

## تصلب الشرايين

### نبذة مختصرة :

- يحدث تصلب الشرايين بسبب تراكم ترسبات الدهون والكوليسترول وغيرها والتي تحد من تدفق الدم.
- تصلب الشرايين يسبب مشكلات في القلب، كما يؤثر في الشرايين في أي مكان بالجسم.
- يمكن التحكم في بعض عوامل الخطورة للحد منه مثل: التاريخ العائلي، السمنة، مرض السكري، ارتفاع ضغط الدم، التدخين، الغذاء المشبع بالدهون.
- التشخيص المبكر والعلاج يمكن أن يوقف تصلب الشرايين من التدهور.
- إن تغيير نمط الحياة يعتبر من أهم سبل العلاج والوقاية منه.

### مقدمة :

الشرايين هي الأوعية الدموية التي تحمل الدم الغني بالأكسجين إلى القلب وأجزاء أخرى من الجسم، ويطلق مصطلح (تصلب الشرايين) عند تراكم وتجمع مواد شحمية ودهنية متأكسدة على جدران الشرايين؛ مما يحد من تدفق الدم إلى أعضاء الجسم. كما يمكن أن يؤثر في أي شريان في الجسم، بما في ذلك شرايين في القلب والدماغ والذراعين والساقين والحوض والكلية، عندما يحدث هذا قد تنتج أمراض مختلفة ومنها :

- أمراض القلب التاجية.
  - الذبحة الصدرية.
  - مرض الشريان السباتي.
  - مرض الشرايين الطرفية.
  - مرض الكلى المزمن.
- كما يؤدي إلى مشكلات خطيرة أو حتى إلى الموت.

### السبب :

يحدث بسبب تراكم ترسبات الدهون والكوليسترول وغيرها من المواد الموجودة في الدم على جدار الشرايين، والسبب الدقيق لتصلب الشرايين غير



معروف؛ حيث تظهر الدراسات أنه مرض بطيء ومعقد قد يبدأ في مرحلة الطفولة ويتطور بشكل أسرع مع تقدم العمر.

### عوامل الخطورة :

- التقدم في السن .
- التاريخ العائلي من أمراض القلب في وقت مبكر .
- مستويات الكوليسترول المرتفعة في الدم .
- قلة النشاط البدني .
- نظام غذائي غير صحي .
- مقاومة الجسم للأنسولين.
- ضغط الدم المرتفع .
- داء السكري .
- زيادة الوزن أو السمنة .
- التدخين .

### الأعراض :

تصلب الشرايين عادة لا يسبب علامات وأعراضاً حتى يضيق الشريان بشدة أو يمنع تدفق الدم تماماً، وقد تظهر بعض الأعراض عند تصلب شرايين معينة بالجسم مثل :

- في القلب: تكون الأعراض: ألم أو ضغط في الصدر (الذبحة الصدرية).
- في الشرايين المؤدية إلى الدماغ: قد تكون الأعراض مثل: الخدر المفاجئ، أو ضعف في الذراعين، أو الساقين، وصعوبة في الكلام، وفقدان مؤقت للرؤية في عين واحدة، أو تدلي العضلات في الوجه، وقد تكون هذه إشارة إلى (سكتة دماغية صغرى)، والتي قد تتقدم إلى السكتة الدماغية.
- في شرايين في الذراعين والساقين (مرض الشريان الطرفية): قد تكون الأعراض: ألم في الساق عند المشي.
- في الشرايين المؤدية إلى الكليتين: قد تسبب ارتفاع ضغط الدم أو الفشل الكلوي.

متى تجب رؤية الطبيب؟



- عند وجود تاريخ عائلي بأي نوع من أنواع تصلب الشرايين بالجسم .
- عند ملاحظة أي أعراض تدل على عدم تدفق الدم للمنطقة (مثل: ألم في الصدر، ألم أو خدر في الساق).
- ضيق في التنفس أثناء النشاط اليومي العادي.

#### المضاعفات :

- مرض الشريان التاجي، والتي تسبب ألماً في الصدر، أزمة قلبية أو قصوراً في القلب.
- مرض الشريان السباتي والتي تسبب نقص تروية عابرة (تيا) أو سكتة دماغية.
- مرض الشريان الطرفية قد تتطور إلى موت الأنسجة (الغرغرينا).
- تمدد وانفجار الأوعية الدموية في أي مكان في الجسم .
- مرض الكلى المزمن .

#### التشخيص :

التشخيص المبكر يمكن أن يوقف تصلب الشرايين من التدهور ويمنع الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية أو حالة طبية طارئة أخرى، حيث يشمل التشخيص :

- التاريخ الطبي.
- التاريخ العائلي.
- التحاليل المخبرية: تحاليل الدم.
- اختبارات أخرى: الموجات فوق الصوتية، تخطيط كهربية القلب، الأشعة المقطعية، التصوير بالرنين المغناطيسي.

#### العلاج :

العلاج الرئيسي لتصلب الشرايين هو تغيير نمط الحياة إلى حياة صحية، مع استخدام الأدوية للتحكم والحد من تصلب الشرايين.

#### الوقاية :

قد تكون قادراً على منع أو تأخير تصلب الشرايين والأمراض التي يمكن أن تسببها عند إجراء بعض التغييرات في نمط الحياة والحصول على الرعاية



وزارة الصحة  
Ministry of Health

المستمرة يمكن أن يساعدك على تجنب الأمراض والعيش حياة صحية طويلة،  
والتي تشمل على :

- تبني عادات غذائية صحية للقلب والابتعاد عن الغذاء العالي في  
السكري، وإضافة السكر، الدهون الصلبة، والحبوب المكررة .
- ممارسة النشاط البدني.
- الامتناع عن التدخين .
- التحكم في الوزن .
- إجراء الفحوصات المخبرية حسب الأعمار التالية :
  - للرجال من عمر ٣٥ سنة أو أكثر، ومن عمر ٢٠-٣٥ سنة عند وجود  
أحد عوامل الخطورة.
  - للنساء من عمر ٤٥ سنة أو أكثر، ومن عمر ٢٠-٤٥ سنة عند وجود  
أحد عوامل الخطورة.

الإدارة العامة لتعزيز الصحة والتثقيف الصحي

لمزيد من الاستفسارات يرجى التواصل معنا عبر [البريد الإلكتروني](#)