

# انفارکتوساختلال در حرکت عضله قلب

نمی‌کند، بیمار آرام و قرار ندارد و مرتباً تغییر وضعیت می‌دهد، با قفس نصرتو گلیسرین بهبود پیدا نمی‌کند و بیشتر تنفس عمیق کرده نفس خود را نگه می‌دارد، دست خود را مشت کرده و بر روی سینه می‌گذارد و مرتب آروغ می‌زند و فکر می‌کند رودل کرده است. تمام این علائم هشداردهنده سکنه قلبی است از این‌رو باید سریع بیمار را به بیمارستان رساند.

## تشخیص

این متخصص قلب و عروق با اشاره به این مطلب که بهترین وسیله تشخیص سکنه قلبی، گرفتن شرح حال از بیمار است یادآوری می‌کند: «پرسیدن کیفیت و زمان شروع آن در خواب، بیداری یا صبح زود بودن آن، در هنگام دویدن، تعویض چرخ پنجر، مصرف غذای سنگین یا عصبانیت شدید همگی هشداردهنده است. بهترین وسیله، گرفتن نوار قلب است. اگرچه ممکن است در دقایق ابتدایی سکنه قلبی نوار قلب سالم باشد. پس از آن و پس از دوران حاد انفارکتوس می‌توان بیمار را تست ورزش کرد و سپس آنژیوگرافی کرد. در صورت نیاز هم عمل جراحی قلب انجام می‌گیرد.»

## درمان

او در مورد روش درمان سکنه قلبی می‌گوید: «معمولاً بیماری را که در چهار سکنه قلبی است در سی‌سی‌یو بستری می‌کنند، درد او را با مورفین تسکین می‌دهند و داروهای گشادکننده عروق قلب از طریق رگ به بیمار داده می‌شود. اگر روزهای اول خطری پیش نیامد روبه بهبود خواهد رفت. در صورتی که نارسایی قلبی به‌وجود بیاید با درمان نارسایی قلبی عوارض برگشت‌پذیر می‌شوند. هرگاه بیمار جوان باشد و هنگام آنژیوگرافی در قسمت‌های ابتدایی رگ‌ها تنگی داشته باشد عمل پیوند رگ‌های قلب را انجام می‌دهیم و از وریدهای ساق یا برای پیوند استفاده می‌کنیم؛ زیرا درمان طبی در جوان‌ها ممکن است قادر به کنترل سکنه‌های آینده نباشد و این عمل از سکنه‌های بعدی جلوگیری می‌شود. معمولاً بهتر است افرادی که سکنه قلبی کرده‌اند از فعالیت‌های بدنی که نیاز به قدرت و زور دارد مانند کوه رفتن و کشتی گرفتن خودداری کنند. بهترین فعالیت بدنی برای این افراد راه رفتن در هوای صاف و شنا کردن در آب است. همچنین بیماری که سکنه کرده است باید وزن خود را ثابت نگه دارد.»



ناراحتی معده، آرتروز گردن و یا دندان‌های پوسیده تشخیص داده می‌شود، در حالی که منشأ تمامی این دردها نرسیدن خون به قلب است. هر دردی که از ناف به بالا یا از فک تحتانی به پایین باشد (چه در جلو و چه در پشت) و در هنگام عصبانیت یا فعالیت سنگین بدنی و یا به دنبال خوردن غذای سنگین بروز کند یا در هنگام خواب باعث بیدار شدن شخص شود هشدار است. به‌خصوص اگر شخص مرد باشد و از چهل سال به بالا باشد باید به سکنه قلبی فکر کند.»

دردهای قلبی که به آن‌ها آئزین گفته می‌شود هنگام فعالیت و عصبانیت رخ می‌دهند اما معمولاً زمان این دردها کمتر از ۲۰ دقیقه است، همراه با استفراغ و تهوع نیست، با استراحت فوراً خوب می‌شود و استفاده از قرص نیتروگلیسرین آن را از بین می‌برد. در این افراد معمولاً رگ بیش از ۷۵ درصد تنگ شده است. وقتی تنگی به حدی رسید که رگ را مسدود کرد سکنه قلبی رخ می‌دهد. به‌طور معمول درد بیش از ۳۰ دقیقه طول می‌کشد، همراه با عرق سرد و چند نوبت تهوع و استفراغ است، رنگ بیمار پریده و مانند گچ دیوار می‌شود، با استراحت بهبود پیدا

زیادی در انفارکتوس و سکنه قلبی دارد اما خود استرس زمینه‌فردی لازم دارد. افرادی که دیابت، چربی خون، اسید اوریک و فشارخون بالا دارند و همچنین افراد چاق بیشتر در خطر سکنه قلبی هستند. مصرف سیگار بیشتر از همه این فاکتورها نقش دارد و اگر کسی در روز ۱۰ نخ سیگار به مدت ۱۰ سال کشیده باشد سه برابر سایر افراد در خطر سکنه قلبی است.

## علائم

او در مورد علائم فردی که دچار سکنه قلبی شده است می‌افزاید: «مهم‌ترین علامت سکنه قلبی درد شدید و ناگهانی است که بیشتر به‌صورت احساس فشار و سنگینی روی قفسه سینه حس می‌شود و بنا به گفته بیماران انگار سقف اتاق بر روی سینه آن‌ها فشار می‌آورد. این فشار به دست چپ یا راست و گردن انتشار می‌یابد. شخص در گردن احساس گرفتگی می‌کند و گاهی در دندان‌های فک تحتانی دردی مانند دندان درد احساس می‌شود. گاهی این درد در شانه‌ها و کتف یا در ناحیه معده احساس می‌شود. بعضی اوقات نیز به غلط بیماری‌هایی مانند



## گزارش

**بیماری‌های قلبی- عروقی رتبه نخست علت مرگ‌ومیر در جهان را به خود اختصاص می‌دهند. مردم دنیا هر ساله بیشتر از هر علت دیگری جان خود را در اثر ابتلا به این بیماری‌ها از دست می‌دهند. بر اساس بررسی‌های انجام‌شده توسط سازمان جهانی بهداشت، سال گذشته میلادی ۱۷/۵ میلیون نفر در جهان به علت بیماری‌های قلبی - عروقی فوت کرده‌اند. این رقم ۳۱ درصد از کل موارد مرگ‌ومیرها را شامل می‌شود. در ایران آمارهای رسمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نشان می‌دهد که ۳۳ تا ۳۹/۳ درصد مرگ‌ومیرها در کشور ناشی از بیماری‌های یادشده است که در این میان سکنه‌های قلبی متهم ردیف اول هستند. سکنه قلبی یکی از بیماری‌های قلبی است که می‌تواند باعث مرگ شود. این در حالی است که ۹۰ درصد بیماران مبتلا به سکنه قلبی از آن جان سالم به در می‌برند و تنها راه نجات از آن درمان به‌موقع است.**

دکتر منوچهر قارونی، متخصص بیماری‌های قلب و عروق در مورد سکنه قلبی و علل ایجادکننده آن به «آتیبه‌نو» می‌گوید: «سکنه به معنی حادثه ناگهانی است و سکنه قلبی نوعی حمله قلبی است که علت آن بسته‌شدن و انسداد رگ‌های خون‌دهنده قلب (کرونها) است که باعث می‌شود قسمتی از عضله قلب به علت نرسیدن خون و اکسیژن از بین برود. رگ‌های قلب دچار گرفتگی و تنگی می‌شوند و چون این رگ‌ها خون‌رسانی عضو حیاتی و مهمی را به عهده دارند انسداد آن‌ها بر سرصداست. اصولاً اثر نقش بسیار زیادی در سکنه قلبی دارد، به‌طوری که اگر شخصی پدرش زیر ۵۰ سالگی سکنه کرده باشد سه برابر شخصی که پدرش سکنه نکرده در خطر است. اگر مادر نیز زیر سن ۵۰ سالگی سکنه کرده باشد. باز هم سه برابر کسی که مادرش سکنه نکرده در خطر سکنه است. حال اگر کسی والدینش هر دو زیر ۵۰ سالگی سکنه کرده باشند، ۹ برابر کسی که والدینش در زیر ۵۰ سالگی سکنه نکرده‌اند در معرض خطر سکنه است. پس نقش ارث بسیار مؤثر است. از طرفی استرس نقش بسیار

## تغذیه مناسب برای مبتلایان به بیماری قلبی



رژیم غذایی بیماران قلبی نه‌تنها بر کاهش علائم این بیماری تکیه دارد، بلکه روند درمان را هم در پیش می‌گیرد. قلب از مهم‌ترین اعضای است که تحت تأثیر عادات غذایی نادرست تا حد زیادی عملکرد بهینه خود را از دست می‌دهد. از مهم‌ترین راهکارهای تغذیه مناسب در بیماری‌های قلبی - عروقی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- حجم غذای مصرفی خود را کنترل کنید**  
از بشقاب یا کاسه‌های کوچک استفاده کنید. غذاهای کم‌کالری و مغذی مانند میوه‌ها و سبزیجات را بیشتر مصرف کنید. غذاهای پرکالری یا دارای مقدار زیاد سدیم را در مقادیر خیلی کم بخورید.
- میوه و سبزی بیشتری مصرف کنید**  
میوه‌ها و سبزیجات منابع خوبی از ویتامین‌ها و املاح هستند که کالری کم و فیبر غذایی بالایی دارند. همچنین مواد مغذی دارند که از ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی جلوگیری می‌کنند.
- از غلات کامل استفاده کنید**  
غلات کامل منابع خوبی از فیبر و سایر مواد مغذی هستند که در تنظیم فشارخون و سلامت قلب نقش دارند. برای جایگزین کردن فرآورده‌های دارای غلات کامل با غلات تصفیه شده می‌توانید به جای نان یا برنج سفید تهیه شده با آرد سفید، از نان یا ماکارونی تهیه شده با آرد سیوس‌دار یا برنج قهوه‌ای استفاده کنید.
- مصرف چربی‌های ناسالم را محدود کنید**  
محدود کردن دریافت چربی اشباع و ترانس، قدمی برای کاهش کلسترول خون و کاهش بیماری‌های قلبی-

### نکته



## راه‌های پیشگیری از بیماری‌های قلبی – عروقی

یکی از مهم‌ترین دلایل سکنه قلبی و از بیماری‌های خطرناک قلب، گرفتگی رگ قلب است. ممکن است از ابتدای تشکیل پلاک در شریان‌کرون که نتیجه آن گرفتگی رگ قلب است، ۱۰ تا ۱۵ سال طول بکشد. در این مدت رگ‌ها کاملاً باریک می‌شوند. خوشبختانه کارهای زیادی برای بهبود عملکرد قلب وجود دارد. برای اینکار توصیه‌های زیر را جدی بگیرید:

- فشارخون خود را کنترل کنید**  
فشارخون بالا یک عامل خطر اصلی برای بیماری‌های قلبی است. مهم است که به‌طور منظم فشارخون خود را کنترل کنید. برای جلوگیری از آن، لازم است گام‌هایی در جهت تغییر سبک زندگی بردارید. فشارخون نرمال باید زیر ۷۰/۱۲۰ میلی‌متر جیوه باشد.
- از سطح کلسترول و تری‌گلیسرید خود آگاه باشید**  
مقادیر بالای کلسترول می‌تواند عروق را مسدود کرده و خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر و سکنه 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. تری‌گلیسرید نوع دیگری از چربی موجود در خون است. مقادیر بالای آن نیز ممکن است خطر بیماری عروق کرونر را به‌خصوص در زنان افزایش دهد.
- وزن مناسب خودتان را حفظ کنید**

اضافه‌وزن یا چاقی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. چاقی با سایر عوامل هشداردهنده از جمله کلسترول و تری‌گلیسرید، فشارخون و دیابت در ارتباط است. کنترل وزن می‌تواند این خطرات را کاهش دهد. علاوه بر این، اضافه‌وزن 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 دویار در هفته انواع ماهی‌ها، به‌ویژه ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ مصرف کنید. در وعده‌های غذایی فیبر زیادی بگنجانید. 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 می‌دهد 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 به ورزش نیاز دارد. ماهیچه‌هایی که به‌طور منظم مورد استفاده قرار می‌گیرند، قوی‌تر و سالم‌تر باقی می‌مانند اما عضلاتی که حرکت ندارند ضعیف شده و تحلیل می‌روند. هنگام ورزش، قلب می‌تواند خون بیشتری را به بدن پمپاژ کرده و با تحمل کمترین فشار به بازده مطلوب برسد.

- سیگار نکشید**  
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، فشارخون را بالا می‌برد، ضربان قلب را افزایش می‌دهد و احتمال لخته شدن خون را بیشتر می‌کند؛ این‌ها می‌تواند فرد را در معرض خطر بیشتری برای حمله قلبی و سکنه مزمنی 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 به‌ویژه قلب، داشته باشد. این امر در مورد استرس شدید و ناگهانی بیشتر صادق است.



## ورزش‌های مناسب برای بیماران قلبی



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

- قایقرانی**  
یکی از تمرینات معمولی ولی 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 را با آن سازگار کنید و درعین حال تناسب‌اندام خود را حفظ کنید. به‌جای تمرکز کامل روی قایقرانی، می‌توانید آن را با ۱۵ دقیقه پارویی (دستگاه بدن‌سازی) و ۱۵ دقیقه راه رفتن روی تردمیل ترکیب کنید.
- شنا کردن**  
آیا نگران هستید که بعد از حمله قلبی نتوانید شنا کنید؟ نگران نباشید؛ زیرا پزشکان شما را به‌عنوان یک ورزش‌هوازی ایده‌ال برای بیماران قلبی توصیه می‌کنند که به‌طور مؤثر سطح آمادگی کلی بدن انسان و انرژی را افزایش می‌دهد. در مواقعی که آب‌وهوا نامناسب است می‌توان از آن به‌عنوان جایگزینی برای پیاده‌روی استفاده کرد.

بیماری و نارسایی قلبی می‌تواند باعث فرسودگی جدی انسان شود. ورزش برای بیماران قلبی ضروری است؛ زیرا موجب تقویت ماهیچه‌قلب می‌شود و به کاهش فشارخون و کلسترول کمک می‌کند. ورزش منظم به بیمار کمک می‌کند تا تمام جنبه‌های منفی بیماری را از بین ببرد. بعضی از ورزش‌های مناسب برای بیماران قلبی - عروقی عبارت‌اند 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 می‌تواند گردش خون را بهبود بخشد که به کاهش فشارخون و ضربان قلب منجر می‌شود.
- تمرینات مقاومتی**  
این نوع 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، تمرینات مقاومتی با وزن بدن مثل 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. پزشکان پیاده‌روی منظم که رایگان و ساده است را توصیه کرده‌اند. در ابتدا، بیماران قلبی باید پیاده‌روی کوتاه‌تری داشته باشند و به‌آرامی آن را زیاد کنند. آهسته دویدن 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 را