

التأمين على القلب؟

إذا كان بإمكانك أن تشتري تأميناً على القلب، فهل تشتريه؟ إن قلبك أكثر تعقيداً بكثير من أي آلة، أو سيارة، أو كمبيوتر، أو أي جهاز آخر قد تستعمله. في الحقيقة، الاحتمال كبير بأن قلبك قد عاش حتى الآن أكثر من الكثير من السيارات والكمبيوترات.

كم من الوقت سيبقى قلبك نابضاً؟

لم يأت مع قلبك ضمان لعشر سنوات ولا ضمان طوال العمر. ولكن بإمكانك أن تؤمن على قلبك إن شئت. عندما تدفع قسطاً شهرياً، ستدفع شركة التأمين لمن نجا من عائلتك بعدك المال عندما يتوقف قلبك عن العمل. هذا جميل بالنسبة لهم، ولكن ماذا عنك أنت؟

ماذا لو استطعت أن تحصل على تأمين لقلبك يجعله ينبض لفترة أطول؟ حسناً، هذا هو كل ما يقصده هذا الكتاب، طريقة لتمديد عمر قلبك. سوف نساعدك على معرفة كيفية زيادة نوعية

خدمة قلبك . يمكنك أن تتمتع فعلاً بالحياة وتناول الأطعمة اللذيذة بدون أن تقتل نفسك والآخرين في عائلتك بالكثير من الدمس والكولسترول .

حول الكاتبين

وليام پ. كاستيلي، دكتور في الطب البشري

يعرف الأطباء في كل مكان بيل كاستيلي على أنه متحدث خبير ولطيف يجول العالم كله مبيّناً أخطار الدسم السيئ. إن لكاستيلي اهتماماً خاصاً بتداول جميع المعلومات التي يعرفها.

بسبب قصته العائلية، كان من الممكن أن يصاب كاستيلي بمرض في القلب قبل عمر 50 سنة، لأن كل فرد من عائلته أصيب بذلك. أصيب شقيقه، وهو يدخن كثيراً، بنوبة قلبية باكرة في الأربعينات من عمره. للأسف، فإنه لم يتوقف عن التدخين ومات بمرض القلب بعمر 67 سنة وكان مقتنعاً أن أخاه بيل سوف يجد شفاءً لأمراض القلب بحيث لن يتوجب عليه أن يوقف التدخين. شاهد بيل أيضاً والدته تموت بمرض في القلب بعمر 64 سنة، ووالده بعمر 73 سنة بالإضافة إلى معظم أعمامه وعماته. تتذكر زوجته مارغ قائلة: «في العام الذي تزوجنا فيه أنا وبيل، كان يبدو أن كل شخص في عائلته على فراش الموت».

كان كاستيلي مصصماً على أن ذلك لن يحصل له. لم يدخل أبداً، على عكس أخيه وعكس ونستون تشرشل الذي كان يمكن له الإعجاب في كل شيء سوى في أمر التدخين. كان لخبرة كاستيلي في إجراء تشريح الجثث في بلجيكا تحت إشراف الدكتور إيوجين بيكارد تأثير كبير عليه. لم يكن ممكناً أن تكون العلاقة بين الأكل والصحة أوضح بالنسبة للتلميذ الشاب. كان كاستيلي يعلم أنه لا يريد للويحات الدمس في الشرايين الإكليلية أن تتدخل في شؤون حياته، أو أن تنتهيها.

لذلك وبعد سنوات، عندما علم كاستيلي أن مستوى الكولسترول لديه كان عالياً إلى حد 270، وضع لنفسه هدفاً بأن يخفض هذا المستوى لكي لا يصاب بلعنة الأمراض القلبية.

ألغى القشدة. ألغى الجبن الدمس. تناول القليل جداً من اللحم. أكل الكثير من لحم السمك والطعام البحري. قام بالتمارين المنتظمة المجهددة. بعد أن قلل كاستيلي بشدة كمية الدمس السيئ والكولسترول التي يأكلها، انخفض مستوى الكولسترول لديه. ولكن، وبسبب مجموعة الجينات التي ورثها من أبويه، لم يكن نظام المشي وعادة تناول القليل جداً من الدمس كافياً. احتاج أيضاً إلى الأدوية المنتظمة للدهون، والتي يتناولها الآن بانتظام.

انخفض مستوى الكولسترول لديه إلى نحو 190، مع مستوى للبروتين الشحمي الرفيع الكثافة يساوي 60. هذا يعطي

نسبة 3,2. يقدم بيل كاستيلي نموذجاً مثيراً للإعجاب عما يعلمه للآخرين .

قبل أن يدرك آخرون بكثير أن ارتفاع الشحوم الثلاثية، وانخفاض البروتين الشحمي رفيع الكثافة، وارتفاع نسبة كولسترول/البروتين الشحمي رفيع الكثافة لأكثر من 4 هي عوامل خطر كبيرة للإصابة بأمراض القلب، كان الدكتور كاستيلي ينبهنا لهذه العوامل .

بطريقته الواضحة الهادئة، يستمر كاستيلي بحل المشاكل الصعبة ويشرح بصبر الحقائق التي وصل إليها من الأبحاث التي قام بها آخرون أو التي اكتشفها بنفسه للأطباء، والمرضى، واللجان، والهيئات، والصحافيين، والنقاد. إن بيل كاستيلي بحق قائد مجدد ساعد الملايين من الناس على العيش حياة أكثر سعادة وصحة .

إن وليام پ. كاستيلي، الدكتور في الطب البشري، هو المدير الطبي لمؤسسة فارمنغهام للأمراض القلبية الوعائية. قبل تقاعده من مؤسسة الصحة العامة في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1995، كان مديراً لدراسة فارمنغهام القلبية الشهيرة لمدة 16 سنة. قبل ذلك، كان مدير المخبر للدراسة طويلة الأمد لمدة 14 سنة .

إن كاستيلي أيضاً أستاذ مساعد في الطب الباطني في جامعة بوسطن. حاضر في كلية الطب في جامعة هارفرد لمدة

34 سنة، وفي كلية الطب في جامعة ماساتشوستس لمدة 15 سنة. حصل على ميدالية الخدمات المؤهلة للتقدير المرموقة من دائرة الخدمات الصحية العامة للولايات المتحدة والدرجة الفخرية من جامعة الشمال الشرقي ومن كلية فرامنغهام، من بين الكثير من المكافآت الأخرى. حاضر في دول كثيرة حول العالم، بما فيها فرنسا، وروسيا، وبريطانيا، وأستراليا، واليابان، وألمانيا، والنرويج، وإسبانيا، وكندا، والولايات المتحدة الأمريكية. يظهر كثيراً على التلفاز وفي محطات الإذاعة لمناقشة أمراض القلب.

رزق كاستيلي وزوجته مارغ بثلاثة أولاد وخمسة أحفاد يحبون أن يلعبوا بمجموعته من القطارات الكهربائية. يعيش مع زوجته في مالبرورو، ماساتشوستس.

غلين سي غريفن، دكتور في الطب البشري

بينما كان ينمو، لم يكن لدى غلين غريفن أدنى فكرة بأن شطائر اللحم، والأصابع الفرنسية، والبيض، والكعك المحلى، ومثلجات البوظة، والجبن والأطعمة الأخرى عالية الدسم كانت تشكل لويحات دسمة في شرايينه الإكليلية. كان ضمن مجموعة شديدة التعرض للإصابة بنوبة قلبية، ولكنه لم يعلم ذلك حتى وقت متأخر جداً. إن أول دليل كان تقرير المخبر عام 1980 الذي أفاده أن معدل شحومه الثلاثية كان فوق الألف. مع أن ذلك الرقم لم يرق له، فإن جميع الأطباء الذين استشارهم لم يأبهوا للرقم لأن مستوى الكولسترول الكلي لديه كان يبدو طبيعياً وبمعدل 160.

وخفض من الدسم الذي كان يأكله، وسجل كل ما كان يأكله وقاس مستوى الشحوم الثلاثية لديه كل يوم. مع أنه قلل من مستوى الشحوم الثلاثية الخيالي لديه إلى حد ما، فإنه وجد أن الطريقة الموصى بها لمعرفة كمية الدسم التي يعتمدها كانت طريقة عقيمة. أدرك أنه إذا كان يصعب عليه معرفة نسبة الدسم في الحريرات التي يأكلها، فإنه لا بد أن الآخرين ربما كانوا يعانون المشكلة نفسها. كان واضحاً أن الحاجة تدعو إلى طريقة أفضل.

بعد ذلك بقليل، صمم المؤلفان خطة بسيطة لجعل تناول الطعام متعة في الوقت نفسه الذي تحدد فيه كمية الدسم المشبع

إلى 10 أو 20 غراماً في اليوم. وبينما كانا يضعان اللمسات الأخيرة على عملهما، بدأ غريفن يحس بانقباض بسيط في صدره يوماً عند قيامه برياضة المشي. ظن أنه كان فقط «فاقداً للياقته»، ولكن، في الحقيقة، كان هناك نوبة قلبية ضخمة على وشك الحدوث.

تعرض والداه لانسداد في الشرايين الإكليلية مما اضطرهما لإجراء عملية قلب مفتوح. عندما شاهد لويحات الدمس تسد شرايين والديه أثناء العمل الجراحي، علم غريفن أنه لا يريد أبداً أن يمر بتلك المحنة الصعبة التي مرا بها. بدأ يأكل المزيد من السمك واستغنى عن البيض، والزبدة، والنقانق، واللحم المدخن. بينما ظن أنه على الطريق الصحيح لمنع حصول نوبة قلبية، فإنه لم يكن في الحقيقة كذلك! كان ما زال يأكل الكثير من مثلجات البوظة، والجبن، والسمك والبطاطس، وكلها دسمة.

في سنة 1989، اكتشف أن اللويحات الدسمة قد سدّت شرايينه الإكليلية بشكل كامل تقريباً، على الرغم من الطرق التي اتبعها منذ سنة 1980 لتجنب أمراض القلب. ما زال غريفن يتذكر كلمات طبيب أمراض القلب: «عندك 98٪ انسداد. حتى لو كان المسعفون على بعد أمتار عند انسداد الشريان، فإنهم سينقلونك إلى الإسعاف ميتاً عند وصولهم».

الآن كان عليه أن يجري عملية جراحية أيضاً. كان خائفاً قليلاً، كما هو شأن معظم من يواجه عملية قلب، خاصة مع

الذكريات الحية لمشاهدة الجراحة التي خضع لها والداه منذ عدة سنوات. الأخبار الجيدة هي أنه تعافى من عملية القلب المفتوح، «الشكر لله ولل فريق الجراحي الممتاز الذي اعتنى به».

ينتهد الآن كل فرصة ليعلم الناس النظام البسيط الذي يقتضي تخفيف الدسم السيئ والذي وضعه بالاشتراك مع كاستيلي لاستبدال التعليمات المعقدة التي تعطى عادة للمرضى.

في يومه الأول في كلية الطب، وضع غلين غريفن لنفسه هدف إبعاد العبارات غير المفهومة من الكتابات الطبية. حقق هدفه على مدى سنين من الممارسة الطبية، بتأليف الكتب وكتابة المقالات في الصحف، ومن ثم كرئيس تحرير مجلة طب بعد التخرج، ومدير تحرير دار ماك غرو لنشر كتب العناية الصحية والآن كرئيس لشركة غريفن للاتصالات.

ابتكر غريفن العيادة الطبية التي تقود فيها سيارتك إلى غرفتك والتي ظهرت على الصفحة الأولى لمجلة شارع وول، وعلى محطة CNN ومجلة أمريكا اليوم.

هو الآن أستاذ جامعي للطب السريري العائلي في جامعة يوتا. ويدرس المقيمين في مركز منطقة وادي يوتا الطبي. ظهر في مقابلات على التلفاز والإذاعة، يساعد الناس في التمتع بتناول الطعام دون أن يقتلوا أنفسهم وعائلاتهم بالدسم السيئ.

رزق غلين وماري بستة أطفال و 14 حفيداً. وهم يعيشون في مابلتون بولاية يوتا.