



تاریخ
۵
فروردین
۱۴۰۰
یکشنبه

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

این شماره: هر آنچه باید در مورد تصلب شرایین (گرفتگی عروق) بدانیم

دلایل گرفتگی عروق؛ پیشگیری و درمان

مریم مرادیان نیری

آیا انسداد عروق علامتی هم دارد؟

در خیلی از موارد، انسداد عروق منجر به علامت خاصی نمی‌شود تا زمانی که اتفاقی مانند حمله قلبی یا سکنه مغزی رخ بدهد. در مواردی دیگر، خصوصاً زمانی که عروق ۷۰ درصد یا بیشتر مسدود می‌شوند، تجمع پلاک عروقی می‌تواند علامت‌های زیر را ایجاد کند:

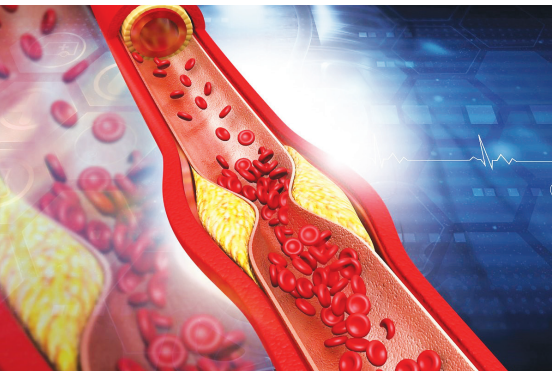
- درد در قفسه سینه
- تنگی نفس
- تپش قلب
- ضعف و سرگیجه
- تهوع
- تعریق

اولین علامت، درد در قفسه سینه، آژئین نیز نامیده می‌شود. آژئین می‌تواند نتیجه کاهش جریان خون به سمت قلب باشد. این کاهش جریان خون نیز در اثر تجمع پلاک در عروق منتهی به قلب رخ می‌دهد. عروق مسدود شده در بیماری عروق کاروتید ممکن است سبب سکنه مغزی به نام حمله ایسکمی گذرا (TIA) شوند. این عارضه علامت زیر را دارد:

- احساس ضعف یا کرختی در یک سمت بدن
- نا توانی در حرکت دادن دست یا پا
- از دست دادن بینایی در یک چشم
- شُل و بریده ادا کردن کلمات
- گرفتگی عروق در بیماری عروق محیطی نیز علامت زیر را می‌تواند داشته باشد:
- پا درد
- با تأخیر خوب شدن آسیب‌ها در پاها
- سردی پاها
- قافتقاریا

آیا تست‌هایی برای تشخیص انسداد عروق وجود دارد؟

بله. تست‌های گوناگونی برای تشخیص انسداد عروق وجود دارد.



پزشک بر اساس علائم و سابقه پزشکی بیمار تعیین می‌کند چه تستی باید انجام شود.

تست‌ها شامل غربالگری کلسترول، عکس از سینه با اشعه ایکس، سی‌تی‌اسکن، سونوگرافی، اکوکاردیوگرام، الکتروکاردیوگرام، ام آر آی، آنژیوگرام و پت اسکن می‌شوند.

انسداد عروق یا پلاک عروق چگونه درمان می‌شوند؟

راهکارهای پیشگیری و درمانی متنوعی برای انسداد عروق وجود دارد. چیزی که پزشکتان برای کاهش پلاک عروقی و پیشگیری از انسداد عروق تجویز می‌کند بستگی به شدت عارضه و سابقه پزشکی دارد.

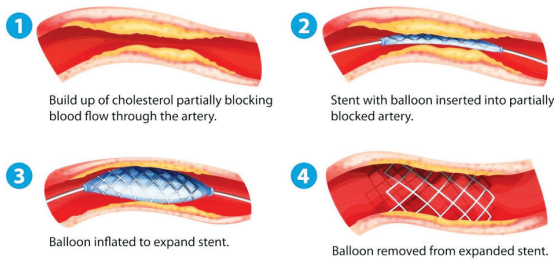
حتی افرادی که قند خونشان بالاست؛ اما هنوز به مرحله دیابت نرسیده‌اند، مثلاً شرایطی که در سندرمد متابولیک برقرار است، در معرض تشکیل پلاک عروقی قرار دارند.

دیگر ریسک فاکتورهای انسداد عروق شامل سابقه خانوادگی، استرس، بی‌تحرکی و چاقی می‌شود. دانستن سابقه خانوادگی‌تان مهم است.

معمولاً پلاک عروقی از دوران کودکی یا سال‌های نوجوانی شروع به تشکیل شدن می‌کند و سپس در میانسالی یا بعدها انسداد عروق رخ می‌دهد.

خطرات پلاک و انسداد عروق چیست؟

Stent with Balloon Angioplasty



بستگی به این دارد که پلاک عروقی در کجا تجمع یافته باشد. انسداد عروق در قسمت‌های متفاوت بدن می‌تواند منجر به عوارض متعددی شود از جمله:

بیماری عروق کرونری

وقتی پلاک در عروق حامل خون به سمت قلب جمع می‌شود، بیماری عروق کرونری یا بیماری قلبی به وجود می‌آید. بیماری عروق کرونری می‌تواند سبب درد در قفسه سینه یا تنگی نفس شود. این عارضه می‌تواند منجر به حمله قلبی شده و حمله قلبی نیز یکی از عمده‌ترین علت‌های مرگ در خیلی از کشورهاست.

بیماری شریان کاروتید

عروق کاروتید در دو طرف گردن وجود دارند. این عروق، اکسیژن را به مغز می‌رسانند. تجمع پلاک عروقی در شریان‌های کاروتید می‌تواند موجب سکنه مغزی شود.

بیماری عروق محیطی

اگر پلاک در رگ‌های خونی حامل خون به سمت پاها تجمع پیدا کنند، از میزان اکسیژنی که به این قسمت‌ها می‌رسد کم خواهد شد. کاهش جریان خون می‌تواند باعث شود درد، بی‌حسی یا عفونی جدی در پاهایتان را تجربه کنید.

صفحه
۶
شماره
۳۰۵۹
سال
بیست و هفتم

سلامت



نظر بستگی دارند.

گرفتگی شریان‌های کاروتید

شریان‌های کاروتید مسئول رساندن خون به مغز هستند. محدودیت در رسیدن خون به مغز می‌تواند منجر به بروز سکنه شود. علائم مربوط به سکنه ممکن است به شکل ناگهانی ظاهر شده و از جمله آن‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره داشت:

- ضعف
- مشکلات تنفسی
- سردرد
- بی‌حسی صورت
- فلج شدن

اگر فردی نشانه‌های سکنه را داشته باشد باید به سرعت به پزشک مراجعه نماید.

گرفتگی عروق کرونر

عروق کرونری مسئول رساندن خون به قلب هستند. زمانی که این پروسه با اختلال مواجه شود ممکن است مشکل آژئین یا حمله قلبی رخ دهد. در این شرایط فرد ممکن است علائم ریز را تجربه نماید:

- درد قفسه سینه
- حالت تهوع
- آشفتگی شدید
- سرفه
- ضعف

گرفتگی در عروق کلیوی

این عروق مسئول رساندن خون به کلیه‌ها در بدن هستند و اگر جریان خون محدود شود، بیماری مزمن کلیوی به وجود خواهد آمد. در چنین شرایطی افراد ممکن است علائم زیر را تجربه کنند:

- از دست دادن اشتها
- بـورم دست و پاها
- مشکل در تمرکز کردن

گرفتگی شریان‌های محیطی

این شریان‌ها خون را به سمت دست‌ها و پاها و ناحیه باسن می‌رسانند و اگر گردش خون در این ناحیه مناسب و کافی نباشد فرد ممکن است با مشکل بی‌حسی و درد در اندام خود مواجه شود. در موارد جدی‌تر، مرگ بافت‌ها و یا گانگرن از جمله احتمالات هستند.

بیماری شریان‌های محیطی ریسک بروز سکنه و حمله‌های قلبی را نیز افزایش می‌دهد.

پیشگیری از گرفتگی رگ با کنترل عوامل مؤثر

انباشت شدن پلاک و سفت شدن عروق و شریان‌های خونی منجر به محدود شدن جریان خون در آن‌ها شده و در نتیجه ارگان‌های بدن و بافت‌ها نمی‌توانند خون حاوی اکسیژن کافی را جهت کارکرد خود دریافت کنند. موارد زیر از جمله علل رایج سفت شدن شریان‌های خونی هستند:

کلسترول بالا

کلسترول یک ماده زرد رنگ و شیبه به وکس است که به شکل طبیعی در بدن شما و غذاهایی که مصرف می‌کنید پیدا می‌شود.

اگر سطح کلسترول در خون شما بیش از حد بالا برود، ممکن است شریان‌های خونی بسته شوند. در نتیجه پلاک‌های سفت و سختی ایجاد شده و گردش خون به سمت قلب و دیگر ارگان‌های بدن متوقف خواهد شد.

رژیم غذایی

داشتن یک رژیم غذایی سالم و مناسب بسیار مهم است. اتحادیه قلب آمریکا (AHA) پیشنهاد می‌کند الگوی غذایی زیر را دنبال کنید:

- طیف گسترده‌ای از میوه‌ها و سبزیجات
- غلات کامل
- محصولات لبنی کم چرب
- مرغ و ماهی، بدون پوست
- آجیل و حبوبات

–روغن‌های گیاهی غیرگرمسیری مانند روغن‌زیتون یا آفتابگردان

توصیه‌های غذایی برای پیشگیری از تصلب شراین

–از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های حاوی شکر نظیر نوشیدنی‌های شیرین، دسرها و شیرینی اجتناب کنید. اتحادیه قلب اروپا پیشنهاد می‌کند بانوان بیش از ۶ قاشق چای‌خوری یا ۱۰۰ کالری از شکر را در روز مصرف نکنند. همچنین آقایان نیز نباید بیش از ۹ قاشق چای‌خوری یا ۱۵۰ کالری در روز مصرف کنند.

–از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد اجتناب کنید. بیش از ۳۳۰۰ میلی‌گرم سدیم (نمک) در روز مصرف نکنید. در شرایط ایده آل بهتر است میزان مصرف نمک روزانه شما بیش از ۱۵۰۰ میلی‌گرم نشود.

–از مصرف غذاهای حاوی چربی‌های ناسالم نظیر چربی‌های ترانس اجتناب کنید. این موارد را به چربی‌های غیراشباع که برای سلامتی بهتر هستند تغییر دهید. اگر نیاز است کلسترول خون خود را کاهش دهید، میزان چربی اشباع شده خود را به کمتر از ۵ تا ۶ درصد کالری برسانید. برای کسی که ۲ هزار کالری در روز مصرف می‌کند، این به معنای ۱۳ گرم چربی اشباع شده است.

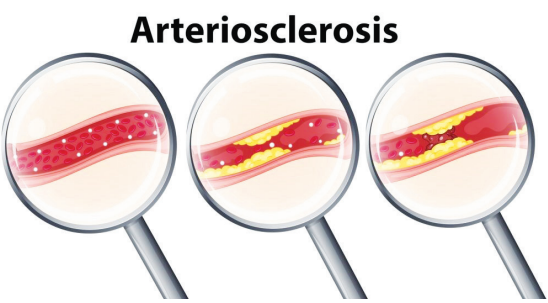
بالا رفتن سن

با بالا رفتن سن، میزان فعالیت قلب و رگ‌های خونی در پمپاژ خون کافی به نواحی مختلف بدن بیشتر می‌شود. شریان‌های خونی شما ممکن است تضعیف شده و قابلیت ارتجاعی خود را از دست دهند و در نتیجه احتمال انباشته شدن مواد و پلاک‌ها در آن‌ها افزایش می‌یابد.

تصلب شراین چگونه تشخیص داده می‌شود؟

در صورت داشتن علائم این مشکل عروقی، پزشک معالج یک معاینه فیزیکی را انجام خواهد داد. وی در این آزمایش موارد زیر را بررسی می‌کند:

–نیش‌تعییم شده
–آنوریزم (شکاف یا پهن شدن یک شریان خونی به دلیل ضعیف بودن دیواره شریانی)
–پروسه کند بهبود زخم‌ها که نشان دهنده محدود بودن جریان خون در بدن است
ممکن است یک متخصص قلب و عروق بخواهد به ریتم‌برزان قلب شما گوش کند تا در صورت وجود هرگونه صدای غیرعادی متوجه آن شود.



گرفتگی عروق (به انگلیسی atherosclerosis که در نوشتارهای علمی قدیمی‌تر تصلب شریان نامیده می‌شود) یکی از مهمترین دلایل نارسایی ارگان‌ها و عامل اصلی سکنه‌های قلبی و مغزی است. بیش از ۲۰ درصد ایرانیان در طول عمر خود این آترواسکلروز را به صورت خفیف یا شدید در طول زندگی خود تجربه می‌کنند. در ادامه به نشانه‌های گرفتگی رگ قلبی و درمان‌های دارویی و پزشکی تصلب شراین می‌پردازیم

گرفتگی عروق چیست؟

گرفتگی عروق زمانی رخ می‌دهد که رگ‌های خونی حاوی اکسیژن و مواد مغذی که از قلب به سمت دیگر شریان‌های خونی در جریان هستند ضخیم و سفت شوند. معمولاً در نتیجه این اتفاق شاهد محدود شدن جریان خون به ارگان‌ها و بافت‌های مختلف بدن می‌شویم.

شریان‌های خونی سالم بدن انعطاف‌پذیر بوده و خاصیت ارتجاعی خوبی دارند اما با گذر زمان دیواره‌های آن‌ها سخت شده و مشکل سفتی شریان‌ها ایجاد می‌شود.

تصلب شراین یک نوع خاص از همین مشکلات است اما ممکن است این نام‌ها گاهی اوقات به جای هم استفاده شوند.

تعریف گرفتگی رگ‌های قلب تصلب شراین مربوط به انباشته شدن چربی‌ها، کلسترول یا دیگر مواد در داخل و روی دیواره شریان‌های قلبی است که در نتیجه این اتفاق شاهد محدود شدن جریان خون هستیم.

مواد انباشته شده ممکن است متلاشی شده و در نتیجه آن، لخته‌های خونی شکل می‌گیرند. با این که گرفتگی عروق به‌طورمعمول به عنوان یک بیماری قلبی در نظر گرفته می‌شود، ممکن است شریان‌های خونی را در هر ناحیه‌ای دچار مشکل کند. تصلب شراین را می‌توان درمان کرده و همچنین از آن پیشگیری کرد.

از کجا بفهمم رگ قلب من گرفته است؟

دو روش اصلی تشخیص دقیق گرفتگی عروق کرونری، آنژیوگرافی و سی‌تی آنژیوگرافی هستند؛ اما این بدین معنی نیست که در هر شک به گرفتگی عروق، آنژیو انجام دهیم. در این ویدیو دکتر نادر افشاری متخصص قلب و عروق روش‌های تشخیص عدم گرفتگی در قلب در خانه و مطب دکتر را توضیح می‌دهند.

با شناخت فاکتورهای خطر گرفتگی قلب می‌توان قبل از آنژیوگرافی از عدم گرفتگی عروق کرونر قلب مطمئن شد.

علامت گرفتگی رگ قلب چیست؟

گرفتگی رگ به مرور و آرام آرام شکل می‌گیرد. گرفتگی عروق خفیف معمولاً علائم خاصی همراه خود ندارد. معمولاً تا زمانی که شریان خونی بسیار تنگ نشده و بسته نشود علائمی را متوجه نخواهید شد. پس از بسته شدن شریان‌ها، جریان خون کافی به سمت بافت و ارگان‌های بدن وجود نخواهد داشت.

گاهی اوقات یک لخته خون می‌تواند به شکل کامل جریان خون را مسدود کند و یا از دیواره شریان خونی جدا شده و منجر به حمله قلبی یا سکنه شود.

ریسک گرفتگی قلبی برای سلامتی فرد چیست؟

اگر مشکل تصلب شراین بدتر شود، ممکن است مشکلات جدی و خاصی از قبیل بیماری‌های قلبی عروقی به سراغ فرد بیایند. معمولاً تا ایجاد شدن این دسته از بیماری‌های قلبی، علائم خاصی را تجربه نخواهید کرد.

تصلب شراین عامل انواع بیماری‌های قلبی و عروقی:

بیماری عروق کرونری

آژئین

حمله های قلبی

حملات ایسکمیک گذرا (TIA)

بیماری شریانی محیطی

چه کسی در خطر تصلب شراین قرار دارد؟

هنوز دلیل و نحوه مسدود شدن شریان‌های خونی مشخص نیست؛ یعنی عملکرد بیماری واضح است، اما چرا در نواحی مختلف بدن، توده‌های چربی، کلسترول و مواد درگیر در جداره عروق رسوب می‌کنند و به مرور زمان رگ را مسدود می‌کنند، پرسشی است که هنوز تحقیقات جواب قطعی به آن نداده‌اند.

گرفتگی رگ ممکن است برای هر کسی به وجود بیاید. با این حال تحقیقات مختلفی نشان داده‌اند، موارد زیر می‌توانند ریسک بروز تصلب شراین را بالا بیاورند:

–بالا رفتن سن

–سیگار کشیدن

–رژیم غذایی نا سالم و پر از چربی

–عدم ورزش و تحرک بدنی

–اضافه وزن یا چاقی

–مصرف مکرر حجم زیادی از الکل

–دیگر شرایط از قبیل فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت

–تاریخچه خانوادگی آترواسکلروز و بیماری‌های قلبی

–اصالت آسیای جنوبی، آفریقایی و کارائیبی

در مورد برخی از این فاکتورها نمی‌توان راه چاره‌ای پیدا کرد اما حل برخی مشکلات مثل رژیم غذایی نا سالم یا کمبود تحرک بدنی و ورزش در ریسک بروز بیماری‌های قلبی و گرفتگی عروق قلب کارساز است.

علائم تصلب شراین چیست؟

گرفتگی و تنگی عروق معمولاً افرادی در سنین بالا را تحت تأثیر قرار می‌دهد اما این احتمال وجود دارد در دوره بلوغ پدیدار شود. در داخل شریان خونی؛ گروه‌هایی از سلول‌های خونی سفید بر روی دیواره ظاهر می‌شوند. معمولاً تا زمانی که بخشی از مواد انباشته شده (پلاک‌ها) از دیواره جدا نشده یا جریان خون محدود نشود خبری از علائم در فرد نیست. ممکن است این اتفاق تا چند سال رخ ندهد. علائم تصلب شراین به شریان‌های خونی مورد