

بیماری قلبی (گرفتگی عروق قلب یا تصلب شرایین) چیست؟

رسوب تدریجی کلسترول (یکی از انواع چربی های خون) و سایر چربی ها و مواد در دیواره داخلی سرخرگ (شریان) های بدن، باعث ایجاد پلاک هایی در جدار این عروق می شود که منجر به تنگ، سفت و سخت شدن دیواره رگ ها خواهد شد. به این حالت تصلب شرایین یا اترواسکلروز گفته می شود. با گذشت زمان افزایش رسوب چربی می تواند تنگی و باریک شدن شریان ها را به دنبال داشته باشد و مانع خون رسانی و اکسیژن رسانی کافی به بافت ها شود.

مسدود شدن سرخرگ های اطراف قلب باعث میشود که بخشی از بافت عضله قلب بمیرد که به این وضعیت حمله قلبی یا سکته قلبی می گویند.

علائم و نشانه های مهم بیماری های قلبی و عروقی چیست؟

احساس فشار ازار دهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه که اگر این درد به شانه ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی تر خواهد بود. سایر نشانه ها احساس سبکی سر، سرگیجه شدید بدون علت، سنکوپ، تنگی نفس (در حال استراحت یا در حال فعالیت)، عرق کردن و ناراحتی معده است. همراه با درد قفسه سینه یا تنگی نفس ممکن است تهوع نیز رخ دهد. که از نشانه های سکته قلبی است.

باید به خاطر داشت همیشه در سکته قلبی همه این علائم رخ نمی دهد و افراد ممکن است نشانه های مختلفی را تجربه کنند.

معمولا در سکته قلبی، درد و ناراحتی قفسه سینه بسیار شدید و مشخص است ولی در بعضی موارد ممکن است شدت درد معمولی باشد و گاهی نیز بیمار به علت خفیف بودن نشانه ها از درخواست کمک خودداری کند. در برخی بیماران نیز ممکن است حتی درد قفسه سینه وجود نداشته باشد و فقط نشانه

هایی از درد در بازو و یا گلو وجود داشته باشد. در افراد دیابتیک به علت آسیب اعصاب محیطی نشانه ها خفیف تر است .

طپش قلب (حساس ضربان قلب توسط خود فرد است که در حالت های تنش زا و بعضی دیگر از بیماری های قلبی دیده می شود .) و ورم (در مراحل پیشرفته تر بیماری قلبی به علت تجمع مایع در بافت های بدن ایجاد می شود) از علائم دیگر بیماری های قلبی عروقی هستند .

عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی

عوامل خطر رفتارها یا وضعیت هایی هستند که احتمال ابتلای یک بیماری را افزایش می دهند که عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی شامل عوامل خطر ارثی (ژنتیکی) و عوامل خطر اکتسابی هستند.

➤ **عوامل خطر ارثی:** فرد با آنها به دنیا می آید و قابل تغییر نیستند با اینحال با تغییر شیوه زندگی و و مراقبت های بهداشتی از میزان تاثیر آن میتوان کم کرد.

➤ **عوامل خطر اکتسابی:** این عوامل به نوع فعالیت ها و رفتارهایی که در زندگی انتخاب می کنیم و انجام می دهیم بستگی دارند و با تغییر شیوه زندگی و مراقبت های پزشکی این عوامل قابل حذف یا کنترل هستند.

عوامل خطر قابل اصلاح و غیر قابل اصلاح کدامند؟

➤ افراد در معرض عوامل خطر غیر قابل اصلاح

➤ افرادی که دارای سابقه خانوادگی هستند (به ویژه وجود سابقه سکته قلبی در پدر یا برادر قبل از ۵۵ سالگی و یا مادر یا خواهر قبل از ۶۵ سالگی

➤ افرادی که حداقل یکی از اعضای درجه یک خانواده (پدر، مادر، خواهر و برادر) آن ها بیماری فشارخون بالا دارند.

➤ افرادی که حداقل یکی از اعضای درجه یک خانواده آن ها مبتلا به بیماری دیابت نوع ۲ است.

افرادى كه حداقل يكي از اعضاى درجه يك خانواده آن ها اختلالات چربى خون شامل كلسترول و LDL بالا و HDL پايين دارند.

سالندان ۶۰ سال و بالاتر

زنان بعد از سن يائسگى

رژيم غذايى نامناسب (چربى، نمك و قند زياد، سبزيجات و ميوه جات كم

➤ افراد در معرض عوامل خطر قابل اصلاح

افرادى كه دخانيات (سيگار، قليان، پيپ، چيق و ...) مصرف مى كنند.

افرادى كه اضافه وزن و چاقى دارند.

افرادى كه مبتلا به فشار خون بالا و ديابت هستند.

مردان با HDL كمتر از ۴۰ و زنان با HDL كمتر از ۵۰ ميلي گرم در دسى ليتر (بدون سابقه بيمارى در افراد درجه يك خانواده)

افرادى كه LDL بالا دارند.

افرادى كه تحت فشارهاى روانى (استرس) هستند.

افراد با فعاليت بدنى ناكافى و تغذيه نامناسب

راههاى پيشگيرى از بيمارى قلبى عروقى

➤ تغذيه مناسب:

بطور كل مواد غذايى به ۶ گروه تقسيم ميشوند

✓ گروه نان و غلات: از نان سبوسدار استفاده كنيم.

✓ گروه سبزيها

✓ گروه ميوه ها

✓ گروه شير و لبنيات

✓ گروه گوشت و جانشین های آن گروه

✓ روغن ها و چربی ها

استفاده از نان سبوسدار و حبوبات و غلات و میوه جات که حاوی فیبر زیادی هستند در سلامتی قلب و عروق نقش مهمی دارد و گوشت سفید علی الخصوص ماهی، بلدرچین و بوقلمون برای بدن سودمندتر است در صورت استفاده از مرغ و ماهی پوست آن را بکنیم غذاهای بخارپز - آپیز و کبابی بر غذاهای سرخ کردنی ارجحیت دارند نمکدان را از سفره حذف و از مصرف نمک اضافی پرهیز کنیم استفاده از طعم دهنده ها مثل آبغوره و یا ادویه جات و آبلیمو بسیار مناسب است. از مصرف غذاهای چرب، شیرین، شور و کنسرو شده و فست فودها خودداری کنیم. از انواع روغن مایع مثل روغن کلزا، کنجد، زیتون بیشتر استفاده کنیم و مصرف روغن های جامد را محدود کنیم.

➤ **عدم استعمال دخانیات :** استعمال دخانیات روند تنگ شدن عروق را تسریع می کند و بیماری های قلبی عروقی، سکتته های مغزی، بیماری های تنفسی دیر یا زود در افراد سیگاری و افرادی که با آنها زندگی می کنند اتفاق می افتد. تصلب شرایین موجب باریک شدن شریان های پا و در نتیجه سبب لنگیدن در حین راه رفتن شود. خصوصا اگر فرد مبتلا به دیابت باشد با ادامه مصرف سیاه شدن عضو و در نهایت باعث قطع انگشتان پا یا اندام خواهد شد.

➤ **فعالیت بدنی کافی :** فعالیت بدنی مناسب و ورزش از دو طریق اثرات مفید و مثبت خود را در بدن اعمال می کند از یک طرف سبب تقویت عضله قلب می شود که در نتیجه ضربات قوی تر و منظم تر و افزایش گنجایش قلب را سبب شده که در نتیجه موجب ادامه حیات و زندگی می گردد از طرفی دیگر فعالیت بدنی مناسب موجب تقویت سایر عضلات بدن شده و با گشاد کردن عروق و افزایش جریان خون و تعداد ضربان قلب مانع از تنگی عروق در اثر رسوب چربی داخل رگ ها میشود.

➤ تمدد اعصاب : با انجام یوگا و کشش عضلانی و تنفس عمیق به مقابله با شرایط استرس زا بروید.
➤ کنترل فشارهای روانی و استرس: اضطراب و فشارهای روحی و روانی سبب تنگی عروق قلب می شود . وقتی در معرض استرس قرار می گیرید تغییراتی در بدن رخ می دهد که از جمله آنها افزایش فشارخون و تعداد ضربان قلب است . برای مدیریت فشار روانی لازم است علت آنرا پیدا کنید و راه حل مناسب برای مقابله با آن بیابید.

➤ **کنترل فشار خون :** ارتباط نزدیک فشارخون با بیماری های قلبی و عروقی کاملا ثابت شده است و هر چه میزان فشار خون بیشتر باشد احتمال بروز سکته قلبی ، نارسایی قلبی ، سکته مغزی و بیماری کلیوی بیشتر است .

➤ **کنترل قند خون :** با کنترل قند خون از بروز دیابت پیشگیری و یا در صورت ابتلا، آنرا کنترل کنید . افزایش قند خون و ابتلا به دیابت زمینه ای برای بروز و تشدید بیماری های قلبی عروقی می باشند.

➤ **کنترل وزن :** افزایش وزن و چاقی خطر بیماری های عروق کرونر قلب ، سکته مغزی ، دیابت نوع ۲ ، مشکلات استخوانی مفصلی و بسیاری از سرطان ها را افزایش می دهد. با تغذیه مناسب و فعالیت بدنی متناسب با سن ، جنس و قد خود وزن متناسب داشته باشیم . در صورت لزوم و ابتلا به بیماری خاص از مشاوره پزشک یا متخصص تغذیه استفاده کنیم .

نکاتی که باید به یاد داشت

- ✓ با شروع علائم هر چه سریعتر به بیمارستان بروید، زمان بسیار مهم است.
- ✓ آزمون ورزش به همراه تصویربرداری پزشکی هسته ای می تواند اگر تنگی موجود باشد آن را نشان دهد.
- ✓ آزمون آنژیوگرافی محل تنگی را نشان می دهد .
- ✓ باریک شدن شریان های کوچک باعث کاهش جریان خون عضله قلب می شود.

✓ باریک شدن شریان ها اغلب بدون علامت است تا زمانی که تنگی به بیش از 50 درصد
برسد.

✓ لخته خون می تواند تنگی ناگهانی ایجاد کند.

✓ درمان طبی سریع و به موقع می تواند لخته را از بین ببرد و حمله قلبی را پایان دهد.

منابع

❖ کتاب راههای پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی و عروقی

❖ کتاب راهنمای خود مراقبتی خانواده

تدوین

واحد پیشگیری و ارتقاء سلامت

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بهبود