

# الذبحة الصدرية

مواصفات الحالة:

عندما ينبعث ألم شديد بمنتصف الصدر يعتصر القلب أو يبدو وكأن شيئا مطبقا على الصدر ثم يختفي بمجرد الراحة، فهذا النوع من الألم هو غالبا الذبحة الصدرية وهو يدل على عدم وصول كمية كافية من الدم عبر الشرايين التاجية لتغذية عضلة القلب تمكناها من مسابرة المجهود الذي يقوم به المريض. في حالة تشخيص حالتك على هذا النحو ( بناء على نتيجة رسم القلب الكهربائي ) فإن الطبيب يصف لك عقاقير معينة تعتمد أساسا على عمل توسيع للشرايين التاجية وإلى جانب هذا يمكنك أيضا مساعدة نفسك على تخفيف هذه الحالة وتراجعها بإحداث تغييرات ايجابية في اسلوب معيشتك وهذه التغييرات المفيدة :

## تحول إلى الأغذية النباتية

وجبات الطعام مثل الهامبرجر مع البطاطس المحمره مع المايونيز والكتشاب لم تعد تناسبك الآن فمثل هذه الأغذية الغنية بالدهون الحيوانية ساعدت على رفع مستوى الكوليستيرول بدمك مما أدى إلى حدوث ضيق بالشرايين التاجية المغذية لقلبك.

أما الغذاء المناسب لك فهو الأغذية النباتية عموما من الخضراوات والفواكه والحبوب بالإضافة لمنتجات الألبان قليلة الدسم مثل الجبن القريش والزبادي الخفيف والألبان منزوعة الدم.

وإذا شنشت الحصول على بروتين حيواني فخذ من الدجاج أو الاسماك، أو بكميات بسيطة من اللحوم الخفيفة الحمراء ( مثل البتلو )

مع الانتظام على هذه النظام الغذائي من المتوقع أن تقل نوبات الألم، ويتحسن مستوى الكوليستيرول بالدم، وتخفض درجة انسداد الشرايين التاجية.

## خذ حاجتك الكافية من فيتامينات ( أ ، ج ، هـ )

من المزايا الأخرى للنظام الغذائي السابق أنه يمد جسمك بثلاثة فيتامينات مهمة وهي ( أ ، ج ، هـ ) والتي تتوفر في الخضراوات والفواكه والحبوب . فهذه الأنواع الثلاثة تسمى بمضادات الأكسدة وقد وجد أن توافرها في الغذاء ( وخاصة فيتامين هـ ) يقاوم أكسدة الدهون ويقلل من فرصة ترسيبها بالشرايين.

## خذ قرص أسبرين يوميا

تناول قرص واحد من اسبرين الأطفال يوميا يمكن أن يوفر لك درجة عالية من الوقاية ضد الأزمات القلبية. إنه عندما تتكون جلطة صغيرة داخل أحد الشرايين التاجية فإنها تمنع مرور الدم خلال هذا الشريان مما يؤدي لموت جزء من عضلة القلب المغذي بهذا الشريان وهذا هو المقصود بالأزمة القلبية . وتناول الأسبرين يقاوم حدوث هذه المشكلة لأنه ببساطة يعمل على الحفاظ على سيولة الدم ويقي من تكون الجلطات واستشر طبيبك المعالج.

## استمر في أنشطتك الرياضية

إن المجهود العضلي يمكن أن يتسبب في حدوث نوبة ألم .. ولكن في نفس الوقت فإن الاستمرار في أداء الأنشطة الرياضية أمر مطلوب لأن ذلك يحسن من الدورة الدموية ومن تغذية الشرايين التاجية بالدم .. كما يخفف من التوتر الذي يحفز على حدوث الألم.

فماذا تفعل ؟ بداية لابد أن تستشير طبيبك المعالج لأنه أدري بحالتك.

وبصفة عامة: استمر في ممارسة أنشطة رياضية بسيطة ( مثل رياضة المشي ) ولكن لاتجهد نفسك..  
وتوقف على الفور في حالة الإحساس بقدوم نوبة الألم.

كما يجب أن تمارس رياضتك فيمكان موفور الهواء النقي وابتعد عن الأماكن المزدحمة بالسيارات لأن غاز أو أكسيد الكربون الذي يخرج من عوادم السيارات يمكن أن يتسبب في إثارة نوبة الألم. كما يجب أيضا أن تحترس من ممارسة الرياضة في المناخ البارد لأن البرودة الشديدة تثير أيضا نوبة الألم.

### ارفع رأس السرير

إذا كنت تتعرض لنوبات ألم أثناء الليل فيفضل أن ترفع رأس السرير عدة سنتيمترات . فهذا الوضع يقلل من رجوع الدم إلى القلب المتعب وبالتالي يقلل العبء الواقع عليه في ضخ الدم.. وإذا لم يخفف عنك هذا الوضع فاجلس في الفراش وضع قدميك على الأرض حتى تهدأ نوبة الألم.. وإذا لم تخفف النوبة رغم ذلك فتناول الدواء الذي تأخذه تحت اللسان لتخفيف النوبة.

### خصص أوقاتا يومية للاسترخاء

حتى تقاوم نوبات الألم تعلم كيف تساعد نفسك على الهدوء النفسي والعقلي وتجعل الاسترخاء يسري في جسدك محل الغضب والتوتر والشد العصبي ( احساس بالهدوء والسكينة والصفاء )

إن ممارسة جلسات الاسترخاء ( أو التأمل أو اليوجا ) أصبحت من العلاجات الفعالة لتخفيف العديد من الأمراض والمتاعب الصحية والنفسية . فاسع لتعلم فن الاسترخاء وخصص أوقاتا منتظمة لممارسة جلسات الاسترخاء.

### كيف تحقق الشفاء من الأزمات القلبية بتنظيم الغذاء وأسلوب المعيشة؟

حكى المريض قصته مع الذبحة الصدرية فقال:

إني لا أزال أتذكر جيدا ذلك اليوم الكئيب الذي فاجأني فيه النوبة القلبية لأول مرة.

فبعد عودتي إلى المنزل ذلك اليوم فاجأني ألم شديد بمنصف الصدر أشعرتني بأنني أشرف على موت محقق واستدعت زوجتي على الفور سيارة الإسعاف لنقلي إلى المستشفى وكنت في حالة نفسية وجسمية غاية في السوء فكنت أشعر كأن ثقلا ضخما موضوع على صدري .. وبألم ينتشر إلى ذراعي الأيسر.. وبصعوبة في التنفس وتبلل وجهي وصدري بعرق غزير.

وفي المستشفى أقمت بوحدة العناية المركزة. . وهناك أخبرني الأطباء بوجود انسداد بأحد الشرايين التاجية الرئيسية.. ولا بد من إجراء جراحة لتوسيع هذا الشريان باستخدام البالون.

وأجريت الجراحة بنجاح .. ولكن الطبيب المعالج رأى أثناء الجراحة أنني بحاجة لإجراء جراحة أخرى لتوسيع شريان آخر من الشرايين التاجية.

وخرجت من المستشفى وتحسنت حالتي الصحية بعض الشيء لكنني لم أعد لحالتي الصحية الأولى قبل هذه الأزمة القلبية.

والحقيقة أن حدوث هذه الأزمة القلبية جعلني أراجع اسلوب معيشتي من نواح عديدة.  
فأكدت مما قرأته خلال فترة الراحة الطويلة التي قضيتها في الفراش أن أسلوب معيشتي الخاطئ في جوانب عديدة هيا الفرصة لإصابتي بتلك الأزمة القلبية. فقد كانت طبيعة عملي في مجال المبيعات تعرضني لضغوط نفسية متكررة.. وكانت عاداتي الغذائية سيئة للغاية فكنت أسرف في تناول الدهون والحلويات وأعتمد بشكل كبير على الوجبات السريعة من اللحوم المجهزة.. وكنت أهمل العناية بضغط الدم الذي ارتفع منذ عدة سنوات بعدما تعرضت شركتي للإفلاس .. وصرت منذ ذلك الوقت مدخنا شرها.

## وقررت أن أعمل على تصحيح هذه الجوانب لعل ذلك يجنبني إجراء الجراحة الثانية المنتظرة.

والحقت بإحدى المصحات في ( دينفر ) لتأهيل مرضى القلب. وهناك كنت احضر دروسا لتعليم كيفية السيطرة على الضغوط النفسية وكنت أتلقى دروسا في التغذية السليمة لمرضى القلب.. وكنت امارس أنشطة رياضية مناسبة.

ولقد تغير اسلوب معيشتي تماما بسبب ما تعلمته وأدركته من حقائق علمية فامتنعت عن تناول اللحوم الحمراء تماما واكتفيت بتناول الأسماك و احيانا صدور الدجاج.. وامتنعت عن تناول البيض والألبان الدسمة، كما تعلمت زوجتي طرق الطهي الصحي واستخدمت زيت الزيتون في معظم الوجبات.

وكانت أغلب وجباتي تشتمل على الخضراوات والفواكه الطازجة، والحبوب المسلوقة وعسل النحل وعصائر البرتقال والجريب فروت ومشروبات الأعشاب .

وامتنعت عن استخدام السكر الأبيض في تحلية المشروبات واستخدمت عسل النحل كبديل له .. وكنت حذرا للغاية في استعمال ملح الطعام واستعصت عنه بأعشاب وتوابل مختلفة لتعويض النكهة وتوقفت تماما عن التدخين ولاحظت أن ذلك ساعدني بدرجة كبيرة على استعادة لياقتي الذهنية.

وقد عرفت كذلك مما قرأته وتعلمته أن بعض المستحضرات الحديثة من المواد الطبيعية يمكن أن تفيد القلب بدرجة كبيرة مثل مستحضرات مساعد الأنزيم (Q10) الذي يحسن من عمل القلب.. ومستحضرات اوميغا 3 وزيت السمك التي تحافظ على سلامة الشرايين وتقي من ارتفاع الكوليستيرول.

فأضفت هذه المستحضرات الى مجموعة الفيتامينات والمعادن التي كنت أتناولها . وصرت كذلك أتناول فصين من الثوم كل صباح للوقاية من حدوث ارتفاع بضغط الدم.

وكان لا بد كذلك أن أفكر في ظروف العمل الصعبة التي أمر بها والتي اصابنتي بضغط نفسي شديدة فقامت ببيع منزلي الذي اشتريته في احدى الضواحي لقضاء اجازتي وانتقلت للعمل الخاص في مجال الزراعة في جنوب ( داكوتا) حيث تقيم أسرتي الريفية.

وقد تعلمت من خلال تجربتي مع المرض أن أكون ايجابيا في اسلوب حياتي .. فدائما هناك شيء يمكن عمله للتغلب على سلبيات الحياة.

وكانت هذه التغييرات الايجابية في اسلوب معيشتي كافية لتحسن صحتي و عدول الأطباء عن اجراء جراحة أخرى بالشرايين التاجية وها أنا ذا أتمتع بصحة جيدة حتى الآن.

## تعقيب: ماهو مساعد الأنزيم؟

هو مادة طبيعية بالجسم يتسبب نقصها في ضعف كفاءة عمل القلب، علاوة على أنها تعتبر أحد مضادات الأوكسدة القوية، وقد وجد من الدراسات أن تقديم مستحضرات هذه المادة يساعد في زيادة كفاءة عمل القلب. و جدير بالذكر أن بعض العقاقير الكيماوية تؤدي لخفض مستواها بالجسم وخاصة العقاقير التي تستخدم لخفض مستوى الكوليستيرول مثل عقار ZOCOR كما أن هذه المادة ضرورية لقيام المخ بوظائفه فهي بمثابة ( زر التشغيل لمصانع الطاقة بالخلايا العصبية والمسامة ميتوكوندريا )