

متلازمة القلب المنكسر «تسبب الوفاة المفاجئة»



«القاهرة:» الخليج

رجّح خبير نفسى بارز في مصر، أن تكون ما يسمى بـ«متلازمة القلب المنكسر» التي تصيب البعض في حالة التعرض المستمر للضغوط النفسية والعصبية، قد لعبت دوراً كبيراً في الرحيل الصادم، للاعب كرة القدم المصري أحمد رفعت، بعد استقرار حالته الصحية

وقال د. جمال فرويز، أستاذ الطب النفسي، إن تعرض الشخص للضغوط النفسية لفترة طويلة، يمكن أن يكون سبباً كافياً للإصابة بمتلازمة «القلب المنكسر»، والتي تحدث نتيجة ارتفاع نسبة الأدرينالين بسرعة كبيرة في الدم

وتعد متلازمة القلب المنكسر، واحدة من أخطر الحالات الطبية التي قد تصيب الإنسان، حيث تتسبب في ضعف عضلة القلب بسرعة، نتيجة التعرض لضغوط جسدية أو عاطفية مفاجئة، قد تتسبب في عدم عمل جزء من القلب بشكل جيد، مقابل عمل الأجزاء الأخرى بجهد أكبر، وهو ما يؤدي بالضرورة إلى ضعف في عضلة القلب، وتعطيل قدرة القلب على

ضخ الدم لباقي الأطراف، ومن ثم الإمداد الثابت للخلايا بالأكسجين.

وتظهر أعراض متلازمة القلب المنكسر، في غضون دقائق إلى ساعات بعد بذل أي مجهود، حيث يؤدي إطلاق الجسم لهرمون التوتر، إلى صعق عضلة القلب بشكل مؤقت، ما يؤدي إلى ظهور أعراض مشابهة للنوبة القلبية النموذجية، التي تشمل علامات وأعراضاً من بينها الشعور بالألم المفاجئ والشديد في الصدر، وضيق التنفس، نتيجة لضعف البطين الأيسر للقلب، ما يؤدي إلى عدم انتظام ضربات القلب، وانخفاض في ضغط الدم، والشعور بخفقان القلب، وربما الإصابة بالإغماء.

وتصيب متلازمة القلب المنكسر، العديد من الأشخاص حسبما يري خبراء متخصصون في أمراض القلب، نتيجة التعرض لحدث مفاجئ وقاسٍ، مثل الطلاق أو التعرض لحادث سيارة، أو فقدان وظيفة مرموقة، ويرجع هؤلاء السبب في ذلك إلى تفاعل بين الإجهاد الجسدي والعاطفي، يطلق من خلاله الجسم لهرمونات التوتر في الدم. ما يجعل هذه الهرمونات تتداخل مؤقتاً مع وظيفة القلب.

ويعد الأشخاص الذين تفوق أعمارهم الخمسين عاماً، هم الأكثر عرضة للإصابة بتلك المتلازمة، فضلاً عن الأشخاص الذين يعانون اضطراباً نفسياً مثل القلق أو الاكتئاب، أو من اضطرابات عصبية أخرى مثل النوبات أو السكتة الدماغية، ويقول الخبراء إنه لا توجد طرق معروفة للوقاية من متلازمة القلب المنكسر، لكن إدارة التوتر والاعتماد على تقنيات حل المشكلات، يمكن أن يساعد في الحد من التوتر الجسدي والعاطفي، إلى جانب تقنيات الاسترخاء التي قد تكون مفيدة أيضاً، مثل الحصول على حمام دافئ عند الشعور بالتوتر أو الحزن، والخلود للراحة مع التنفس العميق، كما يمكن للعادات الصحية أن تساعد على إدارة التوتر الجسدي أو العاطفي، ومن بين هذه العادات اعتماد النظام الغذائي للبحر الأبيض المتوسط، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، لمدة ثلاثين دقيقة يومياً على الأقل، طوال أيام الأسبوع.