

## لتحموا أنفسكم السكتات الدماغية، عيشوا طبيعياً



دخل في 2011 أكثر من ألفي مريض في المستشفيات بسبب التخثر الدموي، وتبين أن نحو خمسين في المئة منهم كانوا في حاجة إلى مضادات التخثر.

هو في الاسم: تخثر. وفي الهوية: انسداد. وفي النتيجة: جلطة. وفي التداعيات: مرض في القلب.

تخشون من سكتة دماغية أو من جلطة في الأوردة العميقة؟ راقبوا إذن عامل التخثر وعيشوا بسلام...

ويليام شكسبير كتب ذات يوم: "قلب لا يبالي يعيش طويلاً". لكن ماذا لو كنتم من أصحاب القلوب التي تبالي؟ ماذا لو كنتم تملكون قلوباً تدق فرحاً وترتجف قلقاً وتحزن؟ ماذا لو كنتم لكثرة تأثركم عرضة للإصابة بالقلب؟ وهل يمكنكم حماية قلوبكم "طبيعياً" من أسباب الإصابة؟

إذا حسبنا الفواتير التي تدفعها الدول ثمن علاج مواطنيها من أمراض القلب سنصاب بالذهول. الأرقام عالية جداً. في 2010 تكبدت دول العالم أكثر من 853 مليار دولار في علاج مضاعفات الأمراض القلبية والتوقعات تشير إلى أن الرقم سيصل في 2030 إلى 1044 مليار دولار.. والحل؟ التوقعات تشير إلى الأسوأ. كلنا معرضون. فهل نحفظ الأرقام وننتظر الإصابة على قاعدة: ليس باليد من حيلة أم نتصرف؟ وهل هناك علاجات تقي الإصابة؟

التقى عدد كبير من أطباء القلب والشرايين في العالم العربي بدعوة من "باير" للبحث في ماهية أمراض التخثر الدموي وسبل تحسين جودة حياة المصابين بها، وتمخض اللقاء عن نتائج يُفترض أن تعرفوها لتجنبوا ما هو سيئ منها وتلقفوا ما هو مفيد وإيجابي.

فلنبدأ من الغذاء، من البطن، ومن مقولة: "المعدة بيت الداء" لنسأل: ما علاقة الجلطات الدموية بالغذاء؟

إذا خفضنا معدل الكوليسترول في الدم تنخفض حتماً نسبة الإصابة بالنوبات القلبية التي تسببها الجلطات الدموية التي تتأثر بدورها بعوامل تخثر الدم. هي إذن دائرة واحدة. والسؤال: ماذا نأكل؟ وكيف نواجه الجلطات الدموية بالغذاء؟

هناك أطعمة قادرة على أن تخفض معدل الكوليسترول في الدم. زبدة أقل. سمنة أقل. دهون أقل. لحوم أقل. حلويات أقل. خبز أقل. ومعظمنا نعرف أن من يريد تخفيض الكوليسترول فعليه أن يتحرك أكثر. لكن أليست هناك أنواع غذائية قادرة على أن تخفض الشحوم السيئة في الدم لا أن تتفادها فقط؟

الثوم رائع في مواجهة تراكم الشحوم في الدم وهو قادر على تذويب الجلطات الدموية المترسبة بنا من خلال مركبات موجودة في فصوص الثوم لها مفعول الأسبرين في منع تشكل الجلطات. ألم تسمعوا أجدادنا يخبرون أن غذاءنا يصلح ليكون أيضاً دواءنا؟

وهل يمكننا أن نتحدث عن الثوم من دون أن نتطرق إلى البصل؟ هما مثل روميو وجولييت وعنتر وعيلة وقيس وليلى، فنادرًا ما نطهو طعامًا بالثوم من دون البصل أو العكس، فكل منهما يلعب دورًا في محاربة الجلطات ويحتوي على مركب الكيرستين المضاد للأكسدة الذي يمنع التصاق صفائح الدم ببعضها. البصل إذن ممتاز في منع تخثر الدم وتكون الجلطات. نصيحة تناولوه.

ماذا عن السمك وثمار البحر؟

كل ما يحتوي على أوميغا / 3 له فعالية في حماية القلب ومنع تجلط الدم. وثمار البحر من أفضل أنواع الأغذية الغنية بأوميغا / 3، لا سيما منها سمك الماكريل والسالمون والتونة. تناولوها.

زيت الزيتون مفيد أيضاً في محاربة تخثر الدم. ومثله العنب، والشاي أيضاً الذي ثبت تأثيره الإيجابي في الوقاية من انسداد الشرايين. التوابل أيضاً مفيدة لا سيما كبش القرنفل والكمون والكرم والزنجبيل. والفليفلة الحارة ممتازة في تذويب الجلطات في الدم.

كلوا طبيعياً. عيشوا طبيعياً. وليكن طعامكم علاجكم. لكن ماذا لو أصبتم بتخثرات دموية مفاجئة؟ ومتى يفترض أن نلجأ إلى الدواء؟

الاستشاري في أمراض القلب والأوعية الدموية في الجامعة الأمريكية في بيروت الدكتور موريس خوري يقول: إن ثمة أشخاصاً معرضين أكثر من سواهم للإصابة بالجلطات الوريدية بينهم النساء الحوامل ومن خضعوا لعمليات جراحية في البطن أو لـ"تجبير" في القدم والأشخاص البدن، ومن يعانون الرجفان الأذيني، أي عدم انتظام معدلات طرقات القلب، وهذه الحالة تصيب نحو اثنين في المئة من سكان الأرض، وهذه النسبة تزيد كلما تقدم عمر الإنسان لتصل إلى 4 في المئة بين من بلغوا سن الستين و10 في المئة فوق سن الثمانين.

سؤال بديهي قد يطرح نفسه: لماذا لم يأخذ هؤلاء مضادات التخثر باكراً؟

لأن الأطباء كانوا يحجمون عن التعامل مع أدوية مضادات التخثر، لأنها كانت تحتاج إلى عناية فائقة وإلى فحوص دم متتالية وتسبب أحياناً نزيفاً في الدم إذا أخطأ المريض في تناولها. وما كان قد ولى لأن أدوية جديدة باتت الآن موجودة وأنماط العلاج اختلفت في العالم. يعني الدواء بات آمناً أكثر.

سؤال آخر: كيف نكتشف باكراً، إذا لم نكن ضمن المجموعات التي ذكرناها، أننا أيضاً في خانة الخطر؟

يفترض أن نقيس نبضنا أسبوعياً، صباح كلِّ نهار جمعة مثلاً، فإذا كان معدل طرقات القلب بين 60 ومئة نكون في أمان، أما إذا تعدى نبضنا هذا الرقم فعلياً مراجعة الطبيب. عامل خطر آخر يتقدم يتمثل في إصابتنا بالسكري أو الضغط أو أمراض الشرايين والكلى وفي مثل هذه الحالات علينا الخضوع

لتخطيط القلب للتأكد أننا غير معرضين.

في كل مرة نتطرق فيها لمرض نشعر بقوة كل ما هو طبيعي للوقاية من دنو المرض أو لا ومواجهته ثانياً. فلنعش إذا "طبيعياً"، فلنأكل ما يُبعد عنا شبح الإصابة بشتى أنواع الأمراض لا سيما منها الانسداد الوعائي الدموي والسكتة الدماغية، أما إذا كان الدواء أقوى فلنواجهه بالعلاج الصحيح. فلنسأل أكثر عن الدواء الآمن ولنقرن العلاج بالعيش طبيعياً لنضمن مروراً سهلاً إلى مراحل العمر المتقدمة.

وماذا بعد؟

هناك من لم يفهم بعد ماذا يُقصد بالرجفان الأذيني الذي قد يتسبب بتكوين التخثرات الدموية؟

هو اضطراب في نبض القلب، شائع جداً في العالم، ويعانيه كثيرون. وينقبض عادة في هذه الحالة الأذيان العلويان للقلب في شكل غير منتظم ما يؤدي إلى فشلها في الإفراغ التام ما يخلق احتمال تشكل خثرات الدم التي قد تنقسم وتتفكك وتنتقل إلى الدماغ، ما يؤدي إلى حدوث السكتة الدماغية.

هنا علينا أن نسأل، وما السكتة الدماغية؟

هناك نوعان من السكتات الدماغية: السكتة الناتجة عن الاحتباس الدموي، وتحدث بسبب انقطاع وصول الدم بسبب انسداد شرياني تسببه خثرة. وهناك سكتة ناتجة عن النزف بسبب تمزق وعاء دموي ما يؤدي إلى النزف داخل الدماغ. والسكتة الدماغية، من النوعين، هي ثاني أكبر سبب للوفاة حول العالم، وهي مسؤولة عن وفاة خمسة ملايين شخص كل عام. في كل حال من علامات الاستعداد للإصابة الدوخة والقيء والتنميل وعدم الاتزان وضعف في أحد الأطراف وحدث اضطراب مفاجئ في النظر سرعان ما يعود بعدها إلى حالته الطبيعية وكان شيئاً لم يحصل.

لا نتحدث عن هذه الأعراض لنجعلكم تخافون بل للوقاية من السكتة الدماغية عبر تناول بعض الأعشاب مثلاً بينها عشبة الجنكة التي تستخرج من أشجار معمرة تعرف باسم العشبة وهي تحتوي على مركبات مضادة للأكسدة تمنع تلف الخلايا وتقي تجلط الدم.

انتهينا. انتهى الأطباء إلى أمرين لزاماً على الناس أحدهما في الاعتبار: الوقاية طبيعياً أو لا والوقاية العلاجية ثانياً، وبين الأولى والثانية نستطيع عبور الحياة بأقل أعراض مرضية ممكنة. اقتنعتم؟