

# اختلال ضربات القلب

كيف تساعد قلبك على انتظام ضرباته؟

عضلة القلب رغم انها مجرد عضلة إلا انها حساسة بدرجة كبيرة للعديد من الأشياء والتغيرات والمواد التي يتعرض لها الجسم. إذ يمكن أن تجعلها تخرج عن النظام الاوركستراي الكهربائي الذي يولد ضربات القلب فيختل نظام الضربات أو دقات القلب مثلما يختل النغم الموسيقى فيحدث النشاز! فمثلا قد تأتي ضربة ف يغير موعدها ( قبل أو انها ) فتصبح ضربة في غير محلها ونسميها في الطب **Ectopic** وهذه كلمة مشتقة من الكلمة الاغريقية **Ektopos** والتي تعنى وجود شيء في غير محله.. وقد يحدث فجأة أن تسرع الضربات فتخرج بذلك عن معدلها الطبيعي ونسمى هذه الحالة في الطب **Tachycardia**.. وغير ذلك من التغيرات العديدة التي تطرأ على نظام ضربات القلب ونسمى كل هذه التغيرات بصفة عامة في الطب : اختلال ضربات القلب. ونسبة كبيرة من هذه الاختلالات لا خطورة منها، رغم ما تثيره من فزع كما انها تعتل تلقائيا لكن ذلك لايعنى اهمالها فلا بد من استشارة الطبيب.

إليك هذه الارشادات والمعلومات المفيدة:

**إذا كنت تدخن .. توقف!**

يعتبر التدخين سببا شائعا لاختلال ضربات القلب فيؤدي لزيادة سرعة الضربات أو لحدوث ضربات غير منتظمة أي قبل أوانها.. ولذا فإن مجرد التوقف عن التدخين يؤدي للتخلص من هذه الحالة. كما أن التدخين يؤدي لنشاط خطر بعملية توليد ضربات القلب ولذا لا بد للذين يعالجون من أمراض بالقلب من التوقف عن التدخين حتى يكون علاجهم مؤثرا.

**قل لا للكافيين!**

حتى تزول عنك اختلالات ضربات القلب توقف مؤقتا عن تناول الكافيين ( القهوة والشاي والكولا والشيكولاته والعقاقير المحتوية على كافيين ) حيث ان الكافيين يعد مسنولا عن حدوث كثير من حالات تزايد سرعة ضربات القلب أو اختلال نظامها.

**الخمور تتلف القلب!**

كما أن الخمور ( والعياذ بالله ) من المواد شديدة الخطورة على صحة القلب وقادرة على احداث اختلالات بضرابات القلب كالخفقان ، قد تكون خطرة أحيانا.

**لا تبدأ أي تمرين رياضي بصورة مفاجئة!**

كما تعتبر ممارسة الرياضة بصفة عامة بشكل مفاجئ دون احماء كاف من المسببات الشائعة لاختلال ضربات القلب . كما ينبغي تبريد الجسم بعد الانتهاء من التمرين.

**لاتملاً بطنك بالطعام!**

وإذا كنت تعاني من اختلالات بضرابات القلب فكن حذرا من الإفراط في الطعام حيث ان ذلك يحفز على زيادة الاختلالات بسبب حدوث مانسميه طبييا زيادة العبء على عمليات التمثيل الغذائي .

## انتبه لتأثير هذه العقاقير

ان اختلال ضربات القلب وعد انتظامها قد يرتبط أحيانا بتناول بعض العقاقير المعينة ومنها العقاقير المستخدمة نفسها من علاج الاختلالات حيث قد تؤدي ، في حالة غياب الاشراف الطبي الى اختلالات من نوع آخر وقد يحدث ذلك أيضا مع استعمال دواء القرحة المعروف باسم تاجامت ( سيمييتيدين ) .. أو مع استعمال بعض الانواع من العقاقير المزيلة للاحتقان وعقاقير علاج الربو التي يدخل في تركيبها مادة الأفرين.

## تخلص من الضغط النفسي ليرتاح قلبك!

بالإضافة للمستببات السابقة لايزال هناك سبب آخر لاختلالات ضربات القلب على قدر كبير من الأهمية وهو الضغط النفسي أو التوتر أو القلق. فهذا العامل كفيل بزيادة سرعة ضربات لالقلب وبإحداث ضربات غير منتظمة.

وبناء على علاج يعيد لك الراحة النفسية فهذا كفيل عادة بإعادة ضربات قلبك إلى حالتها المنتظمة ومن الوسائل المساعدة على ذلك ممارسة تمارين الاسترخاء ( كالتنفس العميق الهادئ ) أو ممارسة اليوجا أو تغيير المكان أو التحدث للاصدقاء.

كما تعتبر المواظبة على أداء الصلاة سلاحا فعلا ضد التوتر النفسي.

## خذ اوميغا 3

كشفت دراسات حديثة عن أن توافر الأحماض الدهنية المميزة من نوع اوميغا 3 يقاوم حدوث اختلالات بضربات القلب ويذكر الباحثون ان هذا التأثير يرجع إلى أحداثها لبعض التغيرات بالخلايا العضلية بالقلب تجعلها أقل قابلية للاختلالات.

ولكن أين نجد هذه الأحماض الدهنية؟

انها توجد بوفرة في الأسماك الزرقاء الدسمة ( أسماك المياه الباردة ) مثل الماكريل والسالمون والتونا .. كما توجد أيضا في صورة مستحضرات طبية بالصيدليات.

## الزعرور البري ينجح في تنظيم ضربات القلب!

هذه حكاية طريفة من حكايات الشفاء بالأعشاب حيث تحقق فيها الشفاء من مشكلة عدم انتظام ضربات القلب باستخدام عشب الزعرور البري ( Hawthorn )

يحكى أن الرجل قصته مع العلاج بالزعرور البري فيقول: أصيبت ابنتي البالغة من العمر ست سنوات بمشكلة بعمل القلب حيث صارت ضرباته غير منتظمة وتميزت بحدوث ضربة سابقة لميعاد حدوثها، واعتبر الأطباء ان هذه الحالة تعد خطيرة عندما تحدث بين الأطفال ، واتبعوا معها علاجا دوانيا قائما على استخدام مايسمى بالعقاقير المثبطة للكالسيوم لكن هذا النوع العلاج لم يحقق السيطرة الكافية على الحالة في تلك الفترة سمعت عن طبيب يعالج الأعشاب والأغذية والمغذيات المختلفة فعرضت عليه حالة ابنتي.

واتبع هذا الطبيب في علاجها نظاما قائما على استخدام ثلاثة انواع من المواد مستحضر طبي لعشب الزعرور البري . ومستحضر آخر لمادة طبيعية مفيدة لعمل القلب تسمى بمساعد الإنزيم Q10 ومستحضر يحتوي على معدن الماغنسيوم.

واستمرت ابنتي على هذا العلاج .. وبعد عدة أسابيع عادت ضربات القلب لحالتها الطبيعية المنتظمة وصارت ابنتي أكثر قدرة على تحمل المجهود العضلي حيث اختفت تقريبا شكاواها المتكررة من حدوث ضيق بالتنفس عندما كانت تلعب أو تصعد الدرج.

## حالات أخرى للشفاء بعشب الزعرور البري

هناك حالة لرجل يدعي ( كين ) عمل مهندسا زراعيًا وأصيب بأزمة قلبية وهو في سن الثامنة والأربعين . بعدما شفى من ازمته استمر على تناول عشب الزعرور البري ولم تفاجئه النوبات القلبية مرة أخرى. ويعلل الأطباء المشرفون على حالته سبب حدوث هذا التحسن الكبير بأن هذا العشب المميز يزيد من كفاءة عمل القلب وينشط الدورة الدموية.

هناك عائلة بأكملها تمكنت من تحقيق الشفاء من متاعب مختلفة باستخدام عشب الزعرور البري ..  
فاستخدمه الأب كعلاج لمشكلة صحية بالقلب تسمى (Cardiomyopathy) واستخدمته الابنة مريضة  
السكر كعلاج مدر للبول بدلا من العقاقير الكيماوية التي اصابها بحالة من الحساسية والتي تعارضت مع  
مرض السكر ، واستخدمته الأم كعلاج لتورم القدمين المصاحب لهبوط القلب نظرا لمفعوله المدر للبول.