

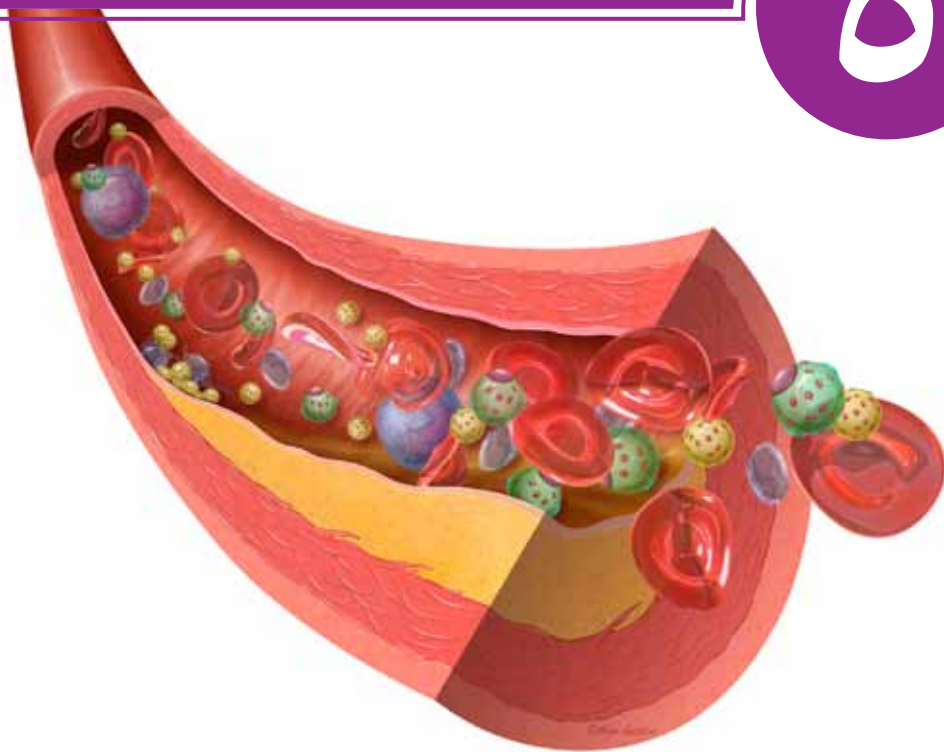


وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 معاونت بهداشت
 دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
 اداره سلامت میانسالان

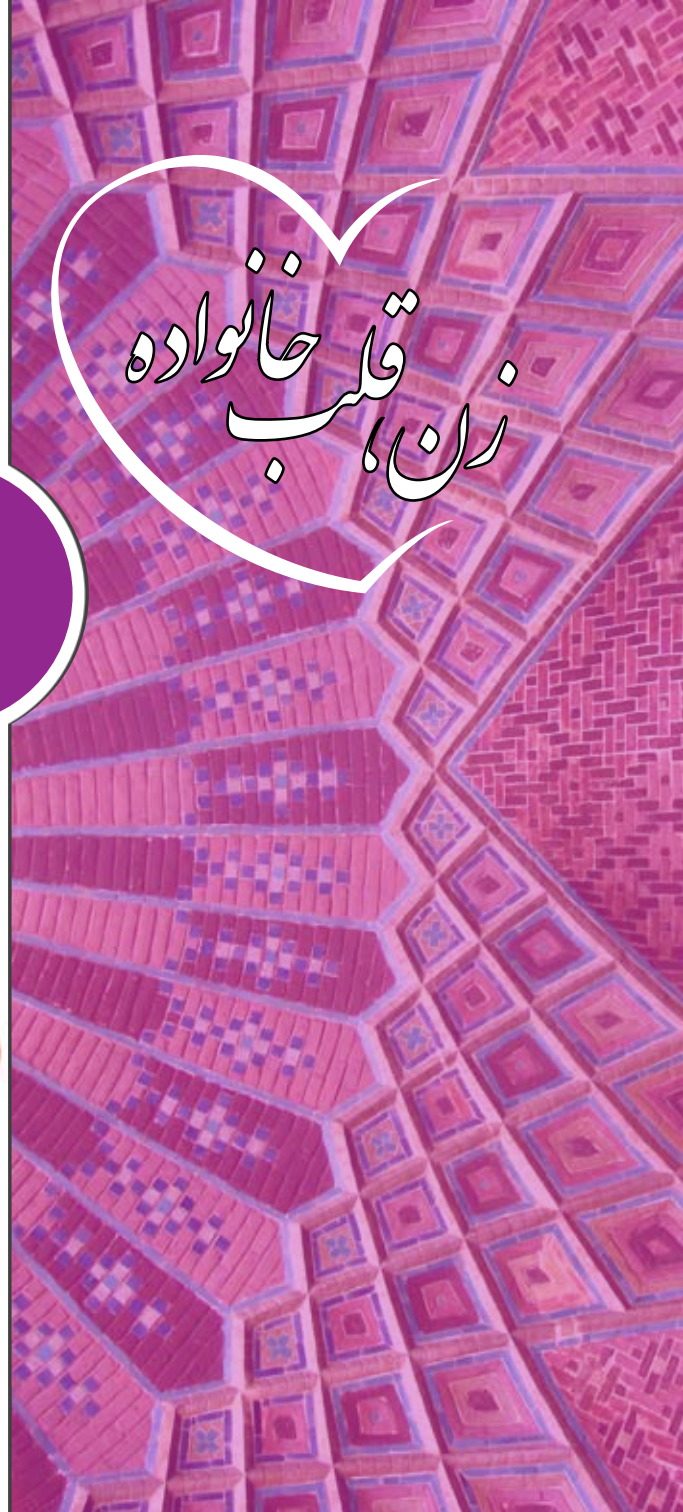


وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 معاونت بهداشت
 دفتر آموزش و ارتقای سلامت

عوامل خطرزای اصلی در بیماری های قلبی عروقی (قسمت اول)



قلب خانواده
 زن، قلب



عوامل خطر زای اصلی در بیماری های قلبی عروقی

محافظت از سلامت قلب شما همیاری و همراهی جدی پزشک خانواده تان را می طلبد. اما برای ایجاد تغییراتی بنیادین و ماندگار، بهتر است با بیماری قلبی و عوامل و شرایطی که به آن دامن می زند، بیشتر آشنا شوید. «شما در مورد قلب خویش مسئولید». آنچه در ادامه خواهید خواند اطلاعاتی در مورد عوامل مهم خطرزا در ابتلای به بیماری قلبی است و اینکه هرکدام چگونه سلامت قلب شما را تحت تأثیر قرار خواهند داد.

۱. کشیدن سیگار

کشیدن سیگار مهم ترین عامل قابل پیشگیری در ابتلای به انواع بیماری ها و مرگ و میر ناشی از آنها است. افرادی که سیگار می کشند ۶ برابر افراد غیر سیگاری احتمال دارد به سکت قلبی دچار شوند و این خطر با کشیدن هر نخ سیگار در هر روز افزایش می یابد. همچنین سیگار می تواند طول عمر افراد سیگاری را کاهش دهد چراکه این افراد ۱۰ سال زودتر از افراد غیر سیگاری دچار سکت قلبی یا دیگر مشکلات جدی سلامتی خواهند شد. بررسی عوامل خطر زای بیماری ها در سال ۸۸ نشان داد میانگین سن شروع سیگار در کشور در زنان ۲۱ سال است. بیماری قلبی تنها یکی از چندین بیماری است که افراد سیگاری در معرض ابتلای به آن هستند. کشیدن سیگار یکی از مهم ترین عوامل وقوع سکت مغزی و افزایش دهنده احتمال ابتلای به سرطان ریه است. سیگار در ابتلای به دیگر انواع سرطان نیز نقش دارد. همچون سرطان دهان، مجاری ادرار، کلیه و گردن رحم. بیشتر بیماری های انسدادی و خیم ریه مانند برونشیت و آمفیزم، به دلیل کشیدن سیگار ایجاد می شوند. دود سیگار شما نیز می تواند مشکلات عدیده ای برای سلامتی افرادی که در اطراف شما کار و یا زندگی می کنند، ایجاد کند. تحقیقات اخیر نشان می دهد در افراد غیر سیگاری که مرتب در معرض دود سیگار قرار



۲. فشار خون بالا

فشار خون بالا یکی دیگر از عوامل اصلی خطر زانه تنها در ابتلای به بیماری قلبی بلکه در ابتلای به بیماری های کلیوی و نارسایی احتقانی قلب است. همچنین مهمترین عاملی که باعث بروز سکته قلبی می شود فشار خون بالا است. حتی بالا بودن فشار خون به مقدار بسیار کم نیز می تواند خطر بروز تمامی بیماری های مذکور را تشدید کند. تحقیقات اخیر نشان می دهد که بیش از ۱۰ میلیون نفر از مردم کشورمان مبتلا به فشار خون بالا هستند. عوامل عمده ایجاد کننده فشار خون بالا سابقه خانوادگی، اضافه وزن و میزان مصرف نمک است. با افزایش سن، خطر ابتلای به فشار خون بالا افزایش می یابد. در میان سالمندان زنان نیز مانند مردان در معرض فشار خون بالا هستند اما این یک قاعده کلی است که «هر چه سن مان بالاتر می رود خطر ابتلای به فشار خون بالا افزایش می یابد.» حتی در افراد میانسال بالای ۵۰ سال که مبتلا به فشار خون بالا نیستند احتمال ابتلا به فشار خون بالا ۵۰ درصد است. معمولاً فشار خون بالا را به عنوان عامل کشنده خاموش می شناسند چراکه معمولاً هیچ نشانه خاصی ندارد. بنابراین طبیعی است که مردم تا زمانی که دچار عوارض فشار خون بالا نشده باشند متوجه فشار خون بالای خود نمی شوند و به آن اهمیت نمی دهند. نظر سنجی های در سطح ملی نشان می دهد دوسوم از افرادی که دچار فشار خون بالا هستند، آن را کنترل



می گیرند، احتمال ابتلای به بیماری قلبی مانند افراد سیگاری است.

در حال حاضر، ۲۲ درصد از مردان و ۱/۳ درصد از زنان ۶۵-۱۵ ساله کشور سیگار می کشند. با دیدی بازتر می توان گفت ۲۴/۵ درصد ۳۴-۲۵ ساله ها نیز سیگار می کشند. استعمال دخانیات در جوانان می تواند در رشد ریه ها اختلال ایجاد کند و باعث ابتلای به بیماری های شایع و شدید تنفسی گردد. افراد در سنین جوانی کشیدن سیگار را آغاز می کنند

و به تدریج به شدت به مصرف نیکوتین اعتیاد پیدا می کنند و به همین دلیل مصرف سیگار را افزایش می دهند. باید این حقیقت را پذیرفت که کشیدن سیگار به هر شکلی و تحت هر عنوانی به سلامت قلب شما آسیب می رساند. پس آسیب سیگار هایی که اصطلاحاً لایت بوده و از قطران و نیکوتین پایینی برخوردارند کمتر از آسیب های سیگار های معمولی نیست.

همچنین خطر کشیدن قلیان که این روزها به صورت یک تفریح به خصوص برای زنان درآمده است بسیار مهم و از مواردی است که حتماً برای حذف آن از برنامه تفریحی زنان می بایست اقدام نمود.





نمی کنند. اما خبر خوب آن است که می توان با اتخاذ یک سری از دستورالعمل ها از ابتلای به فشار خون بالا پیشگیری و یا حداقل میزان آن را کنترل کرد تا متعاقباً دچار نارسایی های بسیاری که جان ما را تهدید می کنند نشویم. به تازگی یک بازه جدید برای سنجش میزان فشار خون معرفی شده است که مرحله ی قبل از ابتلای به فشار خون بالا را نمایان می سازد و به نوعی با دادن هشدار به بیمار از احتمال ابتلای به فشارخون بالا خبر می دهد. این بازه مرحله پیش فشارخون نام دارد.

فشار خون چیست؟ فشار خون میزان نیرویی است که خون به دیواره ی عروق وارد می سازد. هر فرد برای آنکه خون به تمامی دستگاه های بدن او برسد نیاز به فشار خون دارد. معمولاً مقدار فشار خون را با دو عدد نشان می دهند مانند ۱۲۰ روی ۸۰ که فشار خون بر حسب میلیمتر جیوه محاسبه می شود. عدد اول فشار خونی است که از انقباض قلب ایجاد می شود و عدد دوم فشار خونی است که در فاصله انقباض های قلب (در زمان استراحت قلب) در عروق وجود دارد. به علت متغیر بودن میزان فشار خون،

بهرتر است فردی که مسئول مراقبت از سلامتی شماست، فشار خون تان را در طی چند روز اندازه بگیرد و پزشک خانواده تان در مورد آن نظر بدهد.

برای اندازه گیری فشار خون باید به ۴۰ نکته توجه کرد که در اینجا فقط به نکات بسیار با اهمیت زیر اشاره می شود:

■ بازوبند فشارسنج ۲/۵ سانتیمتر بالاتر از چین آرنج بسته شود، لوله های کاف دو طرف آرنج باشند. اگر فشارسنج دیجیتالی نیست و عقربه ای است و گوشی هم برای اندازه گیری فشار خون استفاده می شود، دیافراگم گوشی زیر کاف فشارسنج قرار نگیرد.

■ روی یک صندلی راحت که دارای پشتی است بنشینید طوری که پاهای تان روی زمین یا روی یک تکیه گاه باشد. نباید حداقل تا نیم ساعت قبل غذا خورده باشید همچنین سیگار، چای، قهوه یا هر نوشیدنی انرژی زایی مصرف کرده باشید. کاملاً آرام باشید و استرس نداشته باشید.

■ همانطور که در بالا اشاره شد فشار خون با دو عدد ماکزیمم و یا مینیمم (انقباض، ما بین انقباض) بیان می شود.

■ **تقسیم بندی فشار خون:**

۱ فشار خون مطلوب: فشار ماکزیمم کمتر از ۱۲۰ میلیمتر جیوه و فشار مینیمم کمتر از ۸۰ میلیمتر جیوه

۲ بیش فشار خون: فشار ماکزیمم تا ۱۳۹ میلیمتر جیوه و یا فشار مینیمم ۸۹ - ۸۰

۳ فشار خون بالای مرحله یک: فشار ماکزیمم ۱۵۹ - ۱۴۰ و یا فشار مینیمم ۹۹ - ۹۰ میلیمتر جیوه

۴ فشار خون بالای مرحله دو: فشار ماکزیمم مساوی و بالاتر ۱۶۰ میلیمتر جیوه و فشار مینیمم بالاتر از ۱۰۰ میلیمتر جیوه

فشار خون ایزوله سیستولیک: فقط (فشار خون سیستول یا ماکزیمم بالاست) مساوی و یا بالاتر از ۱۴۰ میلیمتر جیوه



سبزیجات، کربوهیدرات ها و محصولات لبنی کم چرب یا بی چربی تأکید می کند. این رژیم از نظر املاح سرشار از منیزیم، پتاسیم و کلسیم است. البته به محتویات آن باید پروتئین و فیبر را نیز اضافه کنیم. از سوی دیگر، این برنامه غذایی میزان مصرف چربی های اشباع و کامل، کلسترول، گوشت قرمز و شیرینی ها را محدود می کند. اگر در کنار پیروی از این رژیم غذایی میزان مصرف نمک را نیز کم کنید اثر آن در کاهش فشار خون دوچندان خواهد شد. سدیم که از مواد تشکیل دهنده نمک است، یکی از مهمترین عوامل تشدید میزان فشار خون است. سدیم بیشتر در غذا های فرآوری شده مانند سوپ های آماده، غذا های یخ زده و آماده طبخ، برخی از انواع نان، مواد غله ای و اسنک های شور یافت می شود.

■ **خطر را درک کنیم:** فهم هرکدام از طبقه بندی های فوق مهم است. بی شک طبقه فشار خون بالا احتمال ابتلای به بیماری های قلبی را بیش از طبقه های دیگر تشدید می کند. اما نکته اینجاست که بسیاری از مردم از اهمیت این طبقه ها بی خبرند و نمی دانند که اگر میزان فشار خون آنها نزدیک به فشار خون بالا باشد، خطر حمله ی قلبی، سکته مغزی و دیگر نارسایی های قلبی افزایش می یابد. پس تا آنجا که ممکن است همه باید به سمت فشار خون مطلوب قدم برداریم.

بهتر است بدانید میزان فشار خون ماکزیمم بالا (عدد اول) یا فشار خون مینیمم بالا هر دو خطرناک هستند. با عبور از میزان ۱۴۰ در عدد اول (ماکزیمم) و ۹۰ (مینیمم) احتمال ابتلای به امراض قلبی و عروقی و کلیوی به شدت افزایش می یابد. افراد از ۵۰ سالگی به بعد استعداد بیشتری برای ابتلای به فشار خون بالا پیدا می کنند. اگر شما

دچار چنین مشکلی هستید باید هرچه سریع تر برای کنترل آن همت بگذارید. برای کنترل فشار خون دو راه پیش رو دارید، تغییر عادت های زندگی و مصرف دارو.

■ **تغییر عادت های نامناسب زندگی:** اگر فشار

خون شما خیلی بالا نباشد به راحتی می توانید با کاهش وزن در صورت اضافه وزن و چاقی، انجام فعالیت ورزشی منظم و روزانه، عدم مصرف الکل و تغییر عادت های غذایی مثل کم کردن مصرف نمک، آن را کاملاً کنترل کنید. برنامه غذایی خاصی به نام دَش (DASH) وجود دارد که می تواند در این زمینه راه گشا باشد.

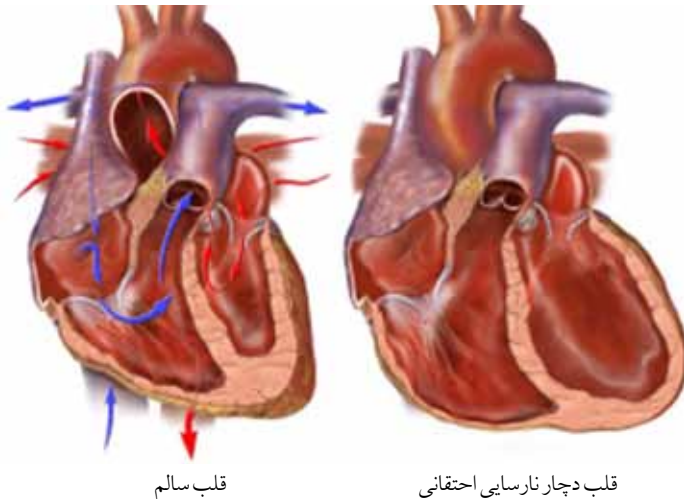
این برنامه غذایی بر مصرف میوه جات،

گزیده ای از گفته های یک بیمار: «پزشک خانواده برایم برنامه غذایی خاصی تجویز کرد. او یکی از افرادی بود که مراد در مورد برنامه غذایی سالم راهنمایی کرد. در آغاز، این کار بسیار سخت به نظر می رسید چراکه به قول معروف ترک عادت موجب مرض است. اما زمانی که متوجه این موضوع شدم که جز من کسی به فکر سلامتی ام نخواهد بود، تصمیم گرفتم عادت های غذایی



■ چه طور از نارسایی احتقانی قلب پیشگیری کنیم؟

فشار خون بالا مهمترین عامل ایجاد کننده این نارسایی است. نارسایی احتقانی قلب زمانی ایجاد می شود که قلب نتواند خون مورد نیاز بدن را به علت ضعف عضله قلبی پمپاژ کند پس بخشی از جریان خون به اعضای مرتبط با قلب مثل ریه ها پس زده می شود و علائمی همچون خستگی، ضعف بدن و مشکلات تنفسی را در بیمار ایجاد می کند. نارسایی قلبی از عمر مفید شما می کاهد. برای پیشگیری از وقوع این نارسایی و بروز سکنه مغزی شما باید فشار خون ماکزیمم را زیر ۱۴۰ و مینیمم را زیر ۹۰ نگه دارید. اگر فشار خون شما بیشتر از این میزان است با پزشک خانواده خود مشورت کنید تا با تجویز دارو یا تغییر میزان دوز دارو به شما کمک کند. البته درمان دارویی بدون تغییر شیوه زندگی شما تأثیر کمی دارد. عاملی دیگر برای پیشگیری از نارسایی احتقانی قلب، حفظ وزن ایده آل است. در صورت وجود فشار خون بالا حتی مقدار بسیار کمی اضافه وزن، می تواند ریسک وقوع نارسایی قلبی را تشدید کند.

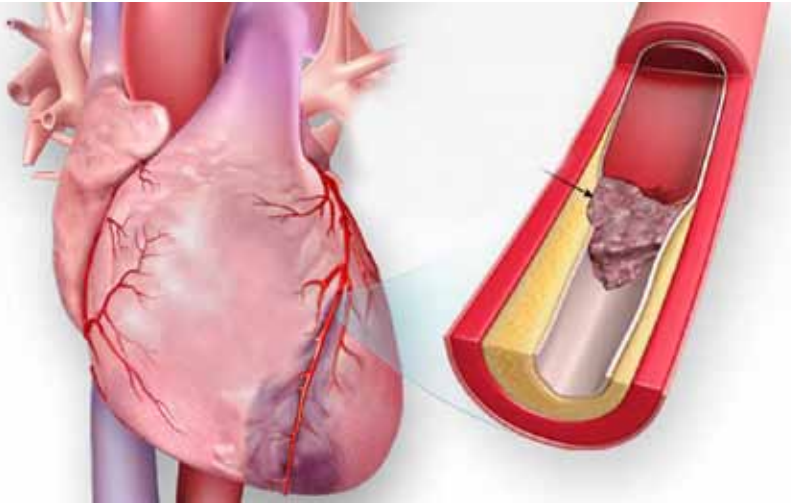


■ مصرف دارو به منظور کنترل فشار خون بالا:

اگر با تغییر شیوه زندگی باز هم فشار خون شما بالا ماند و پایین نیامد، احتمالاً در این مرحله پزشک خانواده برای شما داروی کاهش فشار خون تجویز خواهد کرد. البته در این صورت باز هم شیوه زندگی شما نقش مهمی در تأثیر داروها بازی می کند. در واقع هرچه قدر بیشتر عادت ها و شیوه زندگی خود را تغییر دهید، به میزان کمتری دارو احتیاج پیدا خواهید کرد. مصرف دارو به منظور کاستن از فشار خون می تواند خطر ابتلای به سکنه مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب و بیماری های کلیوی و آسیب چشمی را نیز کاهش دهد. اگر پس از مصرف دارو دچار اثرات ناراحت کننده ی جانبی شدید، با پزشک خانواده خود مشورت کنید تا با تغییر مقدار دارو و یا نوع دارو به شما کمک کند.

بهرتر است به یاد داشته باشید که داروهای کنترل فشار خون را دقیقاً به میزانی که پزشک خانواده برای شما تجویز کرده است استفاده کنید. قبل از آنکه مطب پزشک را ترک کنید، از میزان و زمان استفاده دارو اطمینان حاصل کنید.





۳. چربی بالای خون

چربی بالای خون یکی دیگر از عوامل خطرزا برای ابتلای به بیماری های قلبی است. هرچه قدر میزان چربی خون شما بالاتر باشد، شانس ابتلای به بیماری های قلبی و یا وقوع حمله ی قلبی در شما افزایش می یابد. برای پیشگیری از وقوع این اختلالات، باید برای کنترل و کاهش چربی خون تا میزان متعادل آن تلاش های جدی صورت بدهید. کاهش میزان چربی های بد خون برای تمامی افراد از جوانان گرفته تا میانسالان و کهنسالان، زنان، مردان و حتی کسانی که به بیماری های قلبی دچار نشده اند امری است ضروری.

■ چربی چه تأثیری بر روی قلب شما می گذارد؟

بدن نیازمند میزان متعادلی از چربی برای انجام فعالیت های خود است و از طریق خون، تمامی مقادیر چربی مورد نیاز خود را تأمین می کند. با گذر زمان مقادیر اضافی چربی و کلسترول که در خون در حال گردش هستند بر دیواره عروق ته نشین می شوند. با ته نشین شدن این مواد، رسوباتی از چربی درون عروق ایجاد و رگ ها را سفت و سخت و تنگ می کند. در نتیجه خون کمتری به عضله قلب شما می رسد. خون مسئولیت حمل اکسیژن به اعضای مختلف بدن از جمله عضله قلب را بر عهده دارد. در صورت عدم انتقال میزان کافی از اکسیژن به ماهیچه های قلب شما، آنها دچار کمبود مواد غذایی و اکسیژن شده و شما در نتیجه کم خونی (ایسکمی) در ناحیه سینه احساس درد خواهید کرد. اگر رگ (کرونر) به طور کامل بسته شود، موجب سکته می شود. انواع چربی ها در خون در قالب ذراتی به نام لیپو پروتئین جا به جا می شوند. LDL کلسترول یکی از انواع چربی های خون است. مقدار زیاد این چربی، با توجه به تمایل زیادی که به رسوب در جدار رگ ها دارد، در دیواره رگ ها تجمع می یابد. با توجه به خصوصیات این

چربی، این نوع کلسترول را، کلسترول بد می نامند. نوع دیگر کلسترول، کلسترول HDL است که به کلسترول خوب خون معروف است. چرا که از تشکیل رسوبات چربی در عروق خونی به وسیله کلسترول بد پیشگیری می کند.

گزیده ای از گفته های یک بیمار: «من همیشه خودم را فردی سالم می پنداشتم. چراکه به صورت مداوم ورزش می کردم و اضافه وزن نداشتم. سیگار هم نمی کشیدم. اما زمانی که متوجه شدم چربی خونم بالاست، شوکه شدم! پس از ملاقات با پزشک خانواده ام، سعی کردم هرچه بیشتر در مورد چربی بالای خون و خطرات آن بدانم. آنجا بود که فهمیدم این موضوع می تواند مرا به بیماری قلبی مبتلا سازد. پس تصمیم گرفتم در زندگی خود تغییراتی انجام دهم. حال، غذاهای چرب حاوی چربی های اشباع شده در رژیم من جایی ندارد و ماهی

کلسترول کل (TC) (میلی گرم در دسی لیتر)

مطلوب	زیر ۲۰۰
-------	---------

کلسترول خوب (HDL) (میلی گرم در دسی لیتر)

کلسترول خوب	زنان	مردان
مطلوب	بالای ۵۰	بالای ۴۰
بسیار مطلوب	بالای ۶۰	بالای ۵۰

کلسترول بد (LDL) (میلی گرم در دسی لیتر)

مطلوب برای افراد در معرض خطر بسیار بالای بیماری قلبی	زیر ۷۰
افرادی که دیابت دارند یا بیماری عروق محیطی دارند	زیر ۱۰۰
مبتلایان به فشار خون بالا	۱۳۰ و پایین تر
افرادی که هیچ عامل خطری ندارند	زیر ۱۶۰

تری گلیسیرید (میلی گرم در دسی لیتر)

مطلوب	زیر ۱۵۰
حد مرزی بالا	۱۵۰ تا ۱۹۹

بیش از پیش جای گوشت قرمز را در رژیم غذایی من پر کرده است.»

■ **برای اطلاع از میزان چربی خون خود آزمایش دهید:** کلسترول بالای خون به خودی خود علامتی ندارد حتی اگر میزان این ماده در خون شما بسیار بالا باشد، متوجه آن نخواهید شد، برای همین باید به صورت منظم میزان کلسترول خون خود را مورد سنجش قرار دهید. با گذر از سن ۲۰ سالگی، هر فرد باید با انجام آزمایش خون میزان کلسترول خون خود را مشخص کند. پس با گرفتن نتایج آزمایش ها می توانید در مورد سطح کلسترول خون خود مطلع بشوید و در صورت لزوم برای کاهش آن اقدام کنید. بسته به نظر پزشک خانواده شما این آزمایش باید هر چند وقت یکبار تکرار شود.

کلسترول کل خون شما شامل تمامی انواع چربی های خون، مثل HDL کلسترول و LDL کلسترول و تری گلیسیرید است. بسته به اینکه آیا عامل خطری دارید یا نه میزان مطلوب LDL تعیین می شود مثلاً اگر دیابت دارید کلسترول بد خون باید کمتر از ۱۰۰ باشد. همانطور که در جدول مقابل می بینید، ۴ دسته بندی برای کلسترول بد وجود دارد. هر چه قدر میزان کلسترول بد خون شما بیشتر باشد احتمال ابتلای به بیماری های قلبی نیز افزایش می یابد. آگاهی داشتن از میزان کلسترول بد خون برای اتخاذ درمان مؤثر اجتناب ناپذیر است. کلسترول خوب خون دقیقاً عکس کلسترول بد عمل می کند. پس هر چه قدر میزان آن در خون شما کمتر باشد احتمال ابتلای به بیماری قلبی افزایش می یابد. آزمایش چربی خون علاوه بر مطالبی که گفته شد، میزان تری گلیسیرید را هم مشخص می کند.

بد (LDL کلسترول) به مقدار کمتری برسد. برای تعیین میزان ایده آل کلسترول بد خون خود به این نکات توجه فرمایید:

مرحله اول: تعداد عوامل خطرزا را در خود شناسایی کنید. فهرست زیر شامل عواملی خطرزایی است که احتمال ابتلای به بیماری قلبی را افزایش داده و بر مقدار مناسب کلسترول بد خون شما تأثیر می گذارد. مشخص کنید چه مقدار از این عوامل در شما وجود دارد.

■ کشیدن سیگار

■ فشار خون بالا (۱۴۰/۹۰ میلی مترجیوه یا بیشتر یا اگر تحت درمان دارویی برای کاهش فشار خون هستید).

■ پایین بودن میزان کلسترول خوب خون (کمتر از ۴۰ در مردان و کمتر از ۵۰ در زنان)

■ سابقه ی ابتلای به بیماری قلبی فامیلی زودرس (پدر و یا برادر شما در سنین کمتر از ۵۵ سالگی دچار حمله قلبی شده باشند و یا خواهر و مادران این مسأله را در سنین کمتر از ۶۵ سال تجربه کرده باشند).

فست فود
تری گلیسرید خون
شما را
افزایش می دهد



۲۰۰ تا ۲۴۹	بالا
۲۵۰ و بالاتر	خیلی بالا

■ تری گلیسرید خود را کنترل کنید:

تری گلیسرید از انواع دیگر چربی هاست که در غذا و خون شما یافت می شود. این ماده در کبد ساخته می شود. زمانی که از الکل استفاده شود و یا وقتی که بیش از میزان مورد نیاز کالری دریافت کنید، کبد شما تری گلیسرید بیشتری تولید می کند. تری گلیسرید هم می تواند در ایجاد بیماری عروق کرونر موثر باشد. برای کاهش تری گلیسرید خون باید وزن خود را کنترل کرده، تحرک خود را افزایش دهید و از کشیدن سیگار و مصرف الکل خودداری کنید. شما باید میزان چربی های اشباع، چربی های ترانس و کلسترول را در برنامه غذایی خود کاهش دهید و از مصرف مقادیر بالای کربوهیدرات اجتناب کنید. گاهی اوقات برای کاهش تری گلیسرید خون مصرف دارو نیز لازم است. افزایش تری گلیسرید به بیش از ۴۰۰ میلیگرم در دسی لیتر احتمال پانکراتیت یا التهاب لوزالمعده را به شدت افزایش می دهد.

■ میزان کلسترول خوب خون (HDL):

اگر میزان کلسترول خوب خون شما کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر در مردها و زیر ۵۰ درزن ها باشد، می تواند عاملی خطرزا برای ابتلای به بیماری قلبی باشد. اگر این میزان به ۶۰ یا بیشتر از آن افزایش یابد در آن صورت اثرات پیشگیرانه از بیماری عروق کرونر دارد.

■ میزان کلسترول بد خون (LDL) و خطر ابتلای به بیماری قلبی:

همانطور که پیش تر اشاره شد هرچه قدر میزان کلسترول بد خون و دیگر عوامل خطرزا در شما بیشتر باشد، احتمال ابتلای به بیماری قلبی و یا حتی وقوع سکته قلبی به شدت افزایش می یابد. هرچه قدر خطر ابتلای به بیماری قلبی شما را بیشتر تهدید کند، باید کلسترول



نشانگان متابولیک

تقریباً نیمی از مردم ۶۵-۴۴ ساله کشورمان دارای عوامل خطرزایی هستند که اصطلاحاً به عنوان نشانگان متابولیک شناخته می شود. این نشانگان به علت اضافه وزن و عدم تحرک کافی ایجاد می شود. این گروه از عوامل خطرزا احتمال ابتلای به بیماری های قلبی و دیابت را بدون در نظر گرفتن میزان کلسترول بد خون شما در نظر می گیرد. اگر سه عدد یا بیشتر از شرایط زیر را دارا باشید شما دچار نشانگان متابولیک هستید:

■ دور کمر بالای ۸۸ سانتی متر برای زنان و بالای ۱۰۲ سانتی متر برای مردان

■ تری گلیسرید ۱۵۰ یا بیشتر

■ کلسترول خوب خون کمتر از ۵۰ برای زنان و کمتر از ۴۰ برای مردان

■ فشار خون بالای ۱۳۰ روی ۸۵ میلی متر جیوه و یا بیشتر

■ قند خون ۱۰۰ و بیشتر از آن

■ مبتلا به فشارخون بالا و تحت درمان باشید

■ مبتلا به دیابت و تحت درمان باشید

اگر شما دچار نشانگان متابولیک هستید، باید میزان خطر ابتلای به بیماری قلبی را سنجیده و دسته بندی خطر خود را همانطور که در مراحل ۲ و ۳ در قسمت قبل توضیح داده شده است محاسبه کنید.



■ سن (اگر زن هستید سن ۵۵ سال و اگر مرد هستید سن ۴۵ سال یا بیشتر)

مرحله دوم: میزان خطر ابتلای به بیماری قلبی در خودتان را مشخص کنید.

اگر شما دو یا تعداد بیشتری از عوامل خطرزا در لیست صفحه قبل را دارا هستید لازم است میزان خطر را محاسبه کنید. با این کار احتمال وقوع حمله ی قلبی برای شما در ۱۰ سال آینده مشخص خواهد شد. برای آشنایی با نحوه محاسبه میزان خطر به قسمت «خطر ابتلا به بیماری قلبی را در خود محاسبه کنید» در صفحه ۱۹ مراجعه کنید. توجه داشته باشید نحوه محاسبه امتیاز برای زنان و مردان متفاوت است.

مرحله سوم: بدانید در کدام دسته بندی عوامل خطرزا قرار می گیرید. برای پی بردن به این موضوع باید از تعداد عوامل خطر، میزان خطر و سابقه پرشکی خود استفاده نمایید. از جدول زیر استفاده کنید.

دسته بندی خطرات	عوامل خطرزا
خطر حوادث قلبی عروقی ظرف ۱۰ سال ۲۰ درصد*	ابتلا به بیماری قلبی، دیابت و آنرواسکلروز عروق محیطی
خطر حوادث قلبی عروقی ظرف ۱۰ سال ۱۰ درصد	دو یا تعداد بیشتر از عوامل خطرزا و (به غیر از دیابت یا بیماری عروق محیطی)
خطر حوادث قلبی عروقی در ظرف ۱۰ سال کمتر از ۱۰ درصد	هیچ یا یک عامل خطرزا

* این بدین معناست که ۲۰ نفر از ۱۰۰ نفری که در این دسته قرار می گیرند در طی ۱۰ سال آینده دچار حمله قلبی خواهند شد.

درمان دارویی: اگر پس از ایجاد تغییرات شیوه زندگی باز هم میزان کلسترول بد خون شما پایین نیامد، باید درمان دارویی شروع شود. البته بهتر است بدانید که درمان دارویی بدون انجام تغییرات شیوه زندگی چندان مؤثر نیست. با تغییرات شیوه زندگی، هم میزان مصرف دارو و هم عوامل خطرزای ابتلای به بیماری های قلبی در شما کاهش پیدا خواهد کرد. در این فرایند شما باید دیگر عوامل خطرزای ابتلای به بیماری های قلبی همچون فشار خون، دیابت و کشیدن سیگار را نیز تحت کنترل خود نگاه دارید.

در فرایند درمان کلسترول بد بالای خون شما امکان دارد پزشک خانواده دارو نیز تجویز کند. ممکن است تنها یک دارو و یا چند دارو به صورت ترکیبی و کنار هم درمان دارویی شما را تشکیل دهد. در ادامه پرمصرف ترین دارو های کاهنده کلسترول آورده شده است.

برای رسیدن و حفظ میزان ایده آل کلسترول بد خون خود باید عزمی راسخ داشته باشید و تلاش بسیار زیادی به خرج دهید. به منظور کاهش خطرات نشانگان متابولیک، کنترل وزن و انجام مداوم فعالیت های ورزشی نیز نباید فراموش شود.

چگونه میزان کلسترول بد خون خود را کاهش دهید؟ برای کاهش میزان کلسترول بد خون دو راه اصلی وجود دارد. تغییرات شیوه زندگی به تنهایی و یا تغییرات شیوه زندگی به همراه درمان دارویی. لازم به ذکر است با توجه به خطری که شما را تهدید می کند، درمان شما متفاوت خواهد بود.

برای اطلاع بیشتر از بهترین راه درمان با توجه به گروه عوامل خطرزایی که در آن قرار گرفته اید به صفحه بعد مراجعه کنید.

تغییر شیوه زندگی: یکی از مهمترین راه های کاهش کلسترول بد خون تغییر شیوه زندگی است. این درمان شامل برنامه غذایی کم چربی (به ویژه چربی های اشباع شده)، فعالیت بدنی منظم و مداوم و رسیدن به وزن ایده آل است. برای درمان کلسترول بد خون خود حتماً باید از این درمان استفاده کنید.



۴. اضافه وزن و چاقی

برای داشتن یک زندگی طولانی و پر نشاط داشتن وزن متعادل الزامی است. متأسفانه پدیده اضافه وزن و چاقی مفرط در میان مردم کشورمان تبدیل به پدیده ای همه گیر شده است. امروزه حدود نیمی از افراد ۶۴-۱۵ ساله کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند. افرادی که در سنین نوجوانی دچار اضافه وزن هستند به احتمال بسیار زیاد در بزرگسالی دچار بیماری های قلبی می شوند. آمار و ارقام واقعاً تکان دهنده و ناراحت کننده است. ۱۵ درصد کودکان و نوجوانان و در حدود ۶ درصد از نوجوانان ۲۴-۱۵ ساله کشور چاق (BMI بیش از ۳۰) هستند. این بدین معناست که خطر ابتلای به بیماری های قلبی حتی کودکان جامعه را نیز تهدید می کند.

گزیده ای از صحبت های یک بیمار: «من می دانم اگر در شیوه زندگی خود تغییری ایجاد نکنم، عمرم به اندازه ای که نوه های خویش را ببینم، قد نخواهد داد. هر روز به خودم می گویم، برای سلامتی خود باید کاری بکنی پس به جای آسانسور از پله ها استفاده می کنم و سهم بیشتری از برنامه غذایی خود را به میوه و سبزی اختصاص می دهم. البته این موضوع هنوز برای من نهادینه نشده و به انجام آن عادت نکرده ام. اما تلاش خودم را می کنم.»

میان کم تحرکی و احتمال ابتلای به چاقی و بسیاری بیماری های مزمن ارتباط مستقیمی وجود دارد و مدارک و نشانه های بسیاری هم وجود دارد که هر روز ابعاد بیشتری از این ارتباط روشن می شود. در واقع عواقب اضافه وزن برای سلامت شما بیش از اینهاست. اگر شما اضافه وزن داشته باشید، حتی اگر

هیچ عامل خطرزای دیگری سلامت شما را تهدید نکند، باز هم احتمال ابتلای شما به بیماری قلبی بسیار بالاست. هر چه قدر شما بیشتر اضافه وزن داشته باشید، احتمال ابتلای شما به بیماری قلبی نیز بیشتر می شود. اضافه وزن و چاقی مفرط احتمال ابتلای به دیابت، فشار خون بالا، چربی خون بالا، وقوع سکته مغزی، نارسایی احتقانی قلب، بیماری های صفرای، آرتروز، مشکلات تنفسی و همچنین سرطان های سینه و کولون را افزایش می دهد.