



فهم مراحل متلازمة القلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي (متلازمة CKM)

تتكون متلازمة CKM من 4 مراحل لتوضيح التغيرات التي يمكن أن تحدث بمرور الوقت. ويمكن أن ينتقل الأشخاص من مرحلة إلى أخرى مع تحسن حالاتهم الصحية أو تدهورها. وإذا تم اكتشافها مبكرًا بما يكفي، ومع تلقي الرعاية المناسبة، فيمكن إيقاف بعض الأضرار التي تلحق بالأعضاء أو حتى علاجها في بعض الأحيان. ويستطيع اختصاصي الرعاية الصحية مساعدتك على تحديد الإجراءات المناسبة لك وحالتك الصحية.

المرحلة 0 تشير إلى الأشخاص غير المصابين بمتلازمة CKM. تُستخدم هذه المرحلة لتمثيل الصحة الجيدة للقلب والأوعية الدموية والكلية والتمثيل الغذائي. يُركّز الاهتمام في هذه المرحلة على الحفاظ على الصحة والوقاية من الإصابة بمتلازمة CKM.

المرحلة 1 تشمل الأشخاص الذين لديهم زيادة في الوزن (ويُقاس ذلك بحيط الخصر أو مؤشر كتلة الجسم)، وكذلك الأشخاص الذين لديهم مقاومة للإنسولين أو تظهر عليهم مقدمات السكري، أي إن الجسم بدأ يواجه مشكلات في تنظيم مستوى السكر في الدم.

المرحلة 2 تشمل أيًا من الحالات الآتية:

- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية
- داء السكري من النوع 2
- متلازمة التمثيل الغذائي
- المرض الكلوي المزمن

تزيد هذه الحالات الضغط على الأوعية الدموية، ما قد يؤدي إلى تضرر الكلية وعضلة القلب وأعضاء أخرى.

المرحلة 3 تُحدّد من خلال فحوصات صحية أو اختبارات تصويرية محددة قد تُستخدم للتحقق من وجود ضرر في القلب والكلية والأوعية الدموية. وإذا وُجد ضرر، أو كان الخطر مرتفعًا، فقد يكون الشخص في المرحلة 3 حتى لو لم تكن لديه أعراض.

المرحلة 4 هي أخطر مرحلة. وتشمل الأشخاص الذين تظهر عليهم عوامل خطر للإصابة بمتلازمة CKM وشُخصوا بمرض في القلب والأوعية الدموية (مثل مرض القلب التاجي أو فشل القلب أو الرجفان الأذيني أو السكتة الدماغية أو مرض الشريان المحيطي)، وقد يكونون مصابين أيضًا بفشل كلوي. قد تظهر على الأشخاص في هذه المرحلة أعراض مثل ألم الصدر أو ضيق النّفس أو الضعف العام أو ألم الساق أو التورم أو بطء التئام الجروح.

تعرض القائمة أدناه الحالات الصحية الشائعة في كل مرحلة.

مراحل متلازمة CKM والحالات الصحية في كل منها

المرحلة 4	المرحلة 3	المرحلة 2	المرحلة 1
فشل القلب السكتة الدماغية الرجفان الأذيني (اضطراب نبض القلب) مرض الشريان المحيطي (انخفاض تدفق الدم إلى الأطراف) مرض القلب التاجي (انخفاض تدفق الدم إلى القلب)	علامات على بداية فشل القلب علامات على بداية تصلب الشرايين (أي تصلب الشرايين بسبب تراكم اللويحات)	داء السكري من النوع 2 ارتفاع ضغط الدم ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية المرض الكلوي المزمن متلازمة التمثيل الغذائي: تُعرّف بوجود 3 أو أكثر مما يأتي: <ul style="list-style-type: none">• زيادة محيط الخصر• انخفاض كوليسترول البروتين الدهني عالي الكثافة (النافع)• ارتفاع نسبة الدهون الثلاثية• ارتفاع ضغط الدم• مقدمات السكري/داء السكري	زيادة الوزن أو السمنة مقدمات السكري

نموذج تصنيف مراحل متلازمة CKM

