

# فهم الرجفان الأذيني والسكتة الدماغية

الرجفان الأذيني هو حالة مرضية تتميز بعدم انتظام نبضات القلب وغالبًا جد متسارعة. من المهم جدًا التعرف على الرجفان الأذيني لأنه إذا ترك من غير علاج، يكون عامل خطر رئيسي للإصابة بالسكتة الدماغية.

تحدث السكتة الدماغية عندما ينقطع إمداد جزء من الدماغ بالدم بسبب جلطة دموية، أو عندما يتمزق شريان في الدماغ ويحدث نزيفًا. تعد السكتة الدماغية سببًا رئيسيًا في الوفاة أو الإصابة بإعاقة في أرجاء العالم. إلا أنه يمكن تجنب أغلب حالات السكتة الدماغية عن طريق التصدي لعدد قليل من عوامل الخطر الرئيسية.

إذا كنت تعاني من الرجفان الأذيني فإن احتمالية إصابتك بسكتة دماغية تكون أعلى بنسبة 5 مرات على الأرجح. يمكن الحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية المرتبطة بالرجفان الأذيني عبر تلقي العلاج الصحيح.



### ما هي أسباب الرجفان الأذيني؟

أسباب الرجفان الأذيني غير معروفة بالتحديد وهو قد يصيب الأصحاء كذلك، غير أنه أكثر شيوعاً مع التقدم في السن وغالباً يصيب الأشخاص الذين كانوا يعانون من مشكلات القلب في السابق أو حالات مرضية من بينها:

### ما هو الرجفان الأذيني؟

لا تخفق الغرفتان العلويان للقلب (الأذنيان) عند الأشخاص الذين يعانون من الرجفان الأذيني بشكل فعال. وكننتيجة لذلك فإنه لا يتم ضخ الدم إلى الجسم بشكل سليم، ما يجعل الدم يتجمع وقد يشكل جلطة قد تتحرك من مكانها وتدور في الجسم. وإذا انتقلت هذه الجلطة إلى الدماغ وسدت وعاء دمويًا، فقد تحدث سكتة دماغية جراء ذلك. تؤدي السكتات الدماغية التي يحدثها الرجفان الأذيني على الأرجح إلى الموت أو إعاقة بالغة، غير أنه من الممكن جدًا تجنب السكتات الدماغية المرتبطة بالرجفان الأذيني.

### السكري

### الغدة الدرقية – فرط نشاط الغدة الدرقية

### مشكلات رئوية – داء الانسداد الرئوي المزمن، الربو، الالتهاب الرئوي، الانصمام الرئوي، سرطان الرئة

يشيع الرجفان الأذيني أكثر بقليل بين الرجال مقارنة بالنساء.

### كيف يتم تشخيص الرجفان الأذيني؟

قد يساعد مجرد إجراء فحص لنبضك في تشخيص الرجفان الأذيني. تستطيع بعض الأجهزة الملبوسة لرصد معدل ضربات القلب مساعدتك في تحديد الاضطرابات. يعطيك الفحص الذاتي أو جهاز ملبوس مؤشراً جيداً عما إذا كنت مصاباً بالرجفان الأذيني وينبغي التحدث مع طبيبتك حول ذلك.

إذا كان معدل ضربات قلبك أدنى من 60 أو أعلى من 100 باستمرار، فينبغي التحدث مع طبيبتك التي قد تقرر إجراء بعض الفحوصات للتوصل إلى تشخيص دقيق.

- يحدد فحص الدم وجود حالات مرضية كامنة مثل فقر الدم أو فرط نشاط الغدة الدرقية.
- يرصد تخطيط كهربائية القلب معدل ضربات وإيقاع قلبك.
- يعطي مخطط صدى القلب صورة فوق صوتية ويحدد مشكلات في فيزياء القلب.
- تستعمل أجهزة مزروعة لرصد القلب لرصد معدل ضربات القلب على المدى الطويل باستمرار على مدار بضعة شهور أو سنوات.

### ما هي أعراض الرجفان الأذيني؟

قد لا تظهر أعراض الرجفان الأذيني على كثير من الناس ولا يتم اكتشافها إلا عبر فحص بدني أو تخطيطاً لكهربائية القلب. قد ينتاب بعض الأشخاص الآخرين عرض أو أكثر من الأعراض التالية:

- إعياء عام
- دقات قلب متسارعة وغير منتظمة
- رجفان أو "خبط" في الصدر
- دوخة أو دوام
- ضيق في التنفس أو اضطراب
- ضعف
- إغماء أو ارتباك
- إعياء عند ممارسة الرياضة

## هل يمكن معالجة الرجفان الأذيني؟

إذا كان الرجفان الأذيني لديك هو نتيجة حالة مرضية كامنة، من قبيل فرط نشاط الغدة الدرقية، فإن علاج تلك الحالة المرضية سوف يحل مشكلة الرجفان الأذيني من دون الحاجة إلى علاج إضافي. أما إذا لم يكن هناك سبب كامن للرجفان الأذيني فسوف تدرس طبيبتك وصف أدوية تساعد في إعادة إيقاع قلبك إلى حالته الطبيعية والتحكم في معدل نبضاته والحد من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية.

يتم عادة وصف عقار للأشخاص الذين في خطر متوسط أو مرتفع للإصابة بالسكتة الدماغية يسمى العقار المضاد لتخثر الدم، وهذه العقاقير توقف تخثر الدم. هناك العديد من أنواع الأدوية المضادة لتخثر الدم يمكن لطبيبك أن تنظر فيها.

وارفارين هو دواء مضاد لتخثر الدم يستعمل على نطاق واسع، وهو يستدعي إجراء فحوصات للدم للتأكد من تناول المريض لجرعة صحيحة ولتجنب حدوث نزيف دموي لديه. يحد هذا العقار من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية، إلا أنه قد يتداخل مفعوله مع أدوية أخرى ويسبب في مشكلات خطيرة. إذا تم وصف وارفارين لك، فمن المهم التحقق دائماً من طبيبتك مما إذا كانت هناك أية أدوية موجودة أو آمنة للتناول بالموازاة مع وارفارين. كما أنه عليك تجنب الإفراط في تناول الكحول.

هناك عدد من العلاجات الجديدة ضد تخثر الدم والتي لا تتداخل مع أدوية أخرى بنفس القدر ولا تستدعي إجراء فحوصات دورية للدم بنفس الوتيرة. تحد هذه الأدوية من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية مثلها مثل الأدوية الأخرى وتكون في بعض الحالات أفضل في الحد من خطر الإصابة.

إذا تعذر التحكم في الرجفان الأذيني عن طريق الأدوية، فقد تنظر طبيبتك في بعض التدخلات الطبية الجسدية مثل تقويم نظم القلب أو الاستئصال القلبي القسطري أو زرع جهاز تنظيم ضربات القلب.

## هل هناك ما يمكنني القيام به لتجنب الإصابة بالرجفان الأذيني؟

نستطيع جميعنا اتخاذ خطوات للحد من الإصابة بالرجفان الأذيني. يحد إحداث بعض التغييرات في نمط الحياة من خطر إصابتك بالرجفان الأذيني وقد يساعد في معالجة أمراض جهاز الدورة الدموية.

• **تدبير الوزن** – تشكل البدانة عامل خطر للإصابة بالرجفان الأذيني وتساهم في الإصابة بالسكري وارتفاع ضغط الدم وانقطاع النفس الانسدادي النومي، وهي كلها حالات ترفع من خطر إصابتك بالرجفان الأذيني.

• **التقليل من الدهون في الحمية** – يتم ربط الحميات ذات كميات مرتفعة من الدهون بالرجفان الأذيني وهي تساهم في الإصابة بتصلب الشرايين.

• **التقييد بمستويات الكحول الموصى بها** – يعد الإفراط في تناول الكحول عامل خطر للإصابة بالرجفان الأذيني، كما يساهم في الخطر العام للإصابة بالسكتة الدماغية.

• **تجنب المنشطات** – قد تسبب العقاقير المنشطة (بما فيها تلك المتوفرة من دون وصفة طبية) والإفراط في تناول القهوة ومشروبات 'الطاقة' حدوث الرجفان الأذيني.

1 من كل 4 أشخاص معرض للإصابة بسكتة دماغية في حياته، غير أنه بالإمكان تجنب أغلب السكتات الدماغية تقريباً باتباع بعض الخطوات البسيطة. لمعرفة المزيد عن عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والوقاية منها، يرجى زيارة الموقع

[www.worldstrokecampaign.org](http://www.worldstrokecampaign.org)

## معلومات إضافية

للحصول على إرشادات حول كيفية فحص نبضك، يمكنك تصفح

[heartrhythmalliance.org/aa/k/know-your-pulse](http://heartrhythmalliance.org/aa/k/know-your-pulse)

للحصول على معلومات حول مخاطر السكتة الدماغية والوقاية منها، يرجى زيارة:

[worldstrokecampaign.org](http://worldstrokecampaign.org)

للحصول على مصادر معلومات خاصة بالمريض حول الرجفان الأذيني وللتواصل مع أشخاص آخرين ممن يتعايشون مع هذه الحالة، يرجى زيارة:

[heart.org/en/health-topics/atrial-fibrillation](http://heart.org/en/health-topics/atrial-fibrillation)

بدعم من مؤسسة:

تم إعداد هذه المعلومات من طرف: