



# روز جهانی قلب

۸ مهر مصادف با  
۲۹ سپتامبر

## قلب های بیمار

بیماری های قلبی عروقی شایع ترین علت مرگ و میر در کشور ما هستند. متأسفانه نزدیک به 40 درصد علت فوت جوانان در کشور به دلیل بیماری های قلبی عروقی است و این آمار به سرعت در حال افزایش است.

شیوع این بیماری ها در کشور ما روند صعودی داشته است. براساس برآوردها، بیش از 2 میلیون نفر از مردم کشورمان مبتلا به بیماری عروق کرونر هستند.

نکته نگران کننده دیگر این است که حدود سنی مبتلایان در ایران نسبت به کشورهای توسعه یافته پایین تر است. در بررسی انجام شده در مرکز قلب تهران میانگین سن بیمارانی که تحت عمل قلب باز یا آنژیوگرافی قرار گرفته اند، حدود 58 سال است، در حالی که این سن در کشورهای دیگر، 68 سال می باشد.

## چقدر قلبتان را می‌شناسید؟

علائم بیماری‌های قلبی در بسیاری از موارد دیر ظاهر می‌شوند و نداشتن علامت، دلیل بر سلامت قلب نیست. اولین گام برای داشتن يك قلب سالم، شناخت عوامل خطری است که قلب را تهدید می‌کنند.

پزشکان معتقدند، هر چه میزان کلسترول بد یا LDL در خون شما بالاتر باشد و تعداد بیشتری از عوامل خطرزا را داشته باشید، به همان اندازه در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارید.

افرادی که قبلا مبتلا به بیماری قلبی بوده اند، در معرض خطر بیشتری برای وقوع يك حمله قلبی مجدد هستند.

سایر افرادی که در معرض خطر بیشتری هستند عبارتند از: مبتلایان به بیماری دیابت (که عامل خطرزای نیرومندی است) و افرادی که ترکیبی از عوامل خطرزای ابتلا به بیماری قلبی را دارند.

## انواع بیماری های قلبی

- 1) بیماری عروق کرونر (همچنین به عنوان بیماری عروق کرونر قلب و بیماری های ایسکمیک قلب شناخته می شود)
- 2) کاردیومیوپاتی – بیماری های عضله قلب
- 3) نارسایی قلبی
- 4) بیماری های قلبی ریوی – یک مشکل در سمت راست قلب با درگیری سیستم تنفسی
- 5) دیس ریتمی قلبی – اختلالات ضربان قلب
- 6) اندوکاردیت – التهاب لایه داخلی قلب ، اندوکاردیوم. ساختار اغلب دریاچه های قلب می باشد.
- 7) میوکاردیت – التهاب عضله قلب، قسمت عضلانی قلب است.
- 8) بیماری عروق مغزی – بیماری عروق خونی که خون را به مغز می رسانند. مانند سکته مغزی

9) بیماری شریانی محیطی – بیماری عروق خونی که خون را به دستها و پاها میرساند.

10) بیماری مادرزادی قلب – ناهنجاری های ساختاری قلب از هنگام بدو تولد

11) بیماری های قلبی روماتیسمی – عضلات قلب و دریچه آسیب دیده اند، بعلت تب روماتیسمی ناشی از استرپتوکوک گروه A عفونت استرپتوکوکی.

## علل بیماری های قلبی عروقی

علل بیماری های قلبی عروقی متنوع هستند، اما آترواسکلروز و فشار خون بالا شایع ترین هستند.

علاوه بر این، بالا رفتن سن باعث بوجود آمدن تغییرات فیزیولوژیکی و مورفولوژیکی میشود که ، عملکرد قلبی عروقی را تغییر میدهند و منجر به افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی میشود.

بیماری های قلبی عروقی علت اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است .

از سال ۱۹۷۰، میزان مرگ و میر قلبی عروقی در بسیاری از کشورهای با درآمد بالا کاهش یافته است.

در همین زمان، بیماری و مرگ و میر قلبی عروقی در کشورهای کم درآمد و یا با درآمد متوسط افزایش یافته است.

اگر چه بیماری های قلبی عروقی معمولا بر افراد مسن، تاثیر می گذارد، اما سابقه بیماری قلبی عروقی به ویژه آترواسکلروز، به اوایل زندگی بر می گردد و تلاش برای پیشگیری های اولیه از دوران کودکی لازم است.

بنابراین تاکید زیادی روی جلوگیری از تصلب شرایین یا آترواسکلروز، با تغییر فاکتورهای خطر، به عنوان مثال رژیم غذایی سالم، ورزش، و اجتناب از توتون و تنباکو و سیگار کشیدن وجود دارد.



## عوامل خطر :

- ✓ سن
- ✓ جنس
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ چربی خون
- ✓ دیابت
- ✓ سیگار کشیدن تنباکو
- ✓ مصرف گوشت فرآوری شده
- ✓ مصرف بیش از حد الکل
- ✓ قند و شکر
- ✓ ژنتیک خانوادگی
- ✓ چاقی
- ✓ عدم فعالیت فیزیکی
- ✓ عوامل روانی اجتماعی
- ✓ آلودگی هوا

در حالی که سهم هر یک از عوامل خطر بین جوامع مختلف و یا گروه های قومی متفاوت است اما سهم کلی این عوامل خطر در مطالعات اپیدمیولوژیک قابل ملاحظه است.

## عوامل تغییر ناپذیر

برخی از این عوامل خطر، مانند سن، جنس و یا سابقه خانوادگی، تغییر ناپذیر هستند.

## عوامل تغییر پذیر

اما بسیاری از این عوامل خطر قلبی عروقی مهم، توسط تغییر در شیوه زندگی، تغییرات اجتماعی، درمان دارویی و پیشگیری از فشار خون بالا، چربی خون و دیابت قابل اصلاح هستند.

## سن:

تاکنون، سن مهم ترین عامل خطر، در توسعه بیماریهای قلبی عروقی است که با گذشت هر دهه ی زندگی سه برابر میشود. تخمین زده می شود که ۸۲ درصد از افرادی که از بیماری عروق کرونر قلب می میرند، ۶۵ سال و بالاتر هستند. در همان حین، خطر ابتلا به سکته مغزی با گذشت هر دهه پس از سن ۵۵، دو برابر میشود. توضیحات زیادی داده شده است که چرا سن، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد. یکی از آنها به سطح کلسترول سرم (خون) مربوط است.

در بیشتر جوامع، سطح کلی کلسترول خون با افزایش سن، زیاد می شود.

در مردان، این سطح در حدود سن ۴۵ تا ۵۰ سال متوقف میشود.

اما در زنان، تا سن ۶۰ تا ۶۵ سال، این افزایش ادامه دارد. پیری همچنین با تغییر در خواص مکانیکی و ساختاری دیواره های عروقی همراه است، که منجر به از دست دادن قابلیت ارتجاعی شریان ها و کاهش انطباق شریانی کاهش می شود. که پس از آن به بیماری عروق کرونر منجر می شود.

### جنسیت:

مردان در معرض خطر بیشتری از بیماری های قلبی نسبت به زنان پیش از یائسگی هستند. بعد از یائسگی، خطر ابتلای یک زن شبیه به مرد است. اگر چه اطلاعات تازه تر از WHO و سازمان ملل متحد، مخالف این نظر هستند.

یک زن مبتلا به دیابت، بیشتر از یک مرد مبتلا به دیابت احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را دارد.

در میان افراد میانسال، بیماری عروق کرونر قلب ۲ تا ۵ بار در مردان شایع تر از زنان است. در یک مطالعه انجام شده توسط سازمان بهداشت جهانی، حدود ۴۰ درصد از مرگ و میر بیماری های قلبی و عروق کرونر مربوط به جنسیت است.

در میان زنان، استروژن هورمون جنسی غالب است، استروژن ممکن است اثرات محافظتی از طریق متابولیسم گلوکز و سیستم هموستاتیک داشته باشد. و ممکن است تاثیر مستقیم بر بهبود عملکرد سلول های دیواره ها داشته باشد.

تولید استروژن پس از یائسگی کاهش می یابد، و ممکن است باعث تغییر متابولیسم چربی زن به سوی یک فرم آتروژنیک بیشتر با کاهش سطح کلسترول HDL و افزایش LDL و سطح کلسترول کل بشود.

زنانی که یائسگی زودرس را تجربه کرده اند، یا به طور طبیعی و یا بعزت اینکه هیستروکتومی (برداشتن همه یا بخشی از رحم) داشته اند، دو برابر احتمال ابتلا به بیماری های قلبی نسبت به زنان از همان گروه سنی که هنوز یائسه نشده اند، را دارند.

در میان مردان و زنان، تفاوت های قابل توجهی در وزن بدن، قد، توزیع چربی بدن، ضربان قلب، حجم ضربان ها، و انطباق شریانی وجود دارد.

در افراد خیلی مسن، سفتی و کشسانی عروق بزرگ وابسته به سن و در زنان بارزتر است. و ممکن است علت آن، کوچکتر شدن اندازه بدن و ابعاد شریانی، مستقل از یائسگی باشد.

## آلودگی هوا:

به طور کلی، قرار گرفتن در معرض طولانی مدت آلودگی هوا، میزان آترواسکلروز و التهاب را افزایش میدهد. قرار گرفتن در معرض کوتاه مدت (۲ ساعت)، هر ۲۵ میکروگرم  $M3$  / منجر به ۴۸٪ افزایش خطر مرگ و میر می شود. تحقیقات دیگر نیز نشان داده اند که آلودگی هوا در ریتم نامنظم قلب، کاهش تغییرپذیری ضربان قلب (کاهش تون واگ)، و بویژه نارسایی قلبی و نیز در ضخامت شریان کاروتید و خطر ابتلا به انفارکتوس حاد میوکارد، موثر است.

## پاتوفیزیولوژی (شناسایی روند بیماری):

در پاتوبیولوژی و مطالعه ای روی جوانان نشان داده شد که ضایعات اساسی در تمام سرخرگهای بزرگ و بیش از نیمی از عروق کرونر راست جوانان در سن ۷-۹ سال ظاهر می شود. با توجه به اینکه در هر ۳ نفر، ۱ نفر بر اثر عوارض ناشی از آترواسکلروز می میرند، این بیماری بسیار مهم است.

به منظور جلوگیری از این اتفاق، آموزش هاو آگاهی های لازم برای اینکه بیماری های قلبی عروقی جزو بزرگترین تهدیدها برای انسان ها هستند و همچنین اقدامات لازم برای جلوگیری از این بیماری باید صورت گیرد.

## ارتباط دیابت و چاقی با بیماری های قلبی عروقی:

دیابت و چاقی اغلب با بیماری های قلبی عروقی در ارتباط هستند همچنین به عنوان سابقه ای برای بیماری های مزمن کلیه و بالا رفتن کلسترول خون محسوب می شوند. در واقع، بیماری قلبی عروقی بیشترین تهدید کننده حیات و از عوارض دیابت است و احتمال مرگ بیماران دیابتی از عوارض مربوط به قلب بسیار بیشتر است نسبت به افراد سالم.

## نشانگرهای ابتلا به بیماری های قلبی عروقی

- کلسیفیکاسیون عروق کرونر
- ضخامت لایه داخلی و میانی شریان کاروتید
- ناحیه ای از کاروتید که پلاک تشکیل شده
- فیبرینوژن و غلظت خون بالا
- هموسیستئین افزایش یافته
- سطح خونی بالای نامتقارن از دی متیل ارژنین
- سطح التهاب نشان داده شده توسط پروتئین فعال شده ی C
- افزایش لیپوپروتئین کم چگالی P
- سطح خون بالا از پپتید ناتریورتیک مغز

## اقدامات لازم برای جلوگیری از بیماری های قلبی عروقی شامل این موارد هستند:

- ❖ رژیم غذایی کم چرب و پر فیبر از جمله غلات سبوس دار و میوه ها و سبزیجات. پنج وعده در روز خطر ابتلا را به حدود ۲۵٪ کاهش می دهد.
- ❖ قطع دخانیات و اجتناب از دود و دم
- ❖ مصرف الکل را به مقدار روزانه توصیه شده محدود کنید. مصرف یک یا دو عدد از نوشیدنی های الکلی استاندارد در طول روز ممکن است خطر را تا ۳۰ درصد کاهش می دهد. با این حال مصرف بیش از حد الکل خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد.
- ❖ کنترل فشار خون پایین (دیاستول) که بالا نرود.
- ❖ کاهش چربی بدن اگر اضافه وزن یا چاقی دارید.
- ❖ افزایش فعالیت روزانه به ۳۰ دقیقه ورزش در طول روز و حداقل پنج بار در هفته.
- ❖ کاهش مصرف قند
- ❖ کاهش استرس روانی

## ضرورت فرهنگ سازی

آنچه بسیار مهمتر است، اطلاعات لازم قبل از بیماری است که به پیشگیری کمک می‌کند. مردم باید بدانند و آگاه باشند از 25 سالگی به بعد باید به منظور بررسی فاکتورهای مهم، تحت آزمایش خون قرار گیرند. باید بدانند چربی خون بالا چه تبعات ناخوشایندی را در پی دارد. باید آگاه باشند اگر دچار درد قفسه سینه شدند، به راحتی از کنارش نگذرند و به پزشک مراجعه کنند. باید مطلع باشند اگر در فامیلشان سابقه بیماری قلبی وجود دارد، بیشتر در معرض خطر هستند. باید آگاه باشند سیگار کشیدن واقعا خطر مشکلات قلبی را افزایش می‌دهد. باید بدانند رژیم غذایی پرچرب، سلامت قلب و عروق آنها را در معرض خطر قرار می‌دهد و همه این‌ها از طریق سیستم‌های اطلاع‌رسانی باید به گوش مردم برسد.

این کار جز به مدد فرهنگ‌سازی و اطلاع‌رسانی جامع و گسترده توسط صداوسیما، روزنامه‌ها و مجلات، وزارت بهداشت و مراکز غیردولتی فعال در زمینه سلامت قلب میسر نخواهد شد. این سازمان‌ها و نهادها با تنظیم برنامه‌ای مدون قادر خواهند بود آگاهی‌های لازم را به افراد جامعه ارائه کنند.

این کار گروهی که در فلسفه روز جهانی قلب بر آن تاکید شده، ساده‌ترین و در عین حال مهم‌ترین بخش کار اطلاع‌رسانی است و هدف روز جهانی قلب هم همین آگاه‌سازی است. مطمئنا افراد برای کسب آگاهی راهی ندارند جز این که پیام‌ها، توصیه‌ها و راهکارها را از طریق رسانه‌ها بشنوند و ببینند و بعد در صورت نیاز مراجعه کنند.



**شادی و احساسات مثبت کمک می‌کند تا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کاهش پیدا کند.**