض القلب والأوعية الدموية أو إذا كنت قد بدأت في تناول دواء للحد من أخطار الإصابة بهذه الأمراض، فيجب عليك مراجعة طبيبك بانتظام لإجراء الفحوصات وعلاجات المتابعة.

سنسمح الفحوصات المنتظمة لطبيبك بمراقبة صحتك وتعديل أدويةك لمنع ظهور الآثار الجانبية.



معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن تصلب الشرايين من خلال المبدأ الإرشادي السريري الوطني؛ تشخيص وعلاج تصلب الشرايين الذي نشرته وزارة الصحة العامة.

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

www.moph.gov.qa

