



راه‌های پیشگیری

از بیماری‌های قلبی - عروقی

یکی از مهم‌ترین دلایل سکته قلبی، گرفتگی رگ قلب است. احتمال دارد از ابتدای تشکیل پلاک در شریان کرونر که نتیجه آن گرفتگی رگ قلب و باریک‌شدن این رگ‌هاست، ۱۰ تا ۱۵ سال طول بکشد. خوشبختانه کارهای زیادی وجود دارد که می‌توان برای بهبود عملکرد قلب انجام داد:

● فشار خون خود را کنترل کنید

فشار خون بالا یک عامل خطر اصلی برای بیماری‌های قلبی است. مهم است که فشار خون خود را به‌طور منظم کنترل کنید. برای جلوگیری از ابتلا به فشار خون بالا یا کنترل آن، لازم است گام‌هایی در جهت تغییر سبک زندگی بردارید. فشار خون نرمال باید زیر ۷۰/۱۲۰ میلی‌متر جیوه باشد.

● از سطح کلسترول خود آگاه باشید

مقادیر بالای کلسترول می‌تواند عروق را مسدود کرده و خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر، سکته قلبی و علائم گرفتگی رگ قلب را افزایش دهد. تغییر شیوه زندگی و در صورت نیاز استفاده از داروها، می‌تواند کلسترول خون را کاهش دهد. تری‌گلیسیرید نوع دیگری از چربی موجود در خون است. مقادیر بالای تری‌گلیسیرید ممکن است خطر بیماری عروق کرونر، به‌خصوص در زنان را افزایش دهد.

● وزن مناسب خودتان را حفظ کنید

اضافه‌وزن یا چاقی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. چاقی بیشتر با سایر عوامل خطر بیماری قلبی از جمله کلسترول و تری‌گلیسیرید بالا، فشار خون بالا و دیابت در ارتباط است. کنترل وزن می‌تواند این خطرات را کاهش دهد. علاوه بر این، اضافه‌وزن و چاقی می‌تواند با برخی از سرطان‌ها، بیماری‌های کیسه صفرا و آرتروز مرتبط باشد.

● رژیم غذایی سالم داشته باشید

رژیم غذایی سالم و سبک زندگی مناسب، بهترین سلاح شما برای مبارزه با بیماری‌های قلبی - عروقی است. حداقل دو بار در هفته انواع ماهی‌ها، به‌ویژه ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ را مصرف کنید. همچنین در وعده‌های غذایی از فیبر زیادی استفاده کنید. مقدار زیادی میوه تازه، سبزیجات، محصولات لبنی کم‌چرب، مرغ و ماهی، آجیل، حبوبات و غلات کامل بخورید. میزان کالری مصرفی را به حداقل برسانید و سعی کنید از چربی‌های اشباع شده استفاده کنید.

● به‌طور منظم ورزش کنید

مطالعات نشان می‌دهند که ترکیب رژیم غذایی سالم با ورزش منظم، نه‌تنها بهترین راه برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی است، بلکه برخی عوامل خطر را معکوس می‌کند. قلب مانند سایر ماهیچه‌ها به‌ورزش نیاز دارد. ماهیچه‌هایی که منظم‌مورد استفاده قرار می‌گیرند، قوی‌تر و سالم باقی می‌مانند اما عضلاتی که مورد استفاده قرار نمی‌گیرند ضعیف شده و تحلیل می‌روند. هنگام ورزش، قلب می‌تواند خون بیشتری را به بدن پمپاژ کرده و با تحمل کمترین فشار به‌بازده مطلوب برسد.

● سیگار نکشید

احتمالاً می‌دانید که سیگار کشیدن باعث مشکلات تنفسی و سرطان ریه می‌شود. اما آیا می‌دانید این امر احتمال حمله قلبی را نیز بیشتر می‌کند؟ افرادی که سیگار می‌کشند دو تا چهار برابر بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی هستند. دود سیگار، میزان اکسیژنی که به قلب می‌رسد را کاهش می‌دهد، فشار خون را بالا می‌برد، شریان قلب را بالا می‌برد و احتمال لخته شدن خون را افزایش می‌دهد که می‌تواند فرد را در معرض خطر بیشتری برای حمله قلبی و سکته مغزی قرار دهد.

● استرس خود را مدیریت کنید

استرس از بسیاری جهات با بیماری قلبی در ارتباط است. تردیدی وجود ندارد که استرس می‌تواند تأثیرات فیزیولوژیک واقعی بر بدن از جمله قلب، داشته باشد. این امر در مورد استرس شدید و ناگهانی بیشتر صادق است.



گزارش

بی‌تا مهدوی

روزنامه نگار

بیماری عروق کرونر قلب زمانی اتفاق می‌افتد که مواد چرب مانند کلسترول و مواد زائد سلول‌ی بر روی دیواره‌های این عروق که خون و اکسیژن عضله قلب را تأمین می‌کنند، جمع و باعث تشکیل پلاک‌هایی در پوشش داخلی این سرخرگ‌ها می‌شوند. این وضعیت آترواسکلروز نامیده می‌شود. پلاک‌ها معمولاً طی سال‌ها در شریان‌های قلب تشکیل می‌شوند که منجر به باریکی، سفتی و یا انسداد رگ‌ها می‌شود. این امر تا حدی یا به‌طور کامل جریان خون غنی از اکسیژن به عضله قلب را مسدود می‌کند. علاوه بر این، بیماری عروق کرونر قلب ممکن است در نتیجه برخی اختلالات در عروق کرونر رخ دهد که منجر به اسپاسم و انقباض آن‌ها و در نتیجه باعث تنگ شدن آن‌ها و اختلال در جریان خون به قلب می‌شود.

دکتر کیومرث فلاحي، فوق تخصص جراحی قلب در مورد بیماری عروق کرونر و علل به‌وجود آمدن آن به «آتیبه نو» می‌گوید: «قلب عضوی عضلانی شامل چهار حفره اصلی (دهلیزهای چپ و راست و بطن‌های چپ و راست) و دو شریان بزرگ به نام کرونری است. حفره‌های سمت راست مسئول ایجاد گردش خون ریوی و حفره‌های سمت چپ مسئول تغذیه عضله قلب هستند که کرونر چپ خود به دو شاخه بزرگ کرونر قدامی قلب و کرونر کناری قلب تقسیم می‌شود. شاخه‌های فرعی زیاد و عروق ارتباطی فراوانی این سیستم‌های عروقی را به هم ارتباط می‌دهد.»

او درباره علل ایجاد این بیماری توضیح می‌دهد: «علت اصلی انسداد عروق قلب، ایجاد پلاک‌های تصلب شرایین در عروق است. از جمله عوامل مهم مستعدکننده ایجاد این پلاک‌ها می‌توان به سن (بالای ۴۵ سال در مردان و بالای ۵۵ سال در زنان)، جنس (مردان بیشتر در معرض خطر هستند)، مصرف دخانیات، بالا بودن چربی به‌خصوص کلسترول مضر (LDL)، دیابت، سابقه خانوادگی، چاقی، عدم تحرک و زندگی بدون فعالیت، بالا بودن هموسیستئین خون (یک‌نوع اسیدامینه ضروری)، زندگی پر تنش و عوامل اثری اشاره کرد.»

انواع بیماری

به بیان دکتر فلاحي بیماری‌های عروق کرونر به سه دسته تقسیم می‌شوند:

● **بیماری انسدادی عروق کرونر:** در این نوع، بیش از ۵۰ درصد یا انسداد کامل در عروق کرونر بزرگ واقع در سطح عضله قلب رخ می‌دهد.

طب سنتی و گرفتگی عروق قلب



است که به افزایش سلامت قلب و تنظیم فشارخون کمک می‌کند. با افزودن اسفناج به رژیم غذایی روزانه خود، می‌توانید از خواص این سبزی ارزان و پرخاصیت بهره‌مند شوید و به سلامت قلب و عروق خود کمک کنید.

● **روغن نارگیل:** برخلاف تصورات رایج، یکی از بهترین چربی‌های اشباع شده برای سلامت قلب و عروق است. این روغن باعث افزایش سلامت رگ‌های قلبی می‌شود و مصرف منظم آن بهبود وضعیت کلی عروق و قلب را در پی دارد.

● **چای سبز:** منبعی غنی از کاتچین است که کلسترول را پایین می‌آورد و باعث تقویت قلب و عروق می‌شود. نوشیدن دو فنجان چای سبز در روز می‌تواند به باز شدن رگ‌های قلب و بهبود عملکرد قلب کمک کند.

● **قهوه:** نوشیدن یک فنجان قهوه در روز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. قهوه علاوه بر باز کردن رگ‌های قلب، احساس آرامش و کاهش استرس را فراهم می‌کند که برای سلامت قلب و عروق مفید است.



● **بیماری عروق کرونر غیرانسدادی:** در این نوع، باریک شدن عروق کرونر بزرگ ممکن است به دلیل تشکیل پلاک رخ دهد.

● **بیماری میکروواسکولار عروق کرونر:** در مورد این نوع، بیماری ممکن است با تشکیل پلاک‌های کوچک در رگ‌های خونی کوچک موجود در بافت‌های عضله قلب ایجاد شود.

علائم

این فوق تخصص جراحی قلب در مورد علائم تنگی عروق قلب یادآوری می‌کند: «درد قلبی که در پنج درصد موارد اولین تظاهر بیماری عروق قلب به‌صورت سکته قلبی است، تنگی نفس به دنبال فعالیت، خستگی پذیری زودرس، مرگ ناگهانی، اختلالات ضربان قلب و کاردیومیوپاتی (تخریب وسیع عضله قلب) از اصلی‌ترین علائم بیماری هستند. بعضی اوقات درد قلبی به اشکال غیرمعمول تظاهر می‌کند که از آن جمله می‌توان به درد در بالای شکم، کتف و پشت و گرفتگی در گلو و فک اشاره کرد. سکته قلبی تنها یکی از تظاهرات بیماری عروق قلب است. تخریب آهسته،

ورزش‌های مناسب برای بیماران قلبی



را افزایش دهد. پیاده‌روی و دویدن، راه‌های مؤثری برای تقویت استقامت و تسکین استرس قلبی هستند.

● قایقرانی

یکی از تمرینات معمولی اما مؤثر برای بیماران قلبی پارو زدن است. شما اگر یک دستگاه قایقرانی را در باشگاه خود پیدا کنید می‌توانید با یک ساعت تمرین در روز، ریتم ضربان قلب خود را با آن سازگار و درعین حال تناسب‌اندام خود را حفظ کنید.

● شنا کردن

شنا به‌عنوان یک ورزش هوازی ایده‌آل برای بیماران قلبی شناخته می‌شود که به‌طور مؤثر سطح آمادگی کلی بدن انسان و انرژی را افزایش می‌دهد. در مواقعی که آب‌هوا نامناسب است می‌توان از آن به‌عنوان جایگزینی برای پیاده‌روی استفاده کرد.

● یوگا

پزشکان اغلب یوگا را یک ورزش برای گرفتگی رگ قلب، به‌ویژه پس از یک حمله قلبی ناگهانی، تجویز می‌کنند؛ زیرا درحالی‌که بدن خود را در یوگا حرکت می‌دهید، باید تمرکز کنید تا بهبود پیدا کنید.

آتریوپلاستی عروق کرونر که در اصطلاح به بالون معروف است هم یک روش درمانی کم‌تهاجمی است که برای باز کردن رگ‌های خونی تنگ یا مسدود استفاده می‌شود. در این روش، یک لوله نازک و انعطاف‌پذیر به نام کاتتر از طریق یک برش کوچک در پوست وارد رگ خونی می‌شود. سپس یک بالون کوچک به انتهای کاتتر متصل می‌شود و باد می‌شود تا رگ خونی را باز کند. در برخی موارد، یک استنت و یک لوله سیمی توری نیز در رگ خونی قرار داده می‌شود تا از باز ماندن آن جلوگیری کند.»

درمان دارویی

در بسیاری از موارد، درمان دارویی برای کنترل بیماری عروق کرونر و یا عوارض آن قابل توصیه است. در حالی که داروهای بیماری قلبی ایمن و مؤثر هستند اما می‌توانند عوارض جانبی ایجاد کنند. برای مثال، رقیق‌کننده‌های خون، خطر خونریزی را افزایش می‌دهند. ممکن است در توقف خونریزی ناشی از بریدگی یا خونریزی بینی مشکل داشته باشید. همچنین ممکن است خونریزی لثه داشته باشید. اگرچه نادر است اما رقیق‌کننده‌های خون می‌توانند منجر به خونریزی شدید داخلی شوند.

استاتین‌ها برخی از رایج‌ترین داروهای قلبی هستند که تجویز می‌شوند. آن‌ها ممکن است عوارض جانبی ایجاد کنند که رایج‌ترین عوارضشان شامل درد عضلانی، آسیب عضلانی، آسیب کبدی، قند خون بالا، گیجی و از دست دادن حافظه است.

عوارض جراحی قلب

دکتر فلاحي با بیان این مطلب که جراحی قلب یکی از اعمال جراحی بسیار بزرگ است و تمام خطرهای یک عمل جراحی بزرگ و بیهوشی طولانی را دارد، می‌افزاید: «در صورت استفاده از دستگاه قلب و ریه مصنوعی در حین عمل (در حال حاضر قسمت عمده‌ای از جراحی‌های قلب با استفاده از این دستگاه صورت می‌گیرد)، عوارض استفاده از این دستگاه نیز به عمل اضافه خواهد اما در نهایت، عمل قلب باز عمل نسبتاً کم‌خطری است. عوارض عمده عبارتند از خطر فوت در حین عمل و یا فاصله کوتاه بعد از عمل، سکته مغزی، نارسایی شدید کلیه، عفونت بعد از عمل، خونریزی بعد از عمل، نارسایی تنفسی و نیاز به دستگاه تنفس مصنوعی در زمان طولانی. لازم به ذکر است که حدود ۱۰ درصد بیماران در فاصله ۱۰ سال بعد از عمل نیاز به عمل مجدد دارند و حدود ۲۰ درصد بیماران نیز به سایر اقدامات درمانی به‌خصوص آتریوپلاستی نیاز خواهند داشت. البته کنترل عوامل خطرزا (دیابت، فشارخون، سیگار، چاقی و کلسترول) در کاهش موارد فوق نقش اساسی دارد.

بیماری و نارسایی قلبی می‌تواند باعث فرسودگی جدی انسان شود. ورزش برای بیماران قلبی ضروری است؛ زیرا موجب تقویت ماهیچه قلب است و به کاهش فشارخون و کلسترول کمک می‌کند. ورزش منظم می‌تواند تمام جنبه‌های منفی بیماری را از بین ببرد. بعضی از ورزش‌های مناسب برای بیماران قلبی عبارتند از:

● ورزش هوازی

به بیماران قلبی توصیه می‌شود که ورزش‌های هوازی انجام دهند. پزشکان فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی سریع، شنا، دویدن، دوچرخه‌سواری و طناب زدن را پیشنهاد می‌کنند. این تمرینات گردش خون را بهبود می‌بخشد که به کاهش فشارخون و ضربان قلب می‌انجامد.

● تمرینات مقاومتی

این ورزش را می‌توان یکی از بهترین ورزش‌ها برای بیماری قلبی - عروقی در نظر گرفت. برای این کار، می‌توانید فعالیت‌هایی از جمله تمرین با دستگاه‌های وزنه‌برداری یا وزنه‌های آزاد مانند وزنه‌های دستی، دمبل یا هالتر انجام دهید. جدا از این، می‌توانید تمرینات مقاومتی با وزن بدن، همچون پل باسن و اسکات را نیز امتحان کنید. این تمرین به کاهش وزن و چربی کمک می‌کند.

● پیاده‌روی و دویدن

پیاده‌روی یکی از رایج‌ترین تمرینات برای بیماران قلبی است. توصیه پزشکان به پیاده‌روی منظم است که رایگان و ساده‌اند. در ابتدا، بیماران قلبی باید پیاده‌روی کوتاه‌تری را در نظر بگیرند و به‌آرامی آن را زیاد کنند. آهسته‌دویدن یا دویدن بلافاصله پس از حمله قلبی امکان‌پذیر نیست. با این حال، پس از یک دوره قابل توجه، پزشک ممکن است دویدن منظم را تجویز کند و سپس آن