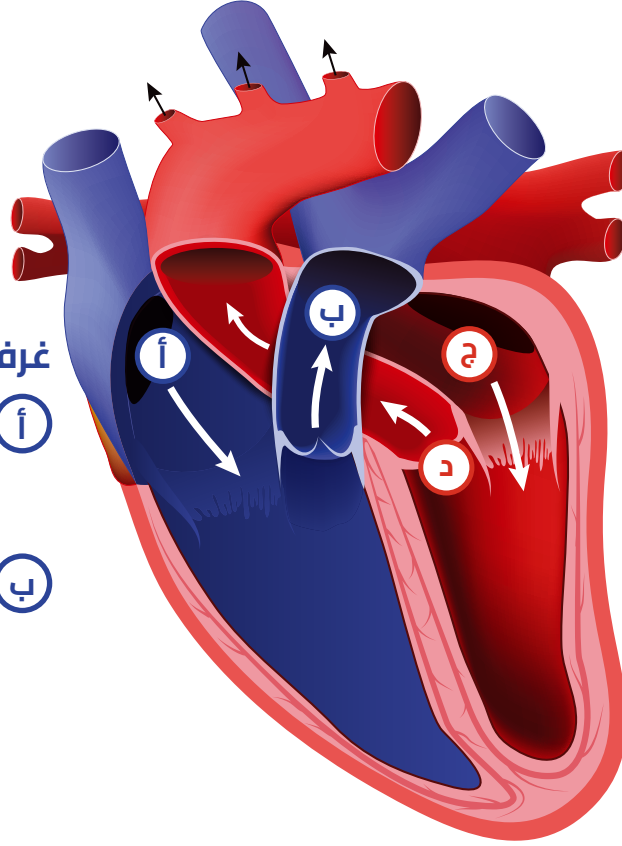


الاستمتاع بحياةٍ
مفعمةٍ بالصحة
دليل للأشخاص المصابين
بقصور القلب



آلية عمل القلب



إن القلب عبارة عن عضلة مكونة من أربع غرف تضخ الدم في جميع أنحاء الجسم.

غرفتان على الجانب الأيمن:

- أ تستقبل الدم غير المؤكسج من الأعضاء والأنسجة
- ب تضخ الدم غير المؤكسج إلى الرئتين لاستقبال الأكسجين

غرفتان على الجانب الأيسر:

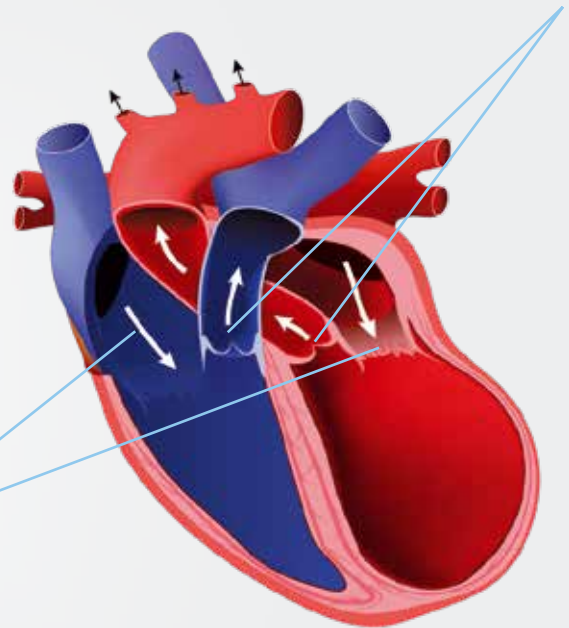
- ج تستقبل الدم المشبع بالأكسجين من الرئتين
- د ترسل الدم المؤكسج إلى الجسم بالكامل

مثال على القلب التالف المصاب بقصور القلب

- القلب أكبر حجمًا ويفتقد لياقته
- غرف القلب أضعف
- القلب لا يضخ الدم على نحو مناسب ويبقى الدم داخل القلب مدةً أطول
- قد ينبض القلب بوتيرة أسرع

انخفاض معدل ضخ الدم في القلب

انخفاض معدل ضخ الدم خارج القلب



فهم طبيعة قصور القلب قد يكون قصور القلب مثيرًا للقلق، ولكن ذلك لا يعني "فشل" قلبك في أداء وظيفته

قصور القلب هو المصطلح الذي يستخدمه الأطباء عندما يتعذر على القلب ضخ كمية كافية من الدم في الجسم، أو عندما يتعذر امتلاء القلب بالدم على النحو الكافي. يمكن أن يؤثر قصور القلب على الجانب الأيسر أو الأيمن من القلب. يعاني أغلب الأشخاص من قصور الجانب الأيسر من القلب، وهذا ما يركز عليه هذا الدليل. قصور القلب هي حالة تستلزم الإدارة والمراقبة مدى الحياة، ولكن ثمة خيارات عديدة للمساعدة.

ثمة نوعان من قصور القلب:

② قصور القلب مع بقاء الكسر القذفي (HFpEF)

- ينقبض القلب لكنه يكون متيبسًا بدرجة مفرطة
- يعني ذلك تعذر انبساط القلب بدرجة تسمح بامتلائه بكمية كافية من الدم بين الانقباضات

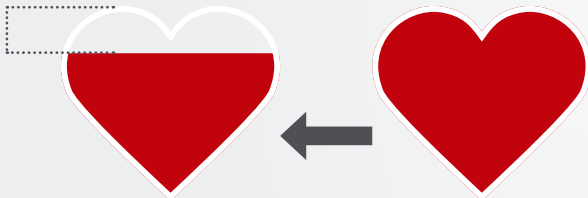
① قصور القلب مع انخفاض الكسر القذفي (HFrEF)

- يكون القلب ضعيفًا ويعجز عن الانقباض بالصورة الكافية
- يعني ذلك عجز القلب عن ضخ الكمية الكافية من الدم حول الجسم

ما المقصود بالكسر القذفي؟

هو مقياس معدل الدم (كنسبة مئوية) الذي يتم ضخه للخارج (قذفه) من الجانب الأيسر للقلب إلى الجسم مع كل نبضة. وتصل النسبة الطبيعية للكسر القذفي إلى 55% أو أكثر من الدم الذي يتم ضخه من الغرفتين (البطينين) إلى الجسم.

الكسر القذفي لقصور القلب



يتم ضخ نسبة أقل من 55% من الدم للخارج؛ لذا يبقى المزيد من الدم داخل القلب

الكسر القذفي للقلب الطبيعي



يتم ضخ نسبة 55% أو أكثر من الدم خارج القلب

لا يزال احتمال تشخيص إصابتك على أنها قصور القلب قائمًا حتى وإن كان معدل الكسر القذفي طبيعيًا.

أسباب قصور القلب وعلاجه

تتضمن أسباب الإصابة بقصور القلب:

مرض الغشاء المحيط بالقلب (مرض التهاب التأمور)		ضربات القلب غير المنتظمة (اضطراب ضربات القلب)		ضغط الدم المرتفع (ارتفاع ضغط الدم)	
عيب خلقي في القلب منذ الولادة		مرض الرئة الحاد		داء السكري	
فقر الدم (الأنيميا)، والعدوى الشديدة، وفرط نشاط الغدة الدرقية، وما إلى ذلك.		ضعف عضلة القلب بسبب النوبات القلبية		عدم انفتاح وانغلاق صمامات القلب بشكل صحيح	
تراكم الرواسب الدهنية في الشرايين (مرض الشريان التاجي)		تلف عضلة القلب بسبب العدوى الفيروسية أو البكتيرية		السموم (مثل: الكحوليات، والعلاج الكيميائي، والكوكايين)	

علاج قصور القلب

يعتمد علاج قصور القلب على العديد من العوامل، بما في ذلك نسبة الكسر القذفي، والظروف الطبية الأخرى وحالتك الصحية العامة.

تتضمن الخيارات المتاحة للعلاج:

- الدواء (الأدوية)
- جراحة القلب
- منظم ضربات القلب أو مزيل الرجفان
- جهاز مساعدة البطين (القلب الاصطناعي)
- زراعة القلب

الاستمتاع بحياة صحية مفعمة بالنشاط مهم كذلك لإبقاء قصور القلب تحت السيطرة.

أهم شيء يمكن القيام به إذا كنت تعاني من قصور القلب، بصرف النظر عن العلاج الذي تتبعه، هو اتباع نصيحة الطبيب المعالج ومتابعة الأعراض التي تنتابك.



تعرف على الأعراض التي تنتابك



يمكن الخلط بين أعراض قصور القلب مع الحالات الصحية الأخرى؛ لذا من المهم ذكر جميع الأعراض التي تنتابك للطبيب المعالج.

5 علامات تدل على احتمال الإصابة بقصور القلب:

- 

1 الحاجة إلى النوم مستندًا على وسائل حتى يتسنى التنفس في الليل
إذا واجهت صعوبة في التنفس أثناء الاستلقاء بشكل مستو في الليل، فقد يعزى ذلك إلى الإصابة بقصور القلب الذي يمكن أن يتسبب في تراكم السوائل داخل الرئتين.
- 

2 وجود ضيق في النفس أثناء القيام بالأنشطة اليومية مثل صعود الدرج.
إذا وجدت أنك بحاجة إلى التوقف لالتقاط نفسك أثناء القيام بالأنشطة اليومية، فقد يعزى ذلك إلى الإصابة بقصور القلب الذي يمكن أن يتسبب في تراكم السوائل داخل الرئتين.
- 

3 وجود تورم في القدمين أو الكاحلين
إذا كنت تعاني من تورم في القدمين أو الكاحلين، فقد يكون ذلك بسبب الزيادة المفرطة في تراكم السوائل. وقد يؤدي ذلك إلى ضيق الحذاء والشعور بعدم الراحة عند ارتدائه.
- 

4 السعال المستمر دون الإصابة بنزلة برد (سعال جاف ومتقطع)
السعال هو طريقة الجسم للتخلص من السوائل التي تتراكم داخل الرئتين.
- 

5 الاضطرار إلى الامتناع عن ممارسة العادات والأنشطة التي كنت تعتاد على الاستمتاع بها، مثل البستنة أو اللعب مع الأحفاد أو التمشية مع الكلب
إذا كنت تشعر بالإجهاد أو الإعياء بدرجة تمنعك من القيام بالأنشطة اليومية، فقد يكون ذلك بسبب قصور القلب الذي يزيد من صعوبة حصول الجسم على كمية الأكسجين اللازمة له.

إذا كانت أي من الأعراض التي تنتابك خطيرة، أو إذا ازداد وزنك بمقدار يزيد على 2 كجم في غضون يومين اثنين (2)، فيرجى التحدث مع الطبيب المعالج في أسرع وقت ممكن.



متى يتعين عليك التحدث مع الطبيب المعالج؟



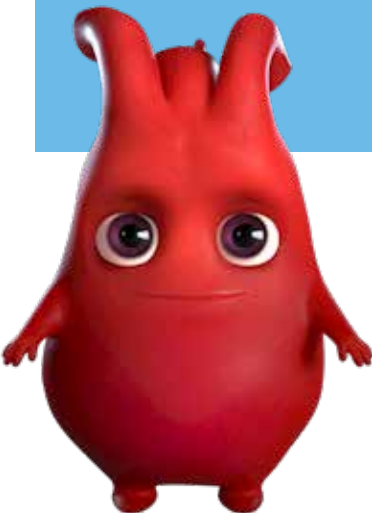
إذا تعرضت لأي حالة من الحالات التالية أو إذا كان لديك مخاوف بشأن أي من الأعراض التي تتناوبك، فاتصل بالطبيب المعالج في أقرب وقت ممكن:

- ظهور ضيق النفس لأول مرة أو زيادة حدته، ولا سيما عند الاستلقاء ممددًا بشكل مستوي على السرير
- ظهور السعال لأول مرة أو زيادة حدته، ولا سيما السعال المصحوب بلغم وردي أو مدمم.
- ظهور تورم (وذمة) الكاحلين أو القدمين أو البطن لأول مرة أو زيادته
- اكتساب زيادة في الوزن تقدر بـ 2 كجم في غضون يومين اثنين
- اضطراب معدل ضربات القلب، أو تسارع ضربات القلب أو خفقان القلب
- الشعور بالدوار أو زيادة الدوار

متى يتعين عليّ الاتصال برقم الطوارئ 000؟

إذا تعرضت لإحدى الحالات التالية، أو إذا كنت تشعر بأنك بحاجة إلى الذهاب إلى المستشفى، فاتصل بالإسعاف أو انتقل إلى قسم الطوارئ لدى أقرب مستشفى لك في أسرع وقت ممكن:

- إذا كنت تعاني من ألم مستمر في الصدر أو الذراع أو الفك أو الظهر
- ضيق حاد في النفس
- تسارع معدل نبضات القلب (خفقان القلب) الذي لا يتوقف عند الراحة و/أو المصحوب بالدوار
- فقدان الوعي



لمزيد من المعلومات حول التعايش مع مرض قصور القلب، تحدث مع الطبيب المعالج أو
تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني heartfailure.com.au

كما تزرع المؤسسة الوطنية للقلب بالموارد والمعلومات وخدمات الدعم. وهي متاحة على
الموقع الإلكتروني heartfoundation.org.au

