

روماتیسم قلبی

بیماری خودایمنی عفونی

نشت خون یا باریک شدن دریچه قلب وجود دارد. با رخ دادن چنین آسیبی، پمپاژ درست خون به سراسر بدن دچار نقص می‌شود و علائم نارسایی قلب نیز پس از مدتی بروز می‌یابد. تب روماتیسمی که عامل اصلی ابتلا به روماتیسم قلبی به شمار می‌رود ممکن است در هر سنی رخ دهد، اما معمولاً در کودکان ۵ تا ۱۵ سال شیوع بیشتری دارد.

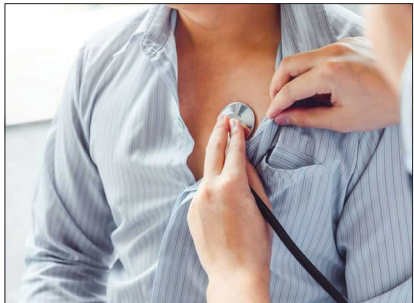
قرار دارد. در موارد گرفتاری قلبی (کاردیت) معمولاً از کورتن استفاده می‌شود و معمولاً به مدت ۸ تا ۱۶ هفته درمان زیر نظر پزشک به صورت بستری یا سرپایی ادامه پیدا می‌کند. تشخیص به‌موقع بیماری اهمیت زیادی دارد؛ زیرا علائم مفصلی را که شدیداً آزاردهنده و فلج‌کننده هستند می‌توان با درمان دارویی برطرف کرد. همچنین عارضه قلبی که به‌صورت نارسایی دریچه‌ای اتفاق می‌افتد، با تشخیص در معاینه و روش‌های اکوکاردیوگرافی، تحت درمان قرار می‌گیرد و از شدت آن جلوگیری می‌شود. بعد از آن با روش‌های پیشگیری ثانویه امکان معانعت از عود مجدد بیماری در آینده نزدیک و دور وجود دارد. عودهای مکرر بیماری که در اثر عفونت‌های مجدد و مکرر گلو با استرپتوکوک پیش خواهد آمد به تشدید ضایعات دریچه‌ای بیمار منجر می‌شود و زمینه را برای بزرگی قلب و نارسایی و نیاز به اعمال جراحی فراهم می‌کند.»

بیماران در طول دوره درمان تحت نظر پزشک هستند. ابتدا به صورت بستری و بعداً به سرپایی معاینه می‌شوند سپس آمپول پنی‌سیلین را تا مدت‌ها دریافت می‌کنند. چنانچه مجدداً بیمار دچار گلودرد و یا علائم قلبی به‌صورت تپش، درد سینه و تنگی نفس شود باید به پزشک مراجعه کند.

عوارض

سهرابی در مورد عوارض این بیماری اضافه می‌کند: «علائم التهابی مفاصل با نام آرتریت، ضمن درمان و پس از گذشت دوره حمله بیماری برطرف می‌شوند و معمولاً هیچ‌گونه عارضه‌ای در مفصل باقی نمی‌ماند، اما اگر به‌موقع تشخیص داده نشود، درجاتی هرچند خفیف از نارسایی دریچه‌ای چیزی حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد باقی می‌ماند. کسانی که بیشتر از یک حمله تب روماتیسمی داشته‌اند تقریباً همیشه عوارض نارسایی و تنگی دریچه‌ای را با خود خواهند داشت. از این‌رو بیماران باید در موارد اعمال جراحی به‌خصوص کارهای دندانپزشکی حتماً پزشک خود را در مورد مصرف آنتی‌بیوتیک در جریان قرار دهند، از انجام دادن کارهای سنگین بپرهیزند و تا سن ۴۰ سالگی آمپول را ماهانه دریافت کنند.»

راه‌های پیشگیری از روماتیسم قلبی



روماتیسم قلبی معمولاً در کودکان و نوجوانان رخ می‌دهد و در صورت عدم درمان مناسب، عوارض جدی و طولانی مدتی به بار می‌آورد. اولین قدم درمان روماتیسم قلبی شامل مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان عفونت استرپتوکوک است. علاوه بر این، احتمال دارد درمان‌هایی برای کنترل التهاب، کاهش عوارض قلبی و پیشگیری از عود بیماری نیاز باشد. برخی اقداماتی که می‌توانید برای کاهش خطر ابتلا به روماتیسم قلبی انجام دهید عبارت‌اند از:

- درمان به‌موقع عفونت‌ها** درمان عفونت‌های گلودرد استرپتوکوکی به‌موقع با مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها خطر ابتلا به روماتیسم قلبی را کاهش می‌دهد.
- پیروی از برنامه‌های پیشگیری** در صورتی که در گذشته روماتیسم قلبی داشته‌اید، پیروی از برنامه‌های پیشگیری مانند مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها در صورت بروز عفونت‌های استرپتوکوکی، معانعت از اشتراک محیطی و اجتناب از عفونت‌های تنفسی مفید خواهد بود.
- بهداشت دهان و دندان** بهداشت دهان و دندان منظم شامل تمیز کردن دندان‌ها و مراجعه به دندانپزشک برای درمان عفونت‌های دهانی، می‌تواند خطر روماتیسم قلبی را تا حدود زیادی کم کند.
- رعایت بهداشت عمومی** رعایت بهداشت عمومی از جمله شست‌وشوی دست‌ها به‌طور منظم، پوشیدن ماسک در صورت بروز عفونت‌های تنفسی و جلوگیری از تماس با افراد مبتلا به عفونت‌های استرپتوکوکی مفید واقع می‌شود.
- واکسیناسیون** درخواست واکسیناسیون مناسب برای برخی عفونت‌های



جدید طی چند روز گرفتار می‌شوند و مفاصل قلبی خودبه‌خود روبه بهبود می‌روند. در ۵۰ درصد موارد قلب گرفتار می‌شود که گرفتاری قلب از هفته دوم مشهود است. موارد خفیف فقط در معاینه مکرر و روزانه قلب بیماران به وسیله پزشک تشخیص داده می‌شود و در موارد شدید بیمار دچار علائم حاد نارسایی قلبی می‌شود که از نظر بالینی قابل تشخیص است. از نشانه‌های کم‌یاب و بعضاً دیررس بیماری بروز یک‌سری علائم عصبی به‌صورت حرکات غیرطبیعی نامنظم و غیرارادی در اندام‌ها و عضلات بدن است.»

درمان

او در مورد درمان رماتیسم قلبی می‌گوید: «درمان این بیماری معمولاً با داروهای ضدالتهابی خوراکی برای تورم مفاصل شروع می‌شود که در رأس آن‌ها آسپرین

روماتیسم قلبی از جمله بیماری‌های خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی به دلیل التهاب ناشی از عفونت به دریچه‌های قلب حمله می‌کند و باعث بروز آسیب دائمی به ناحیه فوق می‌شود. این بیماری معمولاً پس از ابتلا به یک عفونت استرپتوکوکی مانند عفونت گلو رخ می‌دهد. وقتی دریچه قلب آسیب ببیند نمی‌تواند عملکرد خود را به‌درستی انجام دهد؛ چراکه احتمال



دکتر مراد سهرابی، متخصص قلب و عروق در مورد روماتیسم قلبی به «آتی‌نو» می‌گوید: «روماتیسم قلبی یک بیماری التهابی ناشی از تب روماتیسمی است که موجب آسیب به قلب و دریچه‌های آن می‌شود. این بیماری به دریچه آئورت قلب آسیب وارد می‌کند یا دریچه میترال را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. گلودردهای چرکی می‌تواند موجب ایجاد التهاب در بدن و روماتیسم قلبی شود و مشکلات جدی برای سلامت ایجاد کند. تب روماتیسمی نوعی بیماری غیر عفونی ناشی از گلودرد چرکی استرپتوکوکی است که به‌وسیله میکروب استرپتوکوک گلو را مبتلا می‌کند. معمولاً پس از بهبود گلودرد یعنی حدود ۲ تا ۳ هفته بعد بیمار مجدداً تب می‌کند و علائم مفصلی و قلبی ناشی از تب روماتیسمی هویدا می‌شود. با این حال، احتمال دارد افراد مبتلا به گلودرد استرپتوکوکی گاهی هیچ علامتی نداشته باشند. این افراد احساس بیماری ندارند، اما همچنان می‌توانند عفونت را به دیگران منتقل کنند. گلودرد استرپتوکوکی از طریق قطرات تنفسی که هنگام عطسه، سرفه یا صحبت کردن پخش می‌شوند سرایت پیدا می‌کند. این گلودرد در کودکان و نوجوانان بسیار شایع‌تر از بزرگسالان است؛ چراکه افراد جوان‌تر در معرض تعداد زیادی میکروب قرار نگرفته‌اند و در برابر بسیاری از آن‌ها مصونیت ندارند. معمولاً پس از بهبود گلودرد بیمار مجدداً تب می‌کند و علائم مفصلی، قلبی ناشی از تب روماتیسمی خود را نشان می‌دهد. از نظر علمی ثابت شده تا کسی گلودرد چرکی استرپتوکوکی نگیرد مبتلا به روماتیسم قلبی نمی‌شود.»

او در پاسخ به این پرسش که بیشتر چه کسانی مستعد این بیماری هستند می‌افزاید: «از نظر استعداد ژنتیکی یا اکتسابی به نظر نمی‌رسد عاملی وجود داشته باشد. معمولاً در اپیدمی‌های گلودرد چرکی حدود سه‌درصد افراد ممکن است به تب روماتیسمی مبتلا شوند. این‌ها معمولاً در حدود ۵ تا ۱۵ سال سن دارند. در این محدوده سنی یعنی سنین مدرسه، نوجوانی و جوانی گلودرد چرکی شایع است. براساس یافته‌های علمی تشابه

طب سنتی و روماتیسم قلبی



روماتیسم یک بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به اشتباه به بافت پوشاننده مفاصل حمله می‌کند و موجب ایجاد التهاب و درد در مفاصل می‌شود. بعضی از راهکارهای طب سنتی برای حل این مشکل شامل موارد زیر است:

- مصرف مکمل‌های پروبیوتیک** پروبیوتیک‌ها با کتری‌هایی مفید برای سلامتی هستند. می‌توانید آن‌ها را در غذاهایی مانند ماست، کلم‌ترش و کیمچی پیدا و مصرف کنید.
- مصرف روغن ماهی یا امگا ۳** یک بررسی تحقیقاتی در سال ۲۰۱۸ نشان داد که اسیدهای چرب امگا۳ که در روغن ماهی یافت می‌شوند، علائم روماتیسم را تا حد زیادی کاهش می‌دهند.
- لفل سیاه** فلفل سیاه به دلیل داشتن کپسایسین در تسکین درد روماتیسم و التهاب مؤثر است. علاوه بر این از فلفل در کرم‌ها به‌عنوان یک عامل ضدالتهاب استفاده می‌کنند.
- مکمل روغن گل مغربی** برخی روغن‌های گیاهی درد و سفتی مرتبط با روماتیسم را بهبود می‌دهند. روغن گل مغربی حاوی یک اسید چرب ضروری به نام اسید گامالیئونلیک است که می‌تواند به تسکین دردهای روماتیسمی کمک کند.
- سیر** سیر یک درمان فوق‌العاده برای روماتیسم است. برای این کار باید سیر را له کنید و با لیموترش تازه و مقداری عسل ترکیب کنید. سپس این ترکیب را بخورید.
- هویج** مصرف هویج با آب‌هویج به درمان این بیماری کمک

نکته



تغذیه مناسب برای مبتلایان به روماتیسم قلبی

تقویت سیستم ایمنی بدن با استفاده از غذاهای سالم و تازه، سبزیجات، میوه‌جات، نوشیدن آب فراوان، استفاده از نور خورشید و خواب کافی میسر می‌شود. در اینجا به مصرف برخی غذاها که برای جلوگیری از خطر ابتلا یا کنترل تشدید بیماری روماتیسم مفصلی مفید هستند، اشاره می‌کنیم:

• ماهی چرب

ماهی قزل‌آلا، ماهی تن، ساردین، شاه‌ماهی و سایر ماهی‌های آب سرد غنی از اسیدهای چرب امگا۳ هستند که می‌توانند به کنترل التهاب کمک کنند. بدن شما به تعادل سالم اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ نیاز دارد. محققان دریافته‌اند که نسبت بیشتر امگا۶ به امگا۳ با افزایش بیماری‌های التهابی مزمن ارتباط دارد. بنابراین تغذیه در این بیماری باید با کاهش امگا۶ موجود در گوشت‌ها، روغن‌های خاص و غذاهای سرخ‌شده و فرآوری شده و افزایش امگا۳ همراه باشد.

• میوه‌ها و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند که تثبیت و کاهش رادیکال‌های آزاد بدن که عامل التهاب سلولی هستند را در پی دارند. آن‌ها همچنین دارای ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن و پلی‌فنول‌ها هستند که همگی به کاهش پروتئین به عنوان نشانگر التهاب کمک می‌کنند. برای حفظ سلامتی در سطح عالی، هر روز انواع مختلفی از میوه‌های تازه یا یخزده را بخورید، اما مراقب قند موجود در سبزیجات باشید. سعی کنید تنوع سبزیجات را در برنامه روزانه خود داشته باشید.

• غلات کامل

جو دوسر، گندم کامل، برنج قهوه‌ای و سایر غلات کامل موجب کاهش خطر امکان ابتلا به بیماری قلبی می‌شوند. غلات کامل از نظر مواد مغذی و فیبر بهتر از غلات تصفیه‌شده هستند. به علاوه، بسیاری از محصولات دارای غلات تصفیه‌شده حاوی موادی نظیر قندهای اضافه و چربی‌های اشباع هستند که مضر محسوب می‌شوند. حتماً برچسب‌های روی مواد غذایی را بخوانید و نان‌ها، غلات و سایر محصولات را انتخاب کنید که غلات کامل را به عنوان ماده اصلی در خود داشته باشند.

• نخود و لوبیا

حبوبات منبع خوب پروتئین و برای سلامت ماهیچه اهمیت دارند. باید توجه داشت که افراد مبتلا به روماتیسم مستعد از دست دادن عضلات خواهند بود. نخود و لوبیا عملاً فاقد چربی، حاوی آنتی‌اکسیدان و غنی از اسیدفولیک، منیزیم، آهن، روی و پتاسیم هستند که همگی به دلیل مزایای حفاظتی از قلب و سیستم ایمنی بدن، برای بیماری مذکور مفید واقع می‌شوند.

• آجیل

آجیل‌ها پر از چربی اشباع‌نشده و سالم هستند که به دلیل خواص محافظتی قلب و مواد مغذی، عناصری مهم شناخته می‌شوند. پسته، فندق و بادام را امتحان کنید. مصرف هر سه برای افراد مبتلا به این بیماری ضرورت دارد؛ زیرا سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند. بذر کتان یکی دیگر از منابع خوب گیاهی امگا۳ است. البته در خوردن آجیل زیاده‌روی نکنید، چون با کالری بالای خود موجب اضافه وزن مش شود که برای مبتلایان روماتیسم مفصلی مضر است.

• روغن زیتون

به جای روغن و چربی‌های دیگر از روغن زیتون استفاده کنید. این ماده علاوه بر چربی اشباع‌نشده سالم، حاوی ترکیبی به نام اولئوکاتنال است که التهاب را کاهش می‌دهد و مانند ایبوپروفن در کاهش درد عمل می‌کند. در مصرف روغن زیتون نیز تعادل را رعایت کنید. زیرا روغن زیتون هم مانند تمام روغن‌ها چربی دارد و می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.