

بیماری های قلبی عروقی و عوامل خطر آن

وضعیت بیماری های قلبی عروقی

▶ ۴۸٪ مرگ ها در دنیا ناشی از بیماری های قلبی عروقی است
این میزان در کشور ۳،۳٪ و در استان فارس ۴،۴٪ می باشد.
بنابراین بیماری های قلبی عروقی اولین علت مرگ در ایران می
باشد.

▶ موارد مرگ ناشی از این بیماری ها در کشور های توسعه یافته
رو به کاهش است در حالیکه این موارد در کشورهای در حال
توسعه سیر صعودی دارد

▶ **مهم ترین عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی عبارتند از:**

رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی، چاقی، مصرف سیگار و قلیان،
فشار خون بالا، اختلال چربی خون، دیابت و سن بالا

* در صورت حذف این عوامل حداقل ۸۰٪ بیماری های قلبی،
سکته های مغزی، دیابت و بیش از ۴۰٪ سرطان ها قابل
پیشگیری خواهند بود.

آناتومی قلب

- ▶ قلب انسان دارای ۴ حفره است (۲ حفره در بالا به نام دهلیز و ۲ حفره در پایین به نام بطن)
- ▶ خون از اندام ها و بافت های مختلف بدن توسط ۲ ورید یا سیاهرگ وارد دهلیز راست و سپس وارد بطن راست می شود و از آنجا توسط شریان ریوی به ریه ها فرستاده می شود و در ریه ها عملیات اکسیژن گیری انجام می گردد.
- ▶ خون اکسیژن دار از طریق ورید ریوی وارد دهلیز چپ و سپس بطن چپ شده و در اثر انقباض قلب در نهایت از طریق سرخرگ آئورت و شاخه های شریانی به کلیه بافت های بدن می رسد.
- ▶ از این طریق اکسیژن خون مورد نیاز سلول ها تأمین می شود.

ادامه آناتومی قلب

- ▶ تغذیه و اکسیژن رسانی عضله قلب توسط دو شریان اصلی تغذیه کننده قلب به نام شریان های کرونر راست و چپ انجام می شود.
- ▶ خود شریان کرونر چپ دو شاخه می شود و به همراه شریان کرونر راست خونرسانی عضله قلب را بر عهده دارند.

سکته قلبی

▶ به مرور زمان کلسترول بد یا LDL در دیواره داخلی شریان ها رسوب می کند و باعث ایجاد پلاک در جدار این شریان ها می شود که منجر به سخت شدن جدار آن ها گشته و در مواردی می تواند تنگی ایجاد کند، به این حالت **آترواسکلروز** یا تصلب شرایین می گویند. این مسئله می تواند در شریان های کرونر اتفاق بیفتد و به تدریج خونرسانی به بافت عضله قلب را کاهش دهد و منجر به **ایسکمی قلبی** گردد.

در این وضعیت درد قلبی یا آنژین صدری بروز پیدا می کند.

* گاهی نیز سطح پلاک پاره می شود و این پدیده باعث تجمع عوامل انعقادی شده و لخته در آن ناحیه بوجود می آید که به آن **ترومبوز** می گویند. ترومبوز می تواند مسیر جریان خون را تنگ تر کرده یا کلا آن را ببندد و باعث سکته یا حمله قلبی شود.

عوامل خطر سکته قلبی

► عوامل خطر غیر قابل اصلاح:

افرادی که دارای سابقه خانوادگی بیماری های عروق کرونر زودرس یا مرگ ناگهانی هستند و پدر یا برادر آن ها زیر ۵۵ سالگی و یا مادریا خواهر ان ها زیر ۶۵ سالگی دچار سکته قلبی شده اند

افرادی که سابقه خانوادگی دیابت نوع ۲ دارند

افرادی سالمند بالای ۶۰ سال وبالاتر

زنان بعد از سن یائسگی

افراد با سابقه خانوادگی پرفشاری خون

افراد با سابقه خانوادگی اختلال چربی خون

ادامه عوامل خطر سکتة قلبی

عوامل خطر قابل اصلاح: ▶

اضافه وزن یا چاقی ▶

مصرف دخانیات ▶

کم تحرکی ▶

فشار روانی و استرس ▶

اختلال چربی خون ▶

پر فشاری خون ▶

دیابت ▶

علائم و تشخیص سکته قلبی

▶ احساس ناراحتی در قفسه سینه (مهم ترین علامت): بیشتر حملات قلبی با احساس ناراحتی (احساس فشار نامطلوب دردناک، احساس سنگینی یا درد) در مرکز قفسه سینه شروع می شود که می تواند به مدت چند دقیقه طول بکشد و ممکن است عامل آن فعالیت باشد

این درد می تواند در قسمت های دیگر مثل بین دو کتف، در یکی از بازوها، گردن، فک تحتانی و یا قسمت فوقانی معده بروز کند.

- احساس تنگی نفس بخصوص بصورت ناگهانی (این نوع تنگی نفس که غالباً همراه با احساس ناراحتی در قفسه سینه است گاهی اولین علامت سکته یا حمله قلبی می باشد)
- احساس سوزش در زیر جناغ سینه

ادامه علائم و تشخیص سکته قلبی

- ▶ تپش قلب ناگهانی و بدون سابقه قلبی
- ▶ ضعف شدید ناگهانی و بدون دلیل
- ▶ عرق سرد و فراوان
- ▶ علائم اختلال خواب، بی اشتها، احساس سبکی سر، سنکوپ
- ▶ تهوع نیز می تواند همراه درد باشد

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

نکته با ارزش

یک ساعت اول بعد از شروع سکته قلبی مهم ترین زمان است و به آن زمان طلایی می گویند و هر چه درمان سریع تر انجام گیرد آسیب به عضله قلب کمتر و احتمال زنده ماندن بیشتر می شود این واکنش سریع باعث کاهش عوارض شده و کیفیت زندگی بیمار بهتر خواهد بود

هدف از درمان سکته قلبی، تسکین درد، حفظ عملکرد عضله قلب، پیشگیری از بروز سکته مجدد و پیشگیری از مرگ بیمار است.

در برخورد با شخصی که علائم سکته قلبی را دارد چه باید کرد؟

▶ تماس فوری با اورژانس ۱۱۵ و اگر خدمات اورژانس در دسترس نیست هر چه سریع تر او را به نزدیک ترین بیمارستانی که دارای بخش فوریت های قلب است برسانید.

▶ از حرکت دادن فرد جلوگیری کنید چرا که نیاز فرد به خون و اکسیژن در این شرایط بیشتر می شود و قلب آسیب بیشتری می بیند.

▶ در صورتی که فرد قادر به جویدن و بلعیدن باشد یک آسپیرین ۸۰ میلی گرم به او بدهید تا بحدود

▶ در صورتی که اطمینان حاصل کردید فشار خون سیستول فرد کمتر از ۱۰۰ میلی متر جیوه نیست از قرص زیر زبانی (نیتروگلیسرین) استفاده کنید.

اگر فرد هوشیار نبود چه باید کرد؟

- ▶ او را صدا بزنید یا به آرامی شانه هایش را تکان بدهید
- ▶ فرد را به پشت بخوابانید.
- ▶ سرش را به بالا خم کنید (چانه را با نوک انگشتان به طرف بالا نگه دارید و دست دیگر خود را بر روی پیشانی او قرار دهید) با این کار به باز بودن راه هوایی وی کمک کرده اید.
- ▶ مطمئن شوید نفس می کشد (به قفسه سینه او توجه کنید یا صدای تنفس او را بشنوید) این کار نباید بیش از ۱۰ ثانیه طول بکشد.
- ▶ اگر تنفس بیمار طبیعی بود سر بیمار را در همان حالت نگه دارید تا اورژانس برسد.

اگر بیمار تنفس طبیعی نداشت چه باید کرد؟

- ▶ ابتدا ۳۰ بار قلب را ماساژ داده و سپس تنفس دهانی شروع می شود
- ▶ سپس به ازاء هر ۳۰ بار ماساژ قلبی ۲ بار تنفس دهانی انجام می گیرد
- ▶ در هر ماساژ قلب باید قفسه سینه ۵-۴ سانتی متر فرو رود
- ▶ هر تنفس دهانی باید ۲ ثانیه ادامه یابد و طوری باشد که قفسه سینه برآمده شود.

آثرین صدري يا درد قلبي

- ▶ زماني كه قلب به مدت كوتاهي از دريافت اكسيژن و مواد مورد نياز محروم شود احساس ناراحتي بصورت درد بخصوص در وسط قفسه سينه ايجاد مي شود.
- ▶ اين درد مي تواند صبح ها احساس شود يا با مصرف غذاهاي سنگين يا در هوای سرد يا با انجام كارهاي سنگين مثل بلند كردن وزنه يا عصبانيت و هيجان زدگي يا بالا رفتن از پله يا سربالايي ايجاد گردد.
- ▶ آنزيم يك درد تكرر شونده است كه با استراحت يا استفاده از دارو برطرف مي شود.
- ▶ اگر بعد از مدتي اين دردهای آنزيمي با فواصل كمتر و دفعات بيشتري با فعاليت كمتر يا حتي بدون فعاليت اتفاق افتد به آن **آنزيم ناپايدار** مي گویند كه معادل سكته قلبي مي باشد و نياز به درمان جدي تري دارد.

چه دردهایی نیاز به مراجعه فوری به پزشک یا اورژانس دارد؟

- ▶ درد قلبی بیش از ۱۵-۱۰ دقیقه طول بکشد.
- ▶ درد قلبی شدیدتر از حد معمول باشد.
- ▶ بعد از استراحت یا گذاشتن قرص زیر زبانی درد ساکت نشود
- ▶ درد بدون دلیل مرتب تکرار شود.
- ▶ برای اولین بار درد قلبی در هنگام استراحت رخ دهد.
- ▶ درد قفسه سینه با نشانه هایی مثل عرق سرد و رنگ پریدگی پوست، تهوع یا استفراغ، تنگی نفس، گیجی یا سنکوپ، ضعف یا خستگی بدون علت، نبض سریع یا نامنظم همراه شود.

بازتوانی

► معمولا بیمارانی که سکته قلبی کرده اند و بستری شده اند دچار افسردگی و اضطراب می شوند و دید مثبتی نسبت به بازگشت به فعالیت های اجتماعی ندارند این افراد معمولا به دلیل اینکه تحمل فعالیت و ورزش ندارند و از بروز مجدد سکته می ترسند در بستر می مانند و حرکت نمی کنند بنابراین باید دوره های بازتوانی را بگذرانند که مراحل اولیه آن که شامل مهارت های حرکتی مناسب با شرایط جدید است از بیمارستان شروع می شود.

سالم و تندرست باشید. ▶