تقديم

لا يقتصر مرض شرايين القلب التاجية على كونه أحد الأسباب الرئيسية لاعتلال الصحة فحسب، لكنه يظهر فجأة بدون أن تتوقعه وبصورة دراماتيكية. وهذا مما يجعل المصاب وأفراد أسرته المقربين يحسون بالذهول والقلق. ما الذي سيحدث بعد هذا ؟ هل سأموت في أي لحظة ؟ ماذا يخبئ المستقبل ؟ الحقيقة هي أن معظم الناس المصابين بأمراض الشرايين التاجية يعيشون حياة اعتيادية ونشطة بعد شفائهم.

إن استردادك لأنفاسك بعد إصابتك أو من يعزُّ عليك بالنوبة القلبية أو بالذبحة الصدرية سيكون صعباً وملحاً في آن واحد. ويصدق هذا على وجه الخصوص حينما تتعامل مع شيء لا تفقهه وتخشى السؤال حوله. إن الريبة والخوف من المجهول أسوأ من مواجهة الحقيقة في أغلب الأحوال، وهما بدورهما يسهمان بتفاقم القلق وإطالة أمد عودة المريض إلى حياته الطبيعية. هذا الكتاب يعرض تصحيحاً لهذه الحالة غير المتوازنة ويساعدك على تفهم المشاكل الناجمة عن الإصابة بأمراض القلب وكيفية التعايش معها.

تأخذنا باتسي وستكوت في رحلة عبر أساسيات كيفية عمل القلب وما الذي يعتوره أثناء إصابته بالذبحة الصدرية أو بالنوبة القلبية. وتستمر في توضيحها من خلال تجارب أناس حقيقيين، والأساليب المختلفة التي يتم عبرها تأثير أمراض الشرايين التاجية على المصابين، وكيف جاءت ردود أفعالهم، والسبل التي سلكوها من أجل التوصل إلى تفاهم مع حالاتهم الصحية. إن مشاركتنا للآخرين فيما يمر بهم وبنا من تجارب قمينة بأن تبدد

عنا مشاعر العزلة وتسعفنا على تفهم مشاكلنا الخاصة، والمتناقضة في بعض الأحايين.

إن كونك مريضاً لا بد وأن يعرضك إلى قدر هائل من اللغة الطبية المبهمة، ويخضعك للعديد من الاختبارات الطبية التي ستثبط همتك في بادئ الأمر. تزودنا باتسي بشرح واضح لأهم هذه الاستقصاءات الطبية المتداولة في علم القلب. ووظائفه، وهو تخصص طبي بحت. ويستمر الكتاب بتفسيره للمعالجات المختلفة المتاحة بدءاً من أيسرها وهو الأسبرين وانتهاء بأعقدها كعملية استبدال الشرايين. إن تفهم جوانب القصور والتعقيدات والتأثيرات التي تنجم عما يتوفر لنا من معالجات لمن الأهمية بمكان، لذلك فقد تم شرحه بلغة مبسطة.

ويتطرق فصل بكاملة إلى الطب التكميلي، وذلك بالرغم من أهمية أن ينظر إليه كـ "طب تكميلي" عوضاً عن أن نحله بديلاً للطب الأساسي.

ويوجد الكثير من الخرافات والاعتقادات الخاطئة المتعلقة بأمراض القلب والشرايين. هذا الكتاب يحاول تفنيد بعضها والتركيز على أهم النقلات والمعالجات ذات الأثر الحقيقي على مستقبل صحتنا وسعادتنا. إن أصعب الأشياء التي نواجهها تتمثل في تلك التغييرات التي لابد وأن نجريها على أنماطنا الحياتية. والخطوة الأولى هي أن نعترف بهذه المشكلة. ويتضمن الكتاب كل ما تحتاجه من التلميحات المفيدة والإرشادات العملية، ووسائل الحصول على المساعدة الإضافية. ويعترف الناس غالباً أن مجرد تحسينهم لأساليب التغذية وأنماطهم الحياتية يشعرهم بمزيد من السعادة والارتياح

الجسمي والعقلي معاً. ومن المؤكد أن البعض قد أصبحت حياتهم أكثر إمتاعاً وذلك بعد أن أصيبوا بالنوبة القلبية.

وبمؤازرة الطب الحديث، تمكن معظم المصابين بأمراض شرايين القلب التاجية من العيش حياة حافلة ومجزية للعديد من السنوات. أما قدر النجاح الذي ستصيبه فيعتمد على اتجاهك وتعاملك والتغييرات الضرورية التي ستجريها على نمطك الحياتي. هذا الكتاب يزودك بالخلفية العملية ويعينك على شق طريقك بنفسك.

الدكتور/ ديفد نوباي
محاضر في علم القلب ووظائفه
مستشفى العجزة الملكي في إدنبرا

obeikandl.com

obeikandl.com

شكر

لقد ساهم العديد من الناس في إخراج هذا الكتاب إلى حيز الوجود: منهم الأطباء والممرضات وعلماء النفس ومنظمو مراكز المساندة لمرضى القلب. كما كانت مؤسسة القلب البريطانية، وخاصة هيلينا هيرد وبيلينداليندن اللتين كانتا نعم المعين على إجابة الأسئلة وإرشادي إلى المصادر المفيدة وتزويدي بالمعلومات والبحوث ذات العلاقة. أما معظم المعلومات ذات الصفة التخصصية المتناثرة في ثنايا هذا الكتاب فقد جاء أغلبهامن منشورات مؤسسة القلب البريطانية، وكذلك الرسم التوضيحي للقلب. كما أشكر جمعية القلب الأمريكية لتزويدها إياي ببعض المنشورات. وأما الاستفتاء المتعلق بتحديد درجة « كم أنت غاضب » فقد استخدمته بناء على سماح المؤلفين لي بذلك.

ومن ضمن الخبراء العديدين الذين تحدثت معهم ويستحقون مني الثناء يأتي بصفة خاصة الدكتور ديفد نوباي، المحاضر في علم القلب ووظائفه في جامعة إدنبرا، والذي قام -مشكوراً- بشرح أحدث التطورات المتعلقة بأمراض القلب كما تفضل بقراءة المسودة الأولى للكتاب. أشكر أيضاً البروفسور بوب ليوين والبروفسور ديفيد ثمبسون من مركز بحوث إعادة التأهيل التابع لمؤسسة القلب البريطانية في جامعة هل، والدكتور آن وليامز عالم التغذية في جامعة ردنج، والدكتور نيكولا ستكي الطبيب النفسي في مستشفى أستلي أينسلي في مدينة إدنبرا، والدكتور مارك ميكديرموث المحاضر في الصحة النفسية بجامعة شرق لندن، وجون لينسيويكر من معهد علم الجنس الإنساني.

الشكر موصول لكلير لووي من مكتب النشر للجمعية الطبية البريطانية، ولمكتبة معهد الطب الرياضي ولمكتبة مستشفى المهاجر في مدينة بوسطن. أشكر هيلين دينهولم من كاسيل للنشر على جهدها وإعانتها لي أثناء مكاتبات حقوق النشر. فوق هذا وذاك، فأنا ممتنة لجميع أولئك الرجال وتلك النسوة الذين قاسموني بكل سخاء ما مرَّ بهم من تجارب الإصابة بأمراض القلب. و بصفة خاصة أحب أن أشيد بجون وزوجته من مجموعة المساندة العائلية، وبيرنس ومايك من مجموعة القلب المساندة في تشتسر، وفيكتور من المجموعة المساندة في المستشفى الملكي المجاني، ونورماجاكسون من نادي زيبر، وليندا وزوجها لن اللذين ساعدا الكثير من الناس على إنشاء مثل هذه المجاميع المساندة. لولا وقوف مثل هؤلاء الناس وغيرهم ممن عرفوني عليهم، في عرض المملكة المتحدة وطولها، لما أمكن لهذا الكتاب أن يرى النور.

الشخصيات التي وردت في الكتاب

لكي أوفر الوقت بتجنب ذكر قصة كل شخص على حدة، قمت بإيجاز تأريخ الناس الأساسيين ممن تحدثت إليهم على الوجه التالي:

- كارولين: ٤١ سنة. تعرضت للإصابة بالذبحة الصدرية عندما كان عمرها ٣٩ سنة ومن ثم اكتشف أن أحد شرايينها قد تعرض لما يشبه الانسداد التام. لقد غرز لها دعامتين داخل الشريان. متزوجة وليس لها أولاد، وتعمل في إحدى شركات البلاستيك الكبيرة.

- كلف: ٥٢ سنة. موظف مدني اشترك في إحدى الدراسات البريطانية المشهورة حول عوامل خطورة الإصابة بأمراض القلب، وتعرف باسم " دراسة الصالة البيضاء ". يعاني من ضعف تدفق الدم بالشرايين وارتفاع ضغط الدم، وفيما بعد أصيب بالنوبة القلبية. عاد بعد ذلك لمزاولة العمل.

- جيل: ٥٠ سنة. كانت مديرةً سابقةً لإحدى الشركات الأهلية الكبيرة بدأت بالشعور بآلام الذبحة الصدرية وبعض أعراض مرض القلب الأخرى حينما كان عمرها ٤٧ سنة، ثم أجريت لها عملية استبدال اثنين من شرايينها بعد سنة. وبعد مرور ثلاثة أشهر على عمليتها هذه أصيبت بتخثر الدم في منطقة الأمعاء. وعلى الرغم من عودتها الوجيزة إلى العمل بمعدل يومين في الأسبوع بعد إجراء العملية، إلا أنها قررت أن تحصل على تقاعد مبكر.

- جريتا: ٥٢ سنة. تعتمد هذه المرأة على الأنسولين جراء تاريخها الطويل

مع داء السكر، ثم تعرضت للذبحة الصدرية وعمرها ٤٠ سنة. وما إن مر العام الأول على الإصابة حتى خضعت لعملية استبدال الشرايين. وهي ترأس أحد مراكز مساندة مرضى القلب حالياً.

* هوارد: ٦٠ سنة. محاضر سابق في إحدى الجامعات أصيب بالذبحة الصدرية وعمره ٦٥ سنة. وبعد مرور عامين ونصف على إصابته أدخل المستشفى وأجريت له عملية استبدال الشرايين، عاد بعدها لمزاولة العمل ثم تقاعد أخيراً.

* جم: ٦٧ سنة. أصيب جم بنوبة قلبية معتدلة عندما كان عمره ٥٥ سنة، ثم أجريت له عملية استبدال ثلاثة من شرايينه عاد إلى مزاولة عمله في الإدارة الصناعية المتوسطة ثم ترك ذلك وانخرط في الأعمال الخيرية، ليتقاعد بعد ذلك.

* جون: ٤٨ سنة. اشتغل طباخاً قبل إصابته بالعرج المتقطع (تشنج عضلات الساقين نتيجة تبطن الشرايين) وكان عمره ٣٦ سنة آنذاك. أصابته النوبة القلبية الصامتة مما اضطره لإجراء عمليتي استبدال للشرايين. يشتغل الآن كدهان ومزخرف ومزارع وبناء وفي الأعمال غير الرسمية عموماً. إنه من أنشط الأعضاء في مجموعة مساندة القلب في منطقته.

* كين: ٦٢ سنة. أصيب بنوبة قلبية حينما كان عمره ٤٧ سنة. وبعد سبع سنوات من إصابته أجريت له عملية استبدال الشرايين. وهو الآن متقاعد عن العمل.

* لين: ٦٤ سنة. أصابته النوبة القلبية وعمره ٣٧ سنة، خضع بعدها لعملية جراحية. هو وزوجته ليندا، التي تعمل كمستشارة زيجات، أنشأ إحدى أقدم مجاميع المساندة لمرضى القلب في المملكة المتحدة. حالياً يقوم لين وزوجته بإرشاد مرضى القلب ومساعدتهم على إقامة مجاميع تعاونية خاصة بهم.

* مايك: ٥٨ سنة. طيار سابق في إحدى الشركات العالمية عندما أصيب بالنوبة القلبية وعمره ٥٠ سنة. وبعد خمس سنوات أجريت له عملية استبدال خمسة من شرايينه. أصيب بنوبة قلبية ثانية بعد مرور سنة على الإصابة الأولى. يدير هو وزوجته مجموعة مساندة لمرضى القلب.

* بيتر: ٧٣ سنة. استبدلت لبيتر أربعة من الشرايين قبل ست سنوات، ترك على أثرها العمل كموظف حكومي يعيش أرملاً بعد فقدانه لزوجته.

* سيلفيا: ٧٧ سنة. عانت من آلام الذبحة الصدرية منذ كان عمرها ٥٧ سنة، وكانت حينذاك في أفريقيا الجنوبية. أصيبت بتورم الأبهر (أم دم أبهرية) عندما كان عمرها ٦٩ سنة وذلك بعد أن انتقلت لتعيش في المملكة المتحدة. ثم أجريت لها عملية ترقيع الشرايين، وعندما كان عمرها ٧٣ سنة أجريت لها عملية استبدال ثلاثة من الشرايين، وتعيش الآن حياة حافلة إضافة إلى كونها عضوة نشطة في مجموعة مساندة مرضى القلب المحلية.

*** ملاحظة: لقد استبدلت بعض الأسماء آنفة الذكر.