السمنة و امراض القلب

د فراس رشيد صايل

اخصائي امراض القلب و التداخل القسطاري

رئيس قسم الطب الباطني/ كلية طب الزهراء-جامعة البصرة

مدير مركز القلب في مستشفى الصدر التعليمي

تحدث السمنة نتيجة تداخل عوامل متعددة منها بايلوجية و نفسية و اجتماعية و اقتصادية و بيئية تؤدي الى زيادة الوزن بشكل مفرط.

ازداد معدل الاصابة بالسمنة بشكل متسارع في السنوات الاخيرة حيث تم وصف عدد الاصابات بالجائحة العالمية و التي شملت كل بلدان العالم و تحدث عند كل الاعمار حتى الاطفال نتيجة الممارسات الغذائية الخاطئة و العوامل الاخرى.

علاقة السمنة مع امراض القلب:

تساعد السمنة بشكل مباشرعلى زيادة حدوث المشاكل الصحية التي تعتبر عوامل خطورة مسببة لامراض القلب و الاوعية الدموية و التي تشمل اضطراب نسبة الدهون في الدم (ارتفاع الدهون الضارة) و داء السكري من النوع الثاني و ارتفاع ضغط الدم و اضطرابات النوم المرضية.

الدراسات اكدت ان السمنة ترتبط مباشرة بزيادة نسبة الاصابة بامراض القلب و التي تشمل انسداد الشرايين التاجية و عجز القلب و اضطرابات كهربائية القلب و الخثرة الرئوية.

 ان الوفيات نتيجة امراض القلب تتصاعد حتى مع عدم وجود اي امراض اخرى مسببة لامراض القلب حيث وصلت اعداد الوفيات المرتبطة بالسمنة الى 4 ملايين حالة وفاة و كانت اكثر من ثلثي الوفيات بسبب امراض القلب و الاوعية الدموية.

ترتفع معدل الاصابات بامراض الشرايين التاجية و منها الذبحة الصدرية و الجلطة القلبية في المرضى الذين يعانون من السمنة و خصوصا السمنة المتركزة في البطن.

 ان عملية ترسبات الدهون في الشرايين التاجية ممكن ان تبدا مبكرا عند الانسان في عمر الطفولة و في حالة السمنة من الممكن ان تتسارع العملية لتؤدي الى الاصابة بتصلب الشرايين و انسدادها في عمر مبكر.

الاعراض:

من المشاكل التي تواجه المرضى المصابين بالسمنة عند حدوث امراض القلب هي التاخر في التشخيص نتيجة عدم الاستشارة الطبية. يعزو المرضى ضيق النفس الناتجة عن عجز القلب الى السمنة كما ان قلة الحركة و النشاط الرياضي تمنع ظهور اعراض انسداد الشرايين التي تحدث مع الجهد و ممارسة النشاط البدني.

 ان الالام الصدر و ضيق النفس و تسارع ضربات القلب والتعب المفرط وعدم القدرة على ممارسة النشاط البدني هي علامات خطرة و تدق ناقوس الخطر عند المصابين بالسمنة و يجب عدم اهمالها و استشارة الطبيب المختص للتاكد من حالة القلب و الاوعية الدموية.

الوقاية و العلاج:

تعتبر الوقاية هي العامل الاساس في منع الاصابة بالسمنة كبداية تجنبا للمضاعفات الناجة عنها و ذلك من خلال ترشيد استهلاك الطعام و ممارسة الرياضة بصورة مستمرة.

اما المرضى المصابين بالسمنة فقد وجدت الدراسات ان تقليل الوزن يساعد كثيرا في الحماية من امراض القلب على ان يكون الوزن المفقود بنسبة 10% على الاقل من الوزن الاصلي. كذلك اظهرت البحوث ان عمليات تقليل الوزن الجراحية تساعد في الحماية من مخاطر امراض القلب و مضاعفاته.

ان اتباع نمط صحي في الحياة من خلال الاكل الصحي الخالي من الدسم و الدهون المفرطة و الغني بالفواكه و الخضروات و الابتعاد عن الاغذية و المشروبات عالية السعرة الحرارية هي امر اساسي في الحفاظ على صحة القلب.

الامر الاساسي الاخر هو الممارسة اليومية للرياضة و بما لايقل عن نصف ساعة يوميا لتقليل خطر امراض القلب.

مع تمنياتنا لكم بالصحة و السلامة.