



مرکز بهداشت استان اصفهان
گروه مدیریت بیمارتهای غیرواگیر

هشتم مهرماه روز جهانی قلب

مراقبت از قلب، مراقبت از زندگی

شایعترین علت مرگ در جهان بیماری های قلبی عروقی می باشد. بیماری های قلبی عروقی قاتل شماره یک در جهان هستند و سالانه حدود ۲۰/۵ میلیون نفر را به کام خود می کشند از هر سه مرگ یک مرگ زودرس به علت بیماری قلبی عروقی در افراد زیر ۷۰ سال اتفاق می افتد.

۸۵٪ بیماری های قلبی عروقی سکته قلبی و مغزی هستند.

خبر خوب این که ۸۰ درصد از سکته های قلبی و مغزی قابل پیشگیری هستند.

علل ایجاد سکته های قلبی و مغزی:

سکته های قلبی عروقی به علت ترکیبی از علل اقتصادی، اجتماعی، رفتاری و محیطی ایجاد می شود و این علل شامل:

فشارخون بالا (مهمترین عامل بروز سکته قلبی و مغزی، فشارخون بالا است)

چربی خون بالا (هرچه قدر میزان چربی خون بالاتر باشد، شانس ابتلا به سکته قلبی افزایش می یابد)

آلودگی هوا (یک چهارم مرگ های ناشی از سکته های قلبی و مغزی به آلودگی هوا منتسب است)

کم تحرکی (باعث اضافه وزن، چاقی، دیابت و در نتیجه بیماری های قلبی عروقی می شود)
رژیم غذایی نامناسب (استفاده از غذاهای چرب، پر نمک و فست فودها، باعث ابتلا به انواع بیماری ها از جمله بیماری های قلبی عروقی می شود)

اضافه وزن و چاقی (هر چه قدر اضافه و چاقی بیشتر باشد، احتمال ابتلا به بیماری قلبی بیشتر می شود حتی اگر هیچ عامل خطر دیگری وجود نداشته باشد)

دیابت (بیش از ۶۵٪ از افرادی که به دیابت مبتلا هستند به علت ابتلای به بیماری های قلبی عروقی جان خود را از دست می دهند)

مصرف دخانیات (احتمال سکته قلبی در افرادی که سیگار می کشند ۶ برابر افراد غیر سیگاری است. همچنین در افراد غیر سیگاری نیز که مرتب در معرض دود سیگار قرار دارند، احتمال ابتلا به بیماری قلبی مانند افراد سیگاری است)

بیماری های مزمن کلیه

مصرف الکل (باعث افزایش فشارخون شده و به عضله قلب نیز آسیب می‌رساند)
استرس های شدید (استرس از جهات مختلف روی قلب تأثیر می‌گذارد، ممکن است پیش
آمدن رویدادی ناراحت کننده همراه با عصبانیت باعث وقوع سکته قلبی شود)
همچنین عواملی مانند سن، جنس، سابقه فامیلی و زمینه ژنتیکی نیز در ایجاد سکته های
قلبی عروقی مؤثر هستند.

با انجام راهکارهای زیر از قلب خود محافظت کنیم:

- ۱- انتخاب شیوه زندگی سالم و انجام چند تغییر ساده در سبک زندگی
- ۲- ورزش منظم روزانه حداقل ۳۰ دقیقه با شدت متوسط و ۵ روز در هفته، پیاده روی و استفاده از دوچرخه و وسایل حمل و نقل عمومی بجای استفاده از خودرو شخصی (با این کار هم به کاهش آلودگی هوا کمک می‌کنیم و هم از میزان کم تحرکی خود می‌کاهیم)
- ۳- استراحت و خواب کافی باعث کاهش فشارهای روانی می‌شود.
- ۴- مصرف غذای سالم و به اندازه کافی، کم کردن مصرف نمک، چربی و قند و استفاده بیشتر از میوه، سبزی و لبنیات کم چرب در رژیم غذایی
- ۵- عدم مصرف سیگار، قلیان و الکل
- ۶- کنترل وزن و کاهش وزن در صورت اضافه وزن و چاقی
- ۷- درمان و کنترل فشارخون بالا و دیابت (افراد مبتلا به فشارخون بالا و دیابت برای همیشه باید تحت نظر پزشک بوده و داروهای خود را بطور منظم و طبق دستور پزشک مصرف کنند)
- ۸- دوری از عوامل استرس زا (انجام فعالیت های ورزشی، داشتن دوستان صمیمی و نزدیک و درد دل کردن با آن ها می تواند در کاهش استرس و فشارهای روحی روانی بسیار مؤثر باشد)
- ۹- اعداد خود را بدانید: (فشارخون، کلسترول، قند خون و وزن)
- ۱۰- علائم خطر را بشناسید و در صورت پیدا کردن علائم هر چه زودتر از طریق اورژانس ۱۱۵ به بیمارستان بروید. علائم سکته قلبی براساس شرایط هر کس می تواند متفاوت باشد و شامل: درد یا گرفتگی قفسه سینه، احساس فشار و ناراحتی در قفسه سینه، درد یا احساس ناراحتی در دست ها، گردن، شانه، فک و پشت، تنگی نفس، خستگی غیرطبیعی، تهوع و استفراغ ناگهانی، عرق سرد، احساس بی قراری و ...