



مرکز بهداشت استان اصفهان
گروه مدیریت بیماریهای غیرواگیر

هشتم مهرماه روز جهانی قلب ♥

مراقبت از قلب، مراقبت از زندگی ♥

♥ دخانیات و بیماری های قلبی عروقی

• مونواکسیدکربن موجود در دود سیگار و قلیان با صدمه مستقیم به دیواره عروق، دیواره شریان طبیعی را تخریب و موجب ورود مواد چربی به داخل دیواره زخمی رگ و ضخیم شدن و تنگی و درنهایت انسداد کامل شریان می گردد.

• نیکوتین موجود در دود سیگار با آزادسازی موادی در خون به نام "کاته کولامین" با افزایش ضربان قلب و فشارخون، نیاز عضله قلب را به اکسیژن افزایش می دهد درحالی که مونواکسیدکربن موجود در دود آن ظرفیت حمل اکسیژن را در خون کاهش می دهد و لذا علیرغم نیاز بیشتر عضله قلب به اکسیژن به علت کمبود اکسیژن خون عضله قلب صدمه می بیند.

• نیکوتین دود سیگار با افزایش چربی های خون موجب رسوب چربی ها در دیواره عروق می شود و مونواکسیدکربن با کاهش ظرفیت اکسیژن رسانی خون موجب افزایش جبرانی تولید گلبول های قرمز شده که باعث افزایش غلظت خون و افزایش احتمال انعقاد خون در داخل عروق افراد سیگاری می شود.

• عوامل فوق امکان بروز سگته های قلبی را در افراد سیگاری بالا می برند و سیگاری ها در سنین پایین تری نسبت به غیر سیگاری ها به بیماری های قلبی مبتلا می شوند.
متأسفانه در سال های اخیر، شیوع این بیماری ها در جوانان نیز افزایش یافته است.

از سوی دیگر باورهای غلطی که در مورد بی خطر بودن مصرف قلیان برای قلب و سلامت جسم و روان وجود دارد، از قبیل عبور دود از آب و سم زدایی دود از این طریق، وجود اسانس های میوه ای با فایده، دور همنشینی و تفریح مواردی است که به گسترش مصرف قلیان در جامعه دامن می زند در حالی که عبور دود از آب و اسانس هاس میوه ای سرعت و احتمال ابتلا به سرطان و بیماری های قلبی عروقی را بیشتر می کند.

سیگارهای الکترونیکی تهدید کننده جدید سلامت قلب و عروق هستند. متأسفانه با تصور این که سیگارهای الکترونیکی مضرات سیگار معمولی را ندارد در بین جوانان رواج یافته است در حالی که مضرات دود ناشی از آن به اندازه سیگار بوده و کمتر نمی باشد.

یک سال پس از ترک سیگار خطر بیماری های قلبی عروقی به نصف می رسد و پس از دو سال خطر آن بسیار کم می شود.

♥ مصرف دخانیات و بیماری های قلبی عروقی

(مصرف دخانیات دومین عامل خطر رفتاری بیماری های قلبی عروقی شناخته شده است.)

● بیماری های قلبی عروقی اولین علت مرگ در جهان می باشند. مصرف مواد دخانی (سیگار، قلیان، پیپ و...) عامل مهمی برای ایجاد و گسترش بیماری های قلبی، سکته های قلبی و مغزی است.

● مصرف دخانیات و قرار گرفتن در معرض دود دست دوم عامل حدود ۱۲ درصد از کل مرگ و میر بیماری های قلبی می باشد و باعث افزایش ۳ برابری سکته های قلبی در مردان و ۶ برابری در زنان می شود. دخانیات سالانه بیش از ۷ میلیون نفر را به کام مرگ می کشاند.

● نزدیک به ۸۰ درصد یا بیش از ۱ میلیارد نفر از ۱.۴ میلیارد نفر مصرف کننده دخانیات در سراسر جهان در کشورهای کم درآمد و متوسط درآمد زندگی می کنند که در آن بار بیماری و مرگ مرتبط با دخانیات سنگین تر است.

● تغییری که در سبک زندگی جامعه پدید آمده باعث شیوع بیماری های قلبی و عروقی شده است، به طور مثال؛ استعمال سیگار، قلیان و دخانیات، مصرف غذاهای پرچرب، مصرف غذاها با قند زیاد و شیوع استفاده از قلیان در جوانان از علل بروز بیماری های قلبی در جوانان است.

برای ترک سیگار چه کاری می توانیم انجام دهیم؟

هر کاری لازم است انجام دهید تا سیگار را ترک کنید. باید تمرین کنید تا میل به سیگار کشیدن را با انتخاب های سالم تر جایگزین کنید. اگر فراموش کردید و سیگار کشیدید بازنده نیستید، به جای آن شما فرصت دارید بفهمید چرا این کار را کردید و دفعه بعدی انتخاب متفاوتی داشته باشید. می توانید به مشاوره ترک سیگار مراجعه کنید.