

اهمیت

بیماری های قلبی عروقی، در حال حاضر شایعترین علت مرگ و میر در جهان هستند و عامل حدود ۳۰٪ موارد مرگ و میر در کل جهان می باشند.

افزایش جهانی بیماریهای قلبی عروقی، ناشی از صنعتی شدن، شهرنشینی و تغییر سبک زندگی همراه با آنها است.

بیماری عروق کرونر چیست؟

زمانی که ماده ای به نام پلاک در دیواره شریانهایی که به قلب خونرسانی می کنند (عروق کرونر) ساخته می شود، بیماری عروق کرونر ایجاد می گردد. پلاک از کلسترول تشکیل شده که می تواند در عروق، تجمع یافته و باعث تنگ شدن آنها شود، این فرایند آترواسکلروز نامیده می شود.

پلاک ایجاد شده می تواند باعث آنژین (درد قفسه سینه) شود که شایعترین علامت بیماری عروق کرونر است. این وضعیت منجر به درد یا احساس ناراحتی در قفسه سینه می شود، چون عضلات قلب خون کافی در یافت نمی کنند. اغلب اوقات بیماری عروق کرونر باعث ضعف عضلات قلب شده و منجر به نارسایی قلبی می شود؛ یعنی قلب نمی تواند خون را به خوبی پمپ کند، همچنین می تواند باعث نامنظم شدن ضربان قلب یا آریتمی گردد.

در برخی افراد، اولین علامت بیماری عروق کرونر، یک حمله قلبی است. حمله قلبی زمانی اتفاق می افتد که پلاک، یک شریان رساننده خون به قلب را کاملا مسدود کند یا زمانی که پلاک، پاره شود و لخته ایجاد کند.

چگونه می توان خطر بیماری قلبی را تعیین کرد؟

پزشک با چک کردن فشارخون، میزان کلسترول خون، قندخون و گرفتن شرح حال در مورد سابقه بیماری قلبی در خانواده، می تواند خطر بیماری قلبی را تعیین کند.

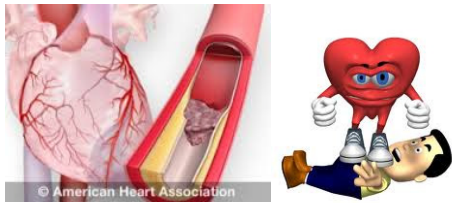
اگر با توجه به موارد بالا، فرد ریسک بالایی برای بیماری عروق کرونر داشته باشد، پزشک با انجام اقدامات زیر، بیماری را تشخیص می دهد:

- ✓ الکتروکاردیوگرام (برای اندازه گیری فعالیت الکتریکی، سرعت و منظم بودن ضربان قلب)
- ✓ تست ورزش (سرعت ضربان قلب را در حالی که فرد روی تردمیل راه می رود اندازه گیری می کند و مشخص می کند که آیا قلب در زمان فعالیت بیشتر، کارایی لازم برای پمپ کردن خون دارد؟)
- ✓ عکس قفسه سینه
- ✓ آنژیوگرافی عروق کرونر: انسداد و جریان خون قلب را نشان می دهد.



عوامل خطر بیماریهای قلبی - عروقی

- **تنباکو:** سالانه بیش از ۵/۵ تریلیون نخ سیگار در جهان تولید می شود که این برای اختصاص ۱۰۰۰ سیگار به هر فرد در روی کره زمین کفایت می کند.



در حال حاضر تنباکو عامل حدود ۵ میلیون مرگ و میر در سال می باشد که معادل ۹٪ از تمام مرگها است.

- **رژیم غذایی نامناسب:** افزایش مصرف چربی های حیوانی اشباع و روغن های گیاهی هیدروژنه که حاوی اسیدهای چرب ترانس بوده و عامل ایجاد پلاک هستند، کاهش مصرف غذاهای گیاهی و همچنین افزایش مصرف کربوهیدراتهای ساده زمینه ساز بروز بیماریهای قلبی عروقی هستند.
- **عدم فعالیت فیزیکی:** با ماشینی شدن زندگی، شکل کارها از فعالیت های فیزیکی سنگین و کشاورزی به سمت مشاغل کم تحرک صنعتی یا اداری تغییر کرده است.
- **پرفشاری خون:** در کل جهان، حدود ۶۲٪ موارد سکتته مغزی و ۴۹٪ موارد بیماری ایسکمیک قلبی با فشارخون بالاتر از میزان مطلوب (فشارسیستولی یا ماگزیمم بالاتر از ۱۱۵ میلی متر جیوه) ارتباط دارند.

آنچه که من باید درباره بیماری های قلبی عروقی و پیشگیری از آن بدانم!



تهیه کننده: دکتر نجمه آریا
زیر نظر: دکتر نیلوفر معتمد

وب سایت: <http://php.bpums.ac>.

۲- **عدم مصرف و ترک دخانیات:** افراد سیگاری ۲-۴ برابر افراد غیرسیگاری دچار بیماری عروق کرونر می شوند. در افراد غیرسیگاری که در معرض دود سیگار هستند (درخانه یا محل کار) نیز خطر بیماری قلبی ۳۰-۲۰٪ افزایش می یابد.

۳- **حفظ وزن مناسب**

۴- **ورزش منظم:** انجام فعالیت فیزیکی منظم به داشتن وزن ایده آل و کاهش کلسترول و فشارخون کمک می کند (حداقل ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در اغلب روزهای هفته، به طور متوسط ۲/۵ ساعت در هفته)

۵- **چک کردن فشارخون:** فشارخون بالا در اغلب مواقع ممکن است علامتی نداشته باشد، پس برای اطمینان از طبیعی بودن فشارخون، باید فشارخون سالیانه اندازه گیری شود.

۶- **کنترل چربی (کلسترول) خون**

۷- **کنترل قند خون**



منابع

1. American Heart Association. Available at: <http://heart.org/>
2. <http://www.heartfoundation.org.au>
3. <http://www.cdc.gov/genomics/resources/diseases/heart.htm>
4. Harrison's Principles of Internal Medicine, 18th ed.

- **چاقی:** در سراسر جهان در حال افزایش است. حدود ۱/۳ میلیارد نفر از افراد بالغ در سراسر دنیا دچار اضافه وزن هستند.

- **دیابت شبرین:** در نتیجه افزایش شاخص توده بدنی و افت فعالیت فیزیکی، میزان بروز جهانی دیابت (به خصوص دیابت نوع ۲) رو به افزایش است.

۷ قانون ساده در زندگی برای داشتن قلبی سالم

۱- **رژیم غذایی سالم**

- ✓ مصرف میوه و سبزی به مقدار کافی (حدود ۵ وعده در روز)
- ✓ مصرف غذاهای حاوی فیبر بالا و غلات کامل، مغزها و دانه ها (برای پیشگیری از افزایش کلسترول مفید می باشند)
- ✓ محدود کردن مصرف نمک یا سدیم (توجه به برچسب مواد غذایی در زمان خرید از نظر محتوای سدیم آنها)
- ✓ تهیه غذا درون منزل و مصرف کمتر غذای بیرون (یک وعده غذای رستوران، به راحتی مقدار مصرف سدیم روزانه را بالا می برد)
- ✓ بهترین نوشیدنی آب است. در طول روز آب فراوان بنوشید.
- ✓ **پرهیز از مصرف الکل:** الکل علاوه بر افزایش فشارخون، کالری زیادی نیز به وعده های غذایی اضافه می کند.