

الفصل الثالث

الانظمية القلبية

يتراوح عدد ضربات القلب الطبيعي بين ٦٠-١٠٠ ضربة / دقيقة عند معظم الناس ، ويمكن أن يكون أقل من ذلك عند الرياضيين ، وأكثر من ذلك في حالات ارتفاع الحرارة ، وفرط نشاط الغدة الدرقية ، وعند الرضع ، والخوف ، وفقر الدم والجري وراء الباصات وغيره . .

ونادراً ما نشعر بنبضات القلب ، ولكن يمكن أن نشعر أحياناً وكأن القلب قد توقف ثم ضرب ضربة قوية في الصدر ، أو أن نشعر بالخفقان ، وتسرع القلب ، والفراغ الصدري ، ونادراً الألم الصدري . . وإنَّ هذه الاضطرابات تدفع المريض إلى الطبيب للاطمئنان لأنها تخيفه ، فالأمر يتعلق بالقلب . . إنه العضو الذي لا يمزح إن توقف . . إنه عضو الموت المفاجيء . .

والواقع إنَّ الانظمية القلبية تحدث عند معظم البشر عابرة بحسب الطعام والشراب المأخوذين ، أو الأدوية أو الأمراض الكامنة (قلبية أو غير قلبية) وبحسب الفعالية العصبية والنفسية التي يمر بها المريض من وقت لآخر . .

وتختلف خطورة الانظمية من خوارج انقباض أذينية سليمة إلى تسرعات بطينية أو رجفانات بطينية قاتلة ، وتتجلى معظم اضطرابات النظم بخفة الرأس ، أو الدوخة ، وقد يحدث الغشي وفقدان الوعي ، وقد يحدث الموت المفاجيء .

ولا يقرر سلامة أو خطورة اضطراب النظم إلاَّ الطبيب ذاته بعد الاستجواب

والفحص الدقيقين وإجراء تخطيط القلب الكهربائي . وقد تحتاج الدراسة إلى صورة صدر أو تنظير شعاعيين ، أو الدراسة بالإيكو (صدى القلب) ، وقد يضطر الطبيب إلى تخطيط القلب خلال ٢٤ ساعة Holter Monitor . أو إجراء اختبار الجهد لكشف نقص تروية قلبي كامن . ويمكن الاكتفاء بواحد أو أكثر من هذه التحريات لكشف المرض وتحديد نوع اضطراب النظم وفيما إذا كان هذا الاضطراب طبيعياً أو مرضياً .

وإذا لم يوضع التشخيص الدقيق وفق ذلك كله انتقلت الدراسة إلى المراكز الكبرى لإجراء تحريات أدق .

إنَّ أهم التحريات التي تتعلق بشخصية المريض هي الحالة النفسية ، وعادات تناول الكحول والقهوة والتدخين وشرب الشاي والكولا والكافكاو والشوكولا . .

حاول أن تخفض وزنك ، ولا تتناول الطعام بكثرة وشره ، وابتعد عن جميع الأطعمة والأشربة الحاوية على الكافئين أو التيوفيلين ، وانتبه للأدوية التي تحتوي عليها كمسكنات الصداع ، ومضادات البرد ، ومضادات الربو . ويمكن للصيام الشديد والمديد (أكثر من ٢٤ ساعة مستمرة) أن يسبب اضطرابات النظم أيضاً . إياك أن تخفض مقدار الحريرات اليومية دون ١٠٠٠ حرّة ولو كانت تحتوي على بروتينات فعالة (حيوانية كالأسماك واللحوم الحمراء) . وحتى لو أضفت الفيتامينات فإنها تخفف الاحتمالات لكنها لا تلغيها . فالصيام القاسي يسبب نقص البوتاسيوم والمغنيزيوم بشدة ، وهذا ما يمكن أن يسبب الوفاة المفاجئة .

إنَّ تخفيض الوزن السريع يسبب ضعف العضلات ، ومنها عضلة القلب فتصبح أكثر استجابة للأدرينالين ، وبالتالي تصبح عرضة لاضطرابات النظم الخطرة .

التبغ ، من أكثر العادات المعاصرة انتشاراً ، ولقد درس جيداً ، وتبين وجود اضطرابات نظم قلبية تظهر على المرقاب مع كل شهقة دخان . ولذلك يجب الحذر منه ، وعلى كل مدخن بدأ يشعر باضطرابات النظم عند التدخين أن يقلع عنه فوراً .

إنَّ تناول أكثر من ٤ فناجين من الشاي أو القهوة يمكنها أن تسرع القلب وتسبب اللانظمية القلبية ، وخصوصاً إذا كانت هناك مشاكل من اضطرابات النظم المسبقة . فإذا كان الأمر كذلك فعليك بتناول القهوة الخالية من الكافئين ، بل استبدلها بمشروبات خفيفة ، واعلم أنَّ الشاي يحتوي على نصف المقدار الذي يوجد في القهوة من الكافئين .

إنَّ تناول ٣ فناجين يومياً ينشط الجسم ويفتح القصبات ، وأما أكثر من ذلك فقد يسبب الخفقانات واللانظمية الخطرة فاعلم ذلك .

يُنقُصُ استعمال المدرات من البوتاسيوم والمغنيزيوم ، وهما معدنان ضروريان للحياة ، ويمكن أن يسبب هذا النقص اضطرابات نظم قاتلة . وإنَّ تناول الكحول ، وبعض الأدوية المضادة للسرطان (كالسيسبلاتين Cisplatin) والجيتاميسين (وهو صاد حيوي) يمكنها أن تسبب نقص هذين العنصرين أيضاً .

يمكن أن يعاير المغنيزيوم في الدم ، فإذا ثبت نقصه فيمكن إعطاء ٢٥٠-٤٠٠ ملغ يومياً على شكل حبوب . وأما في حالات نقص البوتاسيوم المتوسط أو الخفيف فيمكن إعادته غذائياً بإعطاء عصير البرتقال مع موزة يومياً . وفي حالات النقص الشديد يمكن إعادته دوائياً بإعطاء حبوب البوتاسيوم .

ويسبب الكحول اضطرابات نظم خطيرة ، وأكثر ما تمتلئ عناية القلب المشددة في نهاية الأسبوع في أمريكا بمرضى اضطرابات النظم القلبية الناجمة عن تناول الكحول (تدعى الحالة قلب نهاية الأسبوع) ويفسر تأثير الكحول في إحداث ذلك بسبب الانسمام المباشر للعضلة القلبية كحولياً ، أو بسبب عوز المغنيزيوم الذي يحدثه ، أو بسبب العوز الغذائي الشديد الذي يؤدي إلى تحرر مواد تشبه الأدرينالين فتحرض العضلة القلبية بشدة ، وكثيراً ما تحدث اضطرابات نظم خطيرة تؤدي بحياة الشخص بعد شرب الكحول بكثرة في جلسة واحدة .

وإليك أخيراً النصائح التي تجعل قلبك محمياً من اضطرابات النظم :

- ١- لا تصم صياماً قاسياً ومديداً .
- ٢- لا تدخن ولا تشرب الخمر .
- ٣- لا تتناول أكثر من ٣ فناجين قهوة يومياً .
- ٤- عَوِّض المغنيزيوم والبوتاسيوم إذا كنت تتناول المدرات .

* * *