

4 علامات مبكرة تنذر بالإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية



الجمعة 16 يناير 2026 06:00 م

كشفت دراسة عن علامات تحذيرية تظهر قبل وقت طويل من الإصابة بأزمة قلبية أو سكتة دماغية أو قصور في القلب

ووجد باحثون من الولايات المتحدة، أن أكثر من 99 في المائة من المرضى لديهم عامل خطر واحد على الأقل أعلى من المستويات الصحية قبل فترة طويلة من إصابتهم بأول حدث قلبي

العلامات الأربع الخطيرة

وقالوا إن العلامات الأربع الخطيرة هي: ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة الكوليسترول، وارتفاع نسبة السكر في الدم، والتدخين

النتائج، التي تم استخلاصها من السجلات الصحية لأكثر من تسعة ملايين شخص بالغ في كوريا الجنوبية وما يقرب من 7 آلاف شخص في الولايات المتحدة، وهو ما يدحض الخرافة القائلة حول أن أمراض القلب تظهر دون سابق إنذار

وقال البروفيسور فيليب جرينلاند، المؤلف الرئيس من جامعة نورث وسترن في شيكاغو: "نعتقد أن الدراسة تُظهر بشكل مقنع للغاية أن التعرض لعامل خطر واحد أو أكثر من عوامل الخطر غير المُثلى قبل هذه النتائج القلبية الوعائية هو ما يقرب من 100 في المائة".

وأضاف، وفقًا لصحيفة "ذا صن": "الهدف الآن هو العمل بجدية أكبر على إيجاد طرق للسيطرة على عوامل الخطر القابلة للتعديل هذه، بدلاً من الانحراف عن المسار في متابعة عوامل أخرى يصعب علاجها وليست سببية".

وخضع المشاركون لفحوصات صحية متكررة، حتى يتمكن فريق البحث من رؤية ضغط الدم والكوليسترول وسكر الدم لديهم، بالإضافة إلى كمية التدخين التي قاموا بها، قبل سنوات من تعرضهم لأول مرة لحدث قلبي وعائي

وكان ارتفاع ضغط الدم هو السبب الأكثر شيوعًا، حيث ظهر لدى أكثر من 95 بالمائة من المرضى في كوريا الجنوبية، وأكثر من 93 بالمائة في الولايات المتحدة قبل إصابتهم بأول أزمة قلبية أو سكتة دماغية

وحتى النساء دون سن الستين، وهي فئة يُفترض غالبًا أنها أقل عرضة للخطر، تأثرن أيضًا، حيث أظهرت أكثر من 95 بالمائة منهن علامة خطر واحدة على الأقل

وأضاف الدكتور جرينلاند: "يجب دحض الخرافة القائلة بأن أمراض القلب والأوعية الدموية تحدث غالبًا دون ظهور علامات تحذيرية" ينبغي أن نركز اهتمامنا على اكتشاف وإدارة عوامل الخطر الشائعة جدًا والقابلة للتعديل".

ارتفاع ضغط الدم

وإذا ارتفع ضغط الدم لفترة طويلة جدًا، فقد يؤدي ذلك إلى تلف الأوعية الدموية والتسبب في تمزقات صغيرة، لذا، قال الدكتور جرينلاند: "ينبغي أن نركز اهتمامنا على اكتشاف وإدارة عوامل الخطر الشائعة جدًا والقابلة للتعديل".

ويقوم الجسم بإصلاح هذه التصلبات، ولكن بمرور الوقت يمكن أن تتراكم الدهون والكوليسترول، وتشكل لويحات، في عملية تسمى تصلب الشرايين، مما يؤدي إلى تضيق الشريان أو انفصالها وتسبب جلطة دموية، مما يعيق تدفق الدم إلى القلب ويؤدي إلى أزمة قلبية أو سكتة دماغية

ويمكن أن يؤدي ارتفاع نسبة السكر في الدم أيضًا إلى تلف الأوعية الدموية بمرور الوقت، مما يؤدي إلى انسدادات تنقل الدم من وإلى القلب.

ويمكن للمواد الكيميائية الموجودة في السجائر أن تجعل جدران الشرايين لزجة، مما يزيد من خطر الإصابة بالأزمة القلبية أو السكتات الدماغية التي تسبب انسدادات. كما أنها ترفع معدل ضربات القلب وضغط الدم على الفور.

أمراض القلب السبب الرئيس للوفاة في العالم

تأتي الدراسة، التي نُشرت في مجلة الكلية الأمريكية لأمراض القلب، في الوقت الذي لا تزال فيه أمراض القلب والأوعية الدموية تعد السبب الرئيس للوفاة في العالم.

وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن 19.8 مليون شخص يموتون بسبب أمراض القلب والدورة الدموية كل عام في جميع أنحاء العالم، وهو ما يمثل ما يقرب من ثلث الوفيات.

ويوصي الأطباء بإجراء فحوصات منتظمة لضغط الدم، والإقلاع عن التدخين، والسيطرة على الكوليسترول وسكر الدم.