Leħen il-Punent

Diċembru 2023
Nru. 33

ROKNA SAĦĦA

Il-Mard tal-Qalb fil-Maltin

Artiklu miktub minn Christine Azzopardi Tabone

Skond cifri ppublikati fil-parlament sentejn ilu, l-mard tas-sistema cirkolatorja li jinkludi l-puplesija u l-attakki tal-qalb huma l-kawza l-aktar komuni tal-mewt fil-Maltin. Dawn kienu segwiti mill-kancer, mard tas-sistema respiratorja, dimenzja, dijabete, COVID-19, mard tas-sistema digestiva u ohrajn. Huwa stmat li fis-sena 2021 mietu 1230 individwu b'mard tas-sistema cirkolatorja.

Il-mard tas-sistema cirkolatorja huwa l- kawza principali ta' mwiet mhux biss f'Malta, izda mad-dinja kollha. Kif indikat mill-Ghaqda Dinjija tas-Sahha (WHO), kull sena jmutu madwar 17.9 miljun persuna madwar id-dinja kawza ta' dan il-mard u skond l-Alleanza tal-Mard li Ma Jittehidx (NCD alliance) huwa stmat li dawn ser jizdiedu ghal 23.6 miljun sas-sena 2030.

Li jigri f'attakk tal-qalb, hu li wahda mill-arterji principali li soltu twassal id-demm ghall-qalb, tinstadd. L-arterji, jimirdu meta jingema' x-xaham fil-hitan taghhom. Meta l-hajt ta' l-arterja jinfaqa', jigi lliberat xaham u kontenut iehor go l-arterja, id-demm jaghqad fiha u l-arterja tigi mblukkata. Dan eventwalment iwassal ghal nuqqas ta' demm u ossignu fil-qalb li huma essenzjali biex il-qalb tahdem sew.

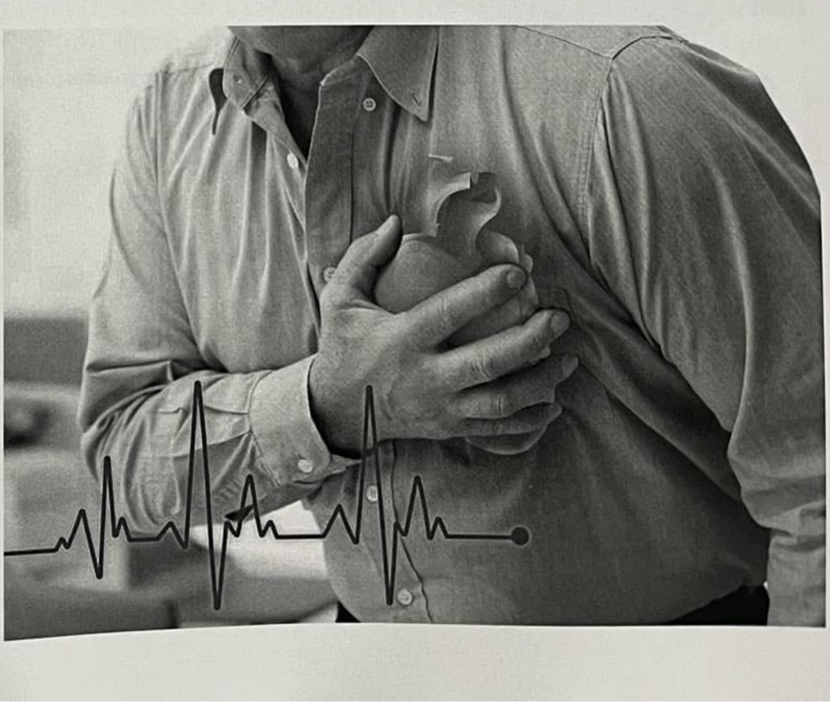
Is-sintomi ta' attakk tal-qalb m'humiex l-istess f'kull individwu, pero' hafna drabi jkun hemm ugiegh jew skumdita fis-sider li fil-maggoranza tal-kazi dan ifegg f'daqqa u jippersisti ghall-hin twil. Dan jinhass l-aktar fuq in-naha tax-xellug tas-sider minhabba l-fatt li l-qalb tinstab fin-nofs tas-sider u xxaqleb ftit lejn ix-xellug. Pazjent li qed isofri minn attakk tal-qalb jista' wkoll jipprezenta b'ugiegh li jinfirex lejn id-dirghajn, l-ghonq, id-dahar u l-istonku. Sintomi ohra jinkludu: dardir u remettar, sturdament, qtugh ta' nifs qawwi u gharaq ixoqq ghalik. Sintomu komuni iehor li hafna drabi jirraprezentaw bih persuni tas-sess femminili huwa ugiegh fil-hanek. F'kazijiet rari, individwi jistghu jhossuhom ftit mhux f'sikkithom jew sahansitra ma jhossu kompletament xejn. Din tigri f'nies anzjani jew individwi dijabetici.

Xi testijiet li jsiru fl-isptarijiet biex jidentifikaw jekk persuna tkunx issofri minn attakk tal-qalb, jinkludu l-"electrocardiogram" jew kif nsibuh fil-qosor ECG, li juri kif ikun ghaddej l-elettriku fil-qalb u li hafna drabi jaqbad sinjali tipici f'kaz ta' attakk, test tal-livell tat-troponina li huwa proteijna fid-demm li tindika hsara fil-muskolu tal qalb, kif ukoll ultrasound li jevalwa l-funzjoni tal-qalb.

Persuna li tinstab pozittiva ghal attakk tal-qalb tigi kkurata b'interventi li l-ghan taghhom hu li d-demm jerggha jiccirkola lejn dik il-parti tal-qalb li tkun sofriet hsara permezz ta' l-imblokk. Xi ezempji ta' dawn l-interventi jinkludu medicini li jkissru d-demm li jkun ghaqad fl-arterja, bypass jew l-introduzzjoni ta' molla biex terga' tinfetah l-arterja.

Fl-istudju xjentifiku "Maltese Acute Myocardial Infarction Study" jew MAMI Study gew identifikati r-riskji li qed iwasslu ghall-attakki tal-qalb fil-Maltin. F'dan l-studju ppartecipaw 'il fuq minn 1000 persuna Maltija u Ghawdxija li kienu jinkludu nies li pprezentaw fl-isptar Mater Dei jew fl-isptar Generali t'Ghawdex bl-ewwel attakk tal-qalb taghhom, individwi li qatt ma' esperjenzaw problemi tal-qalb, kif ukoll qraba ta' l-istess kazijiet imsemmija. Dawn il-partecipanti irrispondew kwestjonarju dettaljat li kien jinkludi mistoqsijiet dwar l-istil tal-hajja taghhom kif ukoll ittehdulhom xi kampjuni tad-demm ghall-ittestjar.

Minn dan l-istudju hareg li t-tipjip, il-pressjoni gholja u livell ta' xaham gholi fid-demm huma whud mill-fatturi li wasslu ghal riskju akbar ta' attakk tal-qalb. Kemm min ipejjep, kif ukoll min jigi espost ghad-duhhan tas-sigaretti ghandu zieda kbira fir-riskju li jsofri minn



attakk tal-qalb.

Fatt iehor interessanti li wera dan l-istudju huwa dwar ix-xorb alkoholiku. Ir-riskju ghal attakk tal-qalb ivarja skond l-ammont ta' xorb ikkunsmat, bl-akbar zieda fir-riskju jkun f'dawk li jixorbu sitt xarbiet jew aktar f'okkazzjoni wahda. Ir-riskju li wiehed isofri minn attakk tal-qalb hu wkoll gholi hafna f'persuni dijabetici li ma jzommux il-livell taz-zokkor taht kontroll.

F'dan l-istudju x-xjentisti taw ukoll harsa lejn kif l-effett tal-livelli ta' xi proteini prezenti fid-demm li huma nvoluti fil-process naturali tat-tghaqqid tad-demm jistghu iwasslu ghal zieda fir-riskju ta' attakk tal-qalb. Nies b'livelli gholja ta' dawn il-proteini rrizultaw li ghandhom riskju akbar li jsofru minn attakk tal-qalb. Il-livell ta' dawn il-proteini fid-demm ivarja bejn l-individwi skond il-genetika, pero' dawn il-livelli jistghu jizdiedu permezz ta' fatturi ohra determinati mill-istil ta hajja ta' l-individwu bhal nghidu ahna, jekk wiehed ikun ipejjep, ikollu pressjoni jew livell ta' xaham gholi fid-demm. Is-sess maskili, nies kbar fl-eta', kif ukoll persuni dijabetici ukoll ghandhom tendenza ghal-livelli oghla ta' dawn il-proteini.

Hu mifhum li l-mard tal-qalb mhux ikkawzat minn fattur wiehed biss izda minn hafna fatturi flimkien kemm genetici kif ukoll ohrajn marbuta ma' l-istil ta' hajja ta' l-individwu li meta kkumbinati flimkien jipprezentaw varjeta' fil-livell ta'riskju ghal-attakk tal-qalb. Niehdu ezempju jekk persuna fil-genetika taghha hija predisposta ghal-mard tal-qalb u din fil-hajja taghha qed tesponi ruhha ghat-tipjip ir-riskju li din il-persuna ssofri attakk jizdied b'mod konsiderevoli.

Ghalhekk jekk wiehed jixtieq inaqqas ir-riskju li jsofri minn attakk tal-qalb important li jaghmel il-parti tieghu billi jzomm dieta bilancjata, jikkontrolla l-livell ta' zokkor, pressjoni u xaham fid-demm kif ukoll inaqqas il-konsum ta' l-alkohol, iwaqqaf it-tipjip u jaghmel ezercizzju regolari.

L-istudju MAMI sar b'kollaborazzjoni bejn l-Universita' ta' Malta u d-Dipartiment tas-Sahha immexxi minn Prof. Stephanie Bezzina Wettinger u iffinanzjat mil- Kunsill Malti tax-Xjenza u t-Technologija (MCST) R&I 2008 u diversi scholarships MGSS u STEPS mid-dipartiment tal-Edukazzjoni. Ricerkaturi involuti f'dan l-istudju jinkludu lil Prof Rosienne Farrugia, Dr Ritienne Attard, Ms Christine Tabone u Dr Philip Dingli. Dan il-progett qed jitkompla bi progett iehor TargetMI ffinanzjat minn fondi Pathfinder tal-Kunsill ghall-Innovazzjoni Ewropea tal-UE.