

تنگی دریچه میترال قلب

قلب چگونه کار می‌کند؟

قلب که مرکز سیستم گردش خون شماسست دارای چهار حفره می باشد. دو حفره بالایی (دهلیز) خون را دریافت کرده و دو حفره پایینی (بطن) خون را پمپاژ می نمایند.

چهار دریچه قلب باز و بسته می شوند تا جریان خون فقط در یک جهت در قلبتان حرکت کند. دریچه میترال که میان دو حفره در سمت چپ قلب شما قرار دارد، دارای دو بخش (لت) از جنس بافت می باشد. دریچه میترال وقتی که جریان خون از دهلیز به بطن قلب می رود، باز می شود. سپس دو لت بسته می شوند تا از بازگشت خونی که به تازگی به بطن چپ رفته است جلوگیری کنند. وقتی دریچه قلب آسیب دیده باشد، نمی تواند کاملاً باز و بسته شود.

نشانه ها و علت های تنگی دریچه میترال

تنگی دریچه میترال عبارتست از تنگ شدن دریچه میترال قلب.

در حقیقت، این دریچه ی تنگ، درست باز نمی شود و موجب انسداد در مسیر جریان خون از دهلیز به درون حفره ی قلب (بطن چپ) می گردد. جدا از سایر مشکلات، تنگی دریچه میترال ممکن است موجب حس خستگی و تنگی نفس شود. علت اصلی تنگی درچه میترال عفونتی به نام تب روماتیسمی است که بعلت عفونتهای استرپتوکوکی می باشد. این بیماری در آمریکا نادر است؛ اما همچنان در کشورهای در حال توسعه یافت می شود. این بیماری می تواند سبب آسیب دریچه میترال شود و چنانچه درمان نشود، تنگی دریچه میترال می تواند منجر به مشکلات بعدی گردد.

نشانه ها:

ممکن است با وجود داشتن تنگی دریچه میترال، حالتان خوب باشد و یا چندین دهه از زندگیتان را با کمترین نشانه های آن سپری کنید، زیرا روند ایجاد تنگی دریچه میترال کند است. اگر متوجه نشانه های زیر شدید، به پزشکتان رجوع کنید:

- تنگی نفس، به ویژه هنگام ورزش یا در حالت درازکش
- خستگی، مخصوصاً حین افزایش فعالیت بدنی
- تورم در پاها
- تپش قلب – حس ضربان قلب تند و لرزان
- سرگیجه و یا غش کردن
- سرفه خونی
- حس ناراحتی یا درد در قفسه سینه

نشانه های تنگی درچه میترال ممکن است هر وقت که ضربان قلب شما بالا برود، مثلاً حین ورزش کردن، به وجود آید یا بدتر شود. ممکن است ضربان قلب تند نیز همراه این علائم باشد. یا اینکه در اثر بارداری یا مشکلات دیگر همچون عفونت، به وجود آید. در تنگی دریچه میترال فشاربالای قلب، به ریه ها منتقل می شود و باعث تجمع مایع و تنگی نفس می شود.

نشانه های تنگی درچه میترال بیشتر در سنین ۱۵ تا ۴۰ سالگی رخ می دهد. البته ممکن است در سنین مختلف حتی کودکی هم بوجود آید. همچنین، تنگی درچه میترال ممکن است باعث ایجاد نشانه هایی شود که پزشک معالج شما حین انجام معاینات متوجه آنها شود. از جمله آنها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- صداهای اضافی قلب
- تجمع مایع در ریه
- ضربان نامنظم قلب

چه زمانی به پزشک مراجعه کنیم

اگر حین فعالیت بدنی، احساس خستگی یا تنگی نفس دارید و یا تپش قلب یا درد در قفسه سینه تان حس می کنید، هرچه زودتر با پزشکتان مشورت کنید. اگر بدون داشتن علائم، تنگی درجه میترال در شما تشخیص داده شد، با پزشکتان در مورد پیگیری های لازم مشورت کنید. علتها:

علتهای تنگی درجه میترال شامل موارد زیر است:

- تب روماتیسمی:
بعنوان عارضه گلودرد استرپتوکوکی، تب روماتیسمی می تواند به درجه میترال آسیب بزند. تب روماتیسمی شایع ترین علت تنگی درجه میترال است و می تواند باعث شود که لتهای درجه ضخیم شوند یا بهم بچسبند (درجه میترال، دو لت دارد). نشانه ها و علائم تنگی درجه میترال قلب ممکن است حتی سالها پدیدار نشود.
- رسوب کلسیم:
بافزایش سن، ممکن است رسوب کلسیم اطراف حلقه دور درجه میترال تجمع پیدا کند و گاهی باعث تنگی درجه میترال شود.
- سایر علتها:
در مواقع نادر، نوزادان با درجه میترال باریک (نقص مادرزادی) به دنیا می آیند که می تواند در طول زمان مشکل ایجاد کند. بقیه دلایل نادر شامل تابش اشعه به قفسه سینه و بعضی بیماری های خود ایمنی همانند لوپوس (نوعی بیماری پوستی) باشد.

عوامل خطر ساز:

تنگی درجه میترال امروزه کمتر شیوع دارد؛ چرا که رایج ترین علت آن که تب روماتیسمی است در آمریکا نادر شده است. با این وجود، هنوز تب روماتیسمی در کشورهای در حال توسعه شایع است. عوامل خطر ساز تنگی درجه میترال قلب شامل موارد زیر است:

- سابقه تب روماتیسمی
- عفونت های استرپتوکوکی درمان نیافته

عوارض تنگی درجه میترال

همانند دیگر مشکلات درجه قلب، تنگی درجه میترال می تواند به قلب شما آسیب رسانده و باعث کاهش جریان خون شود. چنانچه درجه میترال درمان نشود می تواند منجر به بیماریهای دیگری همچون موارد زیر گردد:

- فشار خون ریوی:
در این شرایط در سرخرگهایی که خون را از قلب به ریه ها می برند (سرخرگهای ریوی)، فشار مضاعفی بوجود آمده و باعث می شود که قلب شما، تحت فشار قرار گیرد.
- نارسایی قلبی:
درجه میترال تنگ در مسیر جریان خون مانع ایجاد میکند. این امر به ریه شما فشار وارد کرده و تجمع مایع را به همراه خواهد داشت. این تجمع مایع منجر به افزایش فشار در سمت راست قلب شده و منجر به نارسایی قلبی می شود. تجمع خون و مایع به ریه باعث ادم (ورم) ریوی می گردد که می تواند همراه با تنگی نفس و گاهی سرفه همراه با خلط خون آلود باشد.
- بزرگ شد قلب:
فشار ناشی از تنگی درجه میترال قلب، منجر به بزرگ شدن دهلیز چپ قلبتان می شود.
- لرزش دهلیز قلب:
افزایش فشار دهلیز چپ و بزرگ شدن آن ممکن است باعث نامنظم شدن ضربان قلب شود که طی آن، دهلیز چپ به طور نامنظم و زیاده از حد نتند، خواهد تپید.
- لخته خون:
چنانچه لرزش دهلیز قلب درمان نشود می تواند منجر به ایجاد لخته در حفره بالایی سمت چپ قلب گردد. لخته خون قلب شما می تواند تکه تکه شده، به دیگر نقاط بدنتان رفته و مشکلات مهمی ایجاد کند. مثلا، وقتی که لخته خون یکی از رگهای مغز را مسدود نماید، منجر به سکته مغزی خواهد شد.

پیشگیری:

بهترین راه پیشگیری از تنگی دریچه میترال، جلوگیری از بروز رایج ترین علت آن یعنی تب روماتیسمی است. برای این کار، باید مطمئن شوید که وقتی خودتان یا فرزندانتان دچار گلودرد می شوید، حتما نزد پزشک بروید. چنانچه عفونت استرپتوکوکی گلودرد درمان نشود می تواند تبدیل به تب روماتیسمی شود. خوشبختانه، گلودرد استرپتوکوکی را می توان به راحتی با مصرف آنتی بیوتیک درمان نمود.

تشخیص تنگی دریچه میترال

پزشکتان در مورد سابقه بیماری های شما خواهد پرسید و معایناتی انجام خواهد داد که از جمله آنها گوش دادن به ضربان قلب است. تنگی دریچه میترال باعث شنیده شدن صدای اضافی قلب می شود. همچنین، پزشک شما ریه شما را معاینه خواهد کرد تا احتقان ریوی را بررسی کند. احتقان ریه در واقع تجمع ترشحات در ریه شماست که می تواند همراه با تنگی دریچه میترال ایجاد شود. سپس، پزشک برای رسیدن به تشخیص دقیق، آزمایشات لازم را برای شما انجام می دهد.

آزمایشات تشخیصی:

آزمایشات متداول برای تشخیص تنگی دریچه میترال عبارتست از:

- اکوکاردیوگرافی: امواج صوتی از قلب شما از طریق یک مبدل (پروپ) که روی قفسه سینه شما قرار می گیرد، از قلب شما در حال تپش فیلم می گیرد. این تست برای تایید تشخیص تنگی دریچه میترال کاربرد زیادی دارد.
- اکوکاردیوگرام از طریق مری: یک مبدل کوچک در انتهای لوله ای باریک، درون مری شما فرستاده می شود تا به کمک آن، پزشک بتواند به دریچه میترال نگاه دقیقتری نسبت به اکوکاردیوگرام عادی داشته باشد.
- الکتروکاردیوگرام ECG سیمهایی که به پوست شما متصل هستند، ضربان الکتریکی قلب شما را ثبت می کنند تا به کمک آن اطلاعات لازم در مورد ریتم قلب شما بدست آید. ممکن است از شما بخواهند که حین انجام این کار، روی تردمیل راه بروید تا واکنشهای قلب تان نسبت به این فعالیت، بررسی شود.
- عکس قفسه سینه: این عکس به پزشک شما کمک می کند که از بزرگ شدن حفره های قلب و وضعیت ریه آگاه شود.
- کاتتریزاسیون قلبی: معمولا این آزمایش برای تشخیص تنگی دریچه میترال به کار نمی رود؛ اما برای دستیابی به اطلاعات بیشتر جهت بررسی شرایط قلب مفید است. در این آزمایش، یک لوله باریک (کاتتر) را از طریق سرخرگ بازو و یا کشاله ران به یک سرخرگهای قلب تان برده و از طریق آن ماده رنگ تزریق می شود تا سرخرگ در عکس با اشعه ایکس قابل رویت باشد. بدین طریق، عکس دقیق شامل جزییات از قلب تان گرفته می شود. این آزمایش قلبی به پزشک شما در افتراق میان تنگی دریچه میترال از سایر مشکلات قلبی، از جمله دیگر مشکلات دریچه میترال کمک می نماید. همچنین، این آزمایشات کمک می کند که علت تنگی دریچه میترال شما و اینکه قابل ترمیم است یا نه، معلوم گردد.

درمان تنگی دریچه میترال

چنانچه تنگی دریچه میترال شما در حد خفیف تا متوسط است و نشانه ای ندارد؛ ممکن است نیازی به درمان فوری نداشته باشید. در عوض، پزشک شما آن مشکل را تحت نظر قرار میدهد تا دچار مشکل شدیدتر نشود.

دارو:

هیچ دارویی نمی تواند نقص دریچه میترال را از بین ببرد. با این وجود، برخی داروها می توانند کمک کنند که نشانه های آن کمتر شود و ضربان قلب تان منظم باقی بماند. ممکن است پزشکتان یک یا چند تا از داروهای زیر را برایتان تجویز نماید:

- داروهای مُدر: جهت کاهش تجمع مایعات در ریه یا سایر نقاط بدن
- داروهای رقیق کننده خون: جهت پیشگیری از ایجاد لخته خون
- داروهای کنترل ضربان قلب: جهت کاهش ضربان قلب و کمک به پر شدن موثرتر قلب
- آنتی بیوتیک: برای پیشگیری از وقوع مجدد تب روماتیسمی، چنانچه علت تنگی دریچه میترال شما باشد.

ممکن است نیاز شود که دریچه قلب ترمیم یا تعویض شود که این کار شامل عمل جراحی یا مداخلات غیر جراحی می شود.

والوولوپلاستی دریچه میترال با بالون از راه پوست:

در این روش که به آن والووتومی با بالون هم می گویند، پزشک یک لوله نرم باریک (کاتتر) را که در قسمت نوک آن یک بالون قرار دارد وارد سرخرگی در بازو یا کشاله ران شما نموده و آن را به سمت دریچه ی تنگ مورد نظر هدایت می کند. هنگامی که دقیقاً در جای مناسب قرار گرفت، بالون باد می شود تا دریچه را گشاد کرده و جریان خون را بهبود بخشد. سپس باد بالون خالی می شود و کاتتر از بدن بیمار خارج می شود.

برای بعضی افراد، والوولوپلاستی با بالون می تواند به رفع علائم و نشانه های تنگی دریچه میترال کمک نماید. با این وجود، ممکن است لازم باشد که برای رفع تنگی دریچه میترال شما به مرور زمان کارهای دیگری نیز انجام گیرد. والوولوپلاستی با بالون برای همه افراد مبتلا به تنگی دریچه میترال مناسب نیست و تشخیص این مورد با پزشک شما است.

جراحی دریچه میترال:

این جراحی شامل موارد زیر است:

ترمیم باز دریچه

اگر والوولوپلاستی با بالون، راهکار مناسب برای شرایط شما نباشد، ممکن است جراح قلب، از طریق جراحی قلب باز، رسوبات کلسیم و دیگر بافتهای آسیب دیده را بردارد تا مسیر عبور جریان خون از دریچه مورد نظر را باز نماید. چنانچه دریچه میترال شما دوباره تنگ شود ممکن است نیاز به تکرار این عمل پیدا کنید.

تعویض دریچه میترال:

اگر دریچه میترال شما قابل ترمیم نباشد، ممکن است که تعویض دریچه میترال برای شما مناسب باشد. در این روش، جراح دریچه میترال آسیب دیده را خارج نموده و به جای آن یک دریچه مصنوعی مکانیکی یا دریچه ای از بافت قلب گاو، خوک و یا انسان (دریچه ای با بافت بیولوژیکی) قرار می دهد. دریچه هایی که از بافت بیولوژیکی هستند، با گذشت زمان تحلیل رفته و بیشتر اوقات نهایتاً نیاز به تعویض پیدا می کنند. افرادی که دریچه میترال مکانیکی دارند، می بایست داروهای رقیق کننده خون مصرف نمایند تا از لخته شدن خون جلوگیری کنند. پزشک شما در مورد فواید و خطرات هر کدام از انواع دریچه به شما توضیح داده و مناسب ترین راه برای شرایط شما را /توصیه خواهد کرد.

بهبود سبک زندگی برای کمک به درمان:

اگر دچار تنگی دریچه میترال هستید، جهت بهبود کیفیت زندگیتان ممکن است پزشک شما یکی از موارد زیر را توصیه نماید:

کاهش مصرف نمک:

نمک موجود در غذا و نوشیدنی ها ممکن است قلب را تحت فشار قرار دهد. نمک به غذا اضافه نکنید و از مصرف غذاهایی که سدیم بالایی دارند، پرهیزید. هنگام غذا خوردن، برچسب روی غذاها (مواد تشکیل دهنده) را بخوانید و آنهایی را میل کنید که سدیم کمتری دارند.

حفظ وزن متناسب:

وزنتان را در حدی که به پیشنهاد پزشکتان مناسب وضعیت شماست، حفظ کنید.

کاهش مصرف کافئین:

مصرف کافئین باعث بدتر شدن بی نظمی ضربان قلب می شود (آریتمی). در مورد میزان مصرف نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه با پزشکتان مشورت نمایید.

مراجعه به پزشک در مواقع اضطراری:

چنانچه مرتب نپش قلب دارید، نزد پزشک بروید. اگر نپش قلب درمان نشود می تواند منجر به پیشرفت سریع تر علائم در افراد مبتلا به تنگی دریچه میترال گردد.

کاهش / قطع مصرف الکل:

مصرف زیاده از حد الکل می تواند باعث ضربان قلب نامنظم شده و نشانه های آن را بدتر نماید. در مورد تاثیرات الکل بر قلبتان با پزشکتان مشورت نمایید.

ورزش:

میزان و شدت ورزش کردن شما به شرایطتان و شدت آن ورزش بستگی دارد. اما همه افراد باید برای حفظ تناسب و سلامت عروقتان حداقل ورزش سبک و منظم را انجام دهند. قبل از اقدام به ورزش با پزشکتان مشورت کنید، مخصوصاً اگر ورزشهای رقابتی انجام می دهید.

مراجعه به پزشک به طور منظم:

به طور منظم نزد پزشکتان بروید. از پزشک قلب و عروق خود نوبتهای قبلی منظم گرفته و به موقع به او مراجعه نمایید.

بانوانی که تنگی دریاچه میترال دارند می بایست قبل از اقدام به بارداری با پزشک خود مشورت نمایند. بارداری قلب را تحت فشار قرار میدهد. چگونگی تحمل فشار مضاعف، توسط قلب مبتلا به تنگی دریاچه میترال، به میزان تنگی دریاچه و قدرت پمپاژ قلب فرد بستگی دارد. این افراد قبل، حین بارداری و پس از زایمان می بایست تحت کنترل پزشک قلب و ماما باشند.

آمادگی برای رفتن نزد پزشک

موارد زیر به شما کمک می کند که با آمادگی بهتری نزد پزشک قلب و عروق بروید:

کارهایی که می توانید انجام دهید:

- نشانه ها و علائم خود و همچنین زمان شروع آنها را یادداشت کنید.
 - اطلاعات پزشکی مهم مربوط به وضعیت ان را بنویسید. این لیست شامل دیگر بیماریهای شما، داروهای تجویز شده، داروهای بدون نسخه و نیز مکملهای دارویی شما می باشد.
 - از یکی از اعضای خانواده یا دوستان بخواهید که هنگام مراجعه به پزشک شما را همراهی نماید. آن فرد می تواند کمک کند که اطلاعات دریافتی از پزشک را بهتر به خاطر بسپارید.
 - پرسشهایی که می خواهید از پزشکتان پرسید را یادداشت نمایید.
 - سوالهایی برای پرسیدن از پزشک قلب و عروق:
 - تشخیص مشکل من چیست؟
 - چه درمانهایی را توصیه می نمایید؟
 - عوارض احتمالی داروهایی که تجویز نموده اید چیست؟
 - پس از انجام روند درمان ، بهبود من چگونه خواهد بود؟
 - طی مرور زمان چطور سلامتی من را کنترل می کنید؟
 - مشکلات همراه با این مشکل من در آینده چه خواهد بود؟
 - چه محدودیتهایی خواهم داشت؟
 - آیا فعالیتهای ورزشی، همچون رابطه جنسی، خطر بروز عوارض را در من افزایش می دهد؟
 - چه رژیم غذایی و سبک زندگی ای را مناسب شرایط من می دانید؟
 - من این مشکلات و بیماریهای دیگر را هم دارم. چطور می توانم به بهترین شکل همه آنها را با هم مدیریت نمایم؟
- مهم است که درک درستی از شرایط خود پیدا کنید. اگر پرسشهای دیگری به ذهنتان رسید حتما پرسید.

سوالات احتمالی پزشک از شما:

پزشک متخصص قلب و عروق که قلب شما را از نظر تنگی دریاچه میترال بررسی می نماید ممکن است پرسشهای زیر را از شما پرسد:

- چه نشانه هایی دارید؟
- علائم شما کی شروع شدند؟
- آیا نشانه هایتان بدتر شده اند؟
- آیا تپش قلب و ضربان قلب تند حس میکنید؟
- آیا سرفه خونی داشته اید؟

- آیا انجام فعالیت های بدنی و ورزش باعث افزایش علائم در شما می شود؟
- آیا سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارید؟
- آیا تب روماتیسمی داشته اید؟
- آیا اخیراً تحت درمان بیماریهای دیگری بوده اید یا هستید؟
- آیا در گذشته یا الان دخانیات مصرف می کنید؟ چقدر؟ کی ترک کردید؟
- آیا الکل یا کافئین مصرف می کنید؟ چقدر؟
- آیا در آینده قصد بارداری دارید؟

اقدامات دیگری که می توانید در کنار اینها انجام دهید:

تا زمان ویزیت توسط پزشک، از اعضای خانواده تان بپرسید که آیا بستگان نزدیکتان بیماریهای قلبی دارند یا نه. علامت های تنگی دریاچه میترال، مشابه مشکلات قلبی دیگر از جمله آنهایی که بصورت خانوادگی به ارث میرسد، می باشند. آگاهی از سابقه خانوادگی تان می تواند به پزشک شما در تشخیص و درمان بیماریتان کمک نماید.

اگر با ورزش کردن نشانه های شما بیشتر می شود، از فعالیت بدنی زیاد بپرهیزید تا زمانی که نزد پزشک بروید و با او در این باره مشورت نمایید.

ترجمه و ویرایش: دکتر رضا قنواتی

آخرین به روز رسانی: پاییز ۱۳۹۷