ويُشار إلى أنّه يميل إلى جهة اليسار قليلاً، أمّا بالنسبة لحجمه فهو أكبر من قبضة اليد بمقدارٍ ضئيل، ويتميّز القلب بأنّه يُشبه المضخّة أو بالأحرى مضختين معاً؛ إذ يقوم الجزء الأيمن من القلب باستقبال الدّم من أجزاء الجسم المُختلفة ثمّ ضخّه إلى الرئتين، ويقوم الجزء الأيسر منه باستقبال الدّم من الرئتين وضخّه إلى أجزاء الجسم؛ ويُطلق على حركة الدّم عبر القلب وحول أجزاء الجسم اسم الدّورة الدّموية (بالإنجليزيّة: Circulation)، وفي هذا السياق يُشار إلى إطلاق مصطلح الأوردة على الأوعية التي تنقل الدّم إلى القلب، أمّا الأوعية التي تنقل الدّم من القلب فتُعرف بالشرايين. ١][٢] Volume 0% وظيفة القلب يُمكن القول بأنّ القلب يُشكّل أحد أهم الأعضاء في جسم الإنسان؛ نظرًا لكونه مسؤول بشكلٍ رئيسي عن ضخّ الدّم وتوزيع الأكسجين والمواد الغذائيّة حول أجزاء الجسم، ٣] أجزاء القلب يُنظّم القلب التدفّق الطبيعي للدّم في جسم الإنسان عن طريق تركيبته؛ كما أنّ للقلب جداراً يتكوّن من ثلاثة طبقات، وفيما يأتي توضيح لهذه المكوّنات:[٤] طبقات القلب يتكوّن القلب من ثلاثة طبقاتٍ من الأنسجة، ومن الجدير ذكره أنّ الطبقة الخارجيّة من التامور تُحيط بجذور الأوعية الدّموية الرئيسة في القلب، وعند انقباضها فهي تُحدث ضغطًا على الدّم كفيل بدفعه خارج القلب، الحجرات يتكوّن القلب من أربعة حُجرات؛ بحيث يقسم بينهما جدار عضليّ رقيق يُسمّى الحاجز (بالإنجليزية: Septum)، تقع في الحجرة العلويّة اليُمنى من القلب منطقةً تُسمّى العقدة الجيبيّة (بالإنجليزيّة: Sinus node) والتي تُمثل منظّم ضربات القلب الطبيعيّ؛ حيث تُساهم هذه العُقد في المحافظة على عمليّة ضخّ القلب عن طريق إرسال إشارات كهربائيّة عبره. ٦][٥] الصمامات تُشكّل الصمّامات لوحات أو وريقات تعمل كمداخل ذات اتجاه واحد تُنظّم دخول الدّم إلى البُطين، وبالتّالي فإنّها تمنع من حدوث التدفّق العكسي للدّم، وفيما يأتي بيان لصمّامات القلب الأربعة للقلب:[٣] الصمام ثلاثي الشرفات: (بالإنجليزيّة: Tricuspid valve)، ويحتوي على لوحتين فقط ويقع بين البُطين الأيسر والأذين الأيسر. ويقع بين البطين الأيسر والأبهر. آليّة عمل القلب يستقبل الأُذين الأيمن الدّم من الأوردة الدمويّة ويضخّه إلى البُطين الأيمن الذي يقوم بدوره يضخّه للرئتين؛ حيث يُحمّل بالأكسجين، ثمّ ينتقل الدم المؤكسج للأُذين الأيسر من الرئتين ويضخّه للبُطين الأيسر الذي يتميّز بأنّه أكثر الحُجرات قوةً؛ حيث إنّه يضخ الدّم الغني بالأكسجين لبقية أجزاء الجسم، ويتمّ توفير الدّم الغنيّ بالأكسجين لعضلة القلب عن طريق الشرايين التّاجية الموجودة على طول سطح القلب، ٧] أمّا بالنسبة لتوقيت مضخة الدّم فيتمّ التحكّم به عن طريق النظام الكهربائي الذي يُحافظ على انتظام إيقاع القلب ويضبط معدّل نبضاته مع أداء مهامه بنحوٍ صحيح. ٨] نبض القلب تتضمّن عمليّة نبض القلب دفع الدّم في جميع أنحاء الجسم، ويُقاس النبض الذي يُمكن الإحساس به في الرّقبة أو الرّسغ عن طريق حساب عدد نبضات القلب في الدقيقة الواحدة بما يُعرف بمعدل ضربات القلب (بالإنجليزيّة: Heart rate)؛ فعلى سبيل المثال في حال انقباض القلب 72 مرة في الدقيقة الواحدة فسيكون معدّل ضربات القلب 72 نبضة في الدقيقة الواحدة، ويجب أخذ استراحة من التمارين أو الأنشطة لمدة خمسة دقائق على الأقل قبل قياس النبض للتمكّن من الحصول على معدل دقيق لضربات القلب، وفي هذا السياق يُشار إلى أنّ المعدّل الطبيعي لضربات القلب يتراوح في حالة الرّاحة وعدم النشاط ما بين 60–100 نبضة في الدقيقة الواحدة. ٩] أمراض القلب قد يتعرّض القلب لعددٍ من الحالات الطبيّة التي تؤثّر فيه؛ حيث يندرج تحته عدد من الاضطرابات التي تتضمّن اضطرابات القلب الخُلقية التي يُولد بها الطفل، وأمراض الأوعية الدمويّة وغيرها من الأمراض، حيث يُمثّل ضغط الدّم قوة دفع الدّم باتجاه جدران الأوعيّة الدمويّة، بحيث يُمثل المقام ضغط الدم الانقباضي والبسط ضغط الدم الانبساطي، فعلى سبيل المثال: 122/78 ميلميتر زئبقي، والتي تتمثل بوجود فراغ بين حجرتيّ القلب. اضطراب النظم القلبي: أو اختلال النَّظْم القَلْبِيّ أو اللانظمية القلبية (بالإنجليزيّة: Arrhythmia)، وعادةً ما يُعزى السبب وراء هذا المرض إلى تراكم الرواسب التي تحتوي على الكوليسترول. وتتمثل بعدم قدرة القلب على ضخ الدّم إلى أجزاء الجسم بكفاءة. مرض صمامات القلب: قد يؤدّي حدوث اضطراب في صمام القلب إلى جعل عمليه فتحها وإغلاقها بالشكل الصحيح أمراً أكثر صعوبةً، الأمر الذي يؤثّر في وظيفته التي تتمثّل بالفتح والإغلاق لتوجيه تدفّق الدّم بين حجرات القلب الأربعة والرئتين والأوعية الدّموية. ويمثّل تمدد عضلة القلب أو زيادة سمكها أو جعلها أكثر صلابةً، الأمر الذي يحول دون ضخّ القلب للدم بالشكل المطلوب. ١٣] النوبة القلبية: (بالإنجليزيّة: Heart attack)، وتحدث نتيجة انعدام أو تدني تدفّق الدم في أحد أجزاء القلب نتيجة تشكّل جلطة دمويّة فيه. ١٤] ولمعرفة المزيد عن أمراض القلب يمكن قراءة المقال الآتي: (ما هي أمراض القلب). فحوصات القلب هُناك مجموعة من فحوصات القلب التي تُمكّن من تقييم حالة القلب وتشخيص اضطراباته وتحديد أفضل الطُرق العلاجيّة، ونذكر من هذه الفحوصات ما يأتي:[١٥][١٦]

فحوصات الدّم: تُستخدم فحوصات الدّم لقياس مستويات أنواع مُعينة من المواد التي تُفرز في الدّم عندما تتعرّض عضلة القلب للتلف كما يحدث أثناء النوبة القلبيّة، بالإضافة إلى قياس مستويات المواد الأخرى؛ فحص النبض: يُمكن التأكّد من انتظام النبض

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

أو عدمه وتحديد قوّته عن طريق قياس عدد نبضات القلب في الدقيقة. إذ يساهم هذا الفحص في مراقبة معدّل ضربات القلب ومستوى ضغط الدّم في حالة الوقوف والجلوس. ويتمثل بإجراء مسح ضوئي للقلب باستخدام الموجات فوق الصوتيّة عالية التردد في سبيل إنتاج صورة للقلب. وهو اختبار يُسجّل النشاط الكهربائيّ للقلب. وقد يُوصي الطبيب بهذا الإجراء بعد التعرّض لذبحة صدريّة أو نوبة قلبيّة. ١٥] ولمعرفة المزيد عن فحوصات القلب يمكن قراءة المقال الآتي: (ما هي فحوصات القلب). حيث تُعدّ الدهون الأحاديّة غير المشبعة والدهون المتعددة كالأوميغا 3 والأوميغا 6 من أفضل أنواع الدهون. الاستعاضة عن الملح بإضافة الأعشاب والبهارات المُناسبة إلى الطعام. الإقلاع عن التدخين وتجنّب التعرّض للتدخين السلبي. التحكّم بمستويات ضغط الدّم والكوليسترول لتبقى ضمن مداها المقبول. خاصّة بعد بلوغ عمر 45 عام.

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي