



تاریخ
۳۰
اردیبهشت
۱۴۰۰
پنجشنبه

بیماری‌های قلبی یکی از علل منجر به فوت افراد بسیاری در جهان هستند، به طوری که طبق آمار منتشر شده از هر چهار مرگ یکی به علت بیماری قلبی است. افراد بسیاری در معرض خطر بیماری‌های قلبی هستند و این رقم روز به روز افزایش می‌یابد. با اینکه بیماری‌های قلبی می‌توانند کشنده باشند، امکان جلوگیری از آن‌ها وجود دارد. با انتخاب سبک زندگی سالم می‌توان با قلبی سالم‌تر زندگی را تجربه کرد.

انواع بیماری‌های قلبی

بیماری‌های قلبی طیف وسیعی از انواع مختلف مشکلات قلب و عروقی را در بر می‌گیرند که عبارتند از:

–«آریتمی» (Arrhythmia):ناهنجاری ریتم تپش قلب

–«آترواسکلروز» (Atherosclerosis): سخت شدن دیواره سرخرگ‌ها

–«کاردیومیوپاتی» (Cardiomyopathy): ضعف ماهیچه‌های قلبی

–«نقایض مادرزادی قلب» (Congenital Heart Defects): طیفی از بیماری‌های قلبی ایجاد شده در دوران جنینی

–«بیماری عروق کرونر» (CAD): ایجاد پلاک در عروق قلب است و برخی اوقات بیماری قلبی ایسکمیک نامیده می‌شود.

–عفونت‌های قلبی: بر اثر باکتری‌ها، ویروس‌ها یا انگل‌ها

به یاد داشته باشید که اصطلاح بیماری قلبی و عروقی به مشکلات قلب و عروق مربوط به آن دلالت دارد.

علائم بیماری قلبی چیست؟



انواع مختلف بیماری قلبی علائم متفاوتی دارند که در ادامه به برخی از آن‌ها پرداخته‌ایم.

علائم آریتمی

آریتمی، ریتم غیرطبیعی در ضربان قلب است که علائم آن وابسته به نوع آریتمی متفاوت است. به طور مثال ضربان قلب می‌تواند بسیار سریع یا بسیار کند باشد. علائم آریتمی شامل این موارد هستند:

–لرزش قلب یا تپش سریع قلب

–نبض کند

–سرگیجه

–درد قفسه سینه

علائم آترواسکلروز

ابتلا به این بیماری، خون‌رسانی به اندام‌های بدن را کاهش می‌دهد و درد قفسه سینه و تنگی نفس به همراه دارد. علائم آترواسکلروز شامل موارد ذیل هستند:

–سردی دست و پا

–بی‌حسی در دست و پا

–درد غیرمعمول و غیرقابل توجهی

–ضعف در پا و بازوها

علائم نقایض مادرزادی قلب

نقایض مادرزادی قلب، حین رشد جنین ایجاد می‌شوند و گسترش می‌یابند. برخی از این نقایض قلبی هرگز تشخیص داده نمی‌شوند اما برخی دیگر ممکن است با علائمی نظیر آبی شدن رنگ پوست، تورم اندام، تنگی نفس یا مشکلات تنفسی، احساس خستگی و کمبود انرژی و ضربان نامنظم قلب بروز پیدا کنند.

علائم بیماری عروق کرونر

عروق کرونر خون پر از اکسیژن را از طریق قلب و ریه‌ها جابه‌جا می‌کنند که در این بیماری در آن‌ها پلاک‌های متعددی ایجاد می‌شوند. علائم CAD عبارت‌اند از:

–احساس درد یا ناراحتی در قفسه سینه

–احساس فشار یا فشرده شدن در قفسه سینه

–تنگی نفس

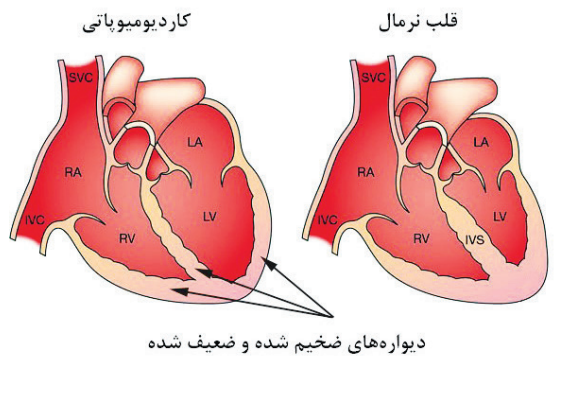
–حالت تهوع

–احساس کاذب سوءهاضمه

–نفخ در معده

–کاردیومیوپاتی

علائم کاردیومیوپاتی



موجب بزرگ، سفت، ضخیم یا ضعیف شدن عضلات قلب می‌شود. علائم بیماری کاردیومیوپاتی شامل موارد زیر هستند:

–خستگی

–نفخ

–تورم پاها به خصوص در قسمت قوزک و مچ

–تنگی نفس

–احساس کوبیدن نبض

–نبض سریع

علائم عفونت‌های قلبی

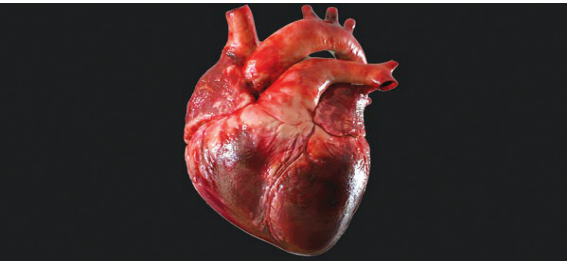
اصطلاح عفونت‌های قلب برای توصیف شرایطی مانند اندوکاردیت (بیماری خطرناک و گاهی کشنده که به علت باکتری‌ها و بیماری‌های متعدد به وجود می‌آید) یا میوکاردیت (التهاب عضلات قلب، علت این بیماری عمدتاً

هر شماره؛معرفی یک بیماری و پیشگیری

و درمان آن

این شماره: انواع بیماری قلبی

بیماری قلبی چیست؟ انواع، علل، تشخیص و درمان



–حمله قلبی

–سکته

–CAD

بنابراین اگر دیابت دارید، حتماً قند خون خود را کنترل کنید تا خطر ابتلا به بیماری قلبی کاهش یابد. افرادی که هم فشار خون بالا و هم دیابت دارند، دو برابر در معرض خطر بیماری قلبی عروقی هستند.

فاکتورهای ریسکی که نمی‌توان کنترل کرد

فاکتورهای ریسک بیماری قلبی که قابل کنترل نیستند عبارتند از:

–سابقه خانوادگی

–جنسیت: مردان بیشتر از زنان در معرض خطر بیماری قلبی هستند.

–سن: بالا رفتن سن موجب افزایش ریسک بیماری قلبی می‌شود. از سنین ۲۰ تا ۵۹ سالگی، ریسک CAD در مردان و زنان مشابه است. بعد از ۶۰ سالگی احتمال ابتلای مردان ۹/۱۹٪ تا ۲۲/۳۲٪ افزایش می‌یابد و فقط ۷/۹٪ تا ۸/۱۸٪ زنان در این سن در معرض خطر هستند.

هرچند که این فاکتورهای ریسک قابل کنترل نیستند اما ممکن است بتوان اثرات آن‌ها را کنترل کرد. برای نمونه سابقه خانوادگی CAD، به ویژه اگر شامل موارد ذیل باشد، باید به دقت بررسی شود:

–خوشبواندن مرد زیر ۵۵ سال و مبتلا، مانند پدر یا برادر

–خوشبواندان زن زیر ۶۵ سال و مبتلا، مانند مادر یا خواهر

تشخیص بیماری‌های قلبی

پزشک ممکن است چندین نوع آزمایش برای تشخیص بیماری قلبی تجویز کند که برخی از آن‌ها را می‌توان پیش از وجود هیچ نشانه‌ای انجام داد اما برخی دیگر برای جستجوی دلایل احتمالی علائم انجام می‌شوند.

معاینات بالینی و آزمایش‌های خون

اولین روش تشخیصی، معاینات بالینی و شرح حال علائم و سابقه پزشکی و خانوادگی است. ژنتیک در برخی از بیماری‌های قلبی نقش اساسی دارد، پس وجود بیماری‌های قلبی در خوشبواندان را باید به پزشک اطلاع دهید. معمولاً انواع آزمایش‌های خون نیز تجویز می‌شوند تا سطح کلسترول بدن و علائم التهاب تشخیص داده شوند.

آزمایش‌های غیرتهاجمی

انواع مختلفی از آزمایش‌های غیرتهاجمی ممکن است به منظور تشخیص بیماری‌های قلبی استفاده شوند:

–«لکتروکاردیوگرام» یا نوار قلب (ECG or EKG):نمودار ثبت شده تغییرات پتانسیل الکتریکی ناشی از تحرک عضله قلب بیمار است. تفسیر نوار قلب به پزشک کمک می‌کند تا هرگونه بی‌نظمی در عملکرد قلب را متوجه شود.

–«اکوکاردیوگرام» (Echocardiogram):اکو تصویر نزدیکی از ساختار قلب بیمار به پزشک ارائه می‌دهد.

–تست اضطراب: این تست هنگام فعالیت شدید مثل پیاده‌روی، دویدن یا دوچرخه‌سواری، انجام می‌شود که طی آن، پزشک می‌تواند فعالیت قلب بیمار را در واکنش به تغییر در فشار جسمی نظارت کند.

–«سونوگرافی کاروتید» (Carotid ultrasound): برای مشاهده و بررسی دقیق شریان‌های کاروتید تجویز می‌شود.

–«هولتر هولتر» (Holter monitor): دستگاهی به نام هولتر به مدت ۲۴ تا ۴۸ ساعت به بازوی بیمار بسته می‌شود تا پزشک فعالیت قلب بیمار را رصد کند.

–«آزمایش شیب جدول» (Tilt table test): اگر به تازگی هنگام ایستادن یا نشستن بیهوش شده‌اید، احتمالاً این تست برای شما تجویز خواهد شد. بیمار در حالی‌که ضربان قلب، فشارخون و اشباع اکسیژن خون او تحت کنترل است، به میزی متصل و به صورت مکانیکی به سمت راست کج می‌شود.

–سی‌تی اسکن: این تصویربرداری به پزشک تصویر اشعه‌ایکس دقیقی از قلب بیمار می‌دهد.

–MRI قلب: مانند سی‌تی اسکن، تصویر بسیار دقیقی از قلب و رگ‌های خونی ارائه می‌کند.

–ام‌آرآی قلب تصویر بسیار دقیقی از قلب و رگ‌های خونی بیمار ارائه می‌دهد.

آزمایش‌های تهاجمی

اگر نتایج معاینه، آزمایش‌های خون و تست‌های غیرتهاجمی قطعی نباشند، پزشک ممکن است برای تشخیص دقیق‌تر، آزمایش‌های تهاجمی را تجویز کند که عبارتند از:

–کاتتریزاسیون قلبی: در این روش قلیب باید برای گردش خون در بدن بیشتر پمپاژ کند. فشارخون بالا، مریب مشکلات متعدد قلبی از جمله ضخیم و بزرگ شدن عضله قلب و باریک شدن عروق می‌شود. نیروی اضافی که قلب برای پمپاژ خون استفاده می‌کند، می‌تواند عضلات قلب را ضخیم‌تر و سخت‌تر کند و این روند می‌تواند بر پمپاژ قلب فرد تأثیر بگذارد. بیماری فشارخون قلب می‌تواند قابلیت ارتجاعی شریان‌ها را کمتر و آن‌ها را سفت‌تر کند. این مشکل، موجب کند شدن گردش خون و جلوگیری از دریافت خون غنی از اکسیژن می‌شود. طبق آمار، بیماری فشارخون قلب یکی از شایع‌ترین علل مرگ افراد دارای فشارخون بالا است بنابراین درمان فشارخون برای جلوگیری از عوارض قلبی و عروقی بسیار ضروری است.

آیا درمانی برای بیماری وجود دارد؟

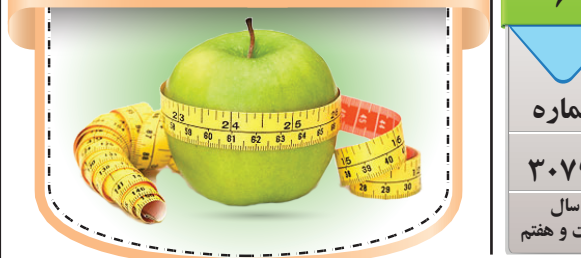
درمان بیماری‌های قلبی

درمان بیماری قلبی، به نوع و شدت آن بستگی دارد. برای مثال در صورت عفونت قلبی، احتمالاً آنتی‌بیوتیک تجویز می‌شود. یا مثلاً اگر بیماری پلاک دارد، ممکن است رویکردی دو جانبه شامل دارو درمانی برای کاهش تولید پلاک و تغییراتی در سبک زندگی برای او و تجویز شود. مسیرهای درمانی بیماری‌های قلبی عروقی، در سه دسته اصلی قرار می‌گیرند که در ادامه توضیح داده شده‌اند.

تغییرات در سبک زندگی

اصلاح سبک زندگی، نقش مؤثری در پیشگیری، کنترل و درمان بیماری‌های قلبی دارد. رژیم غذایی، یکی از نخستین مواردی است که باید تغییر کند. مصرف سدیم کمتر، رژیم غذایی کم چربی و حاوی مقادیر زیاد میوه و

سلامت



صفحه
۶
شماره
۳۰۷۹
سال
بیست و هفتم

سبزی، به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک خواهد کرد. به علاوه، ورزش منظم، ترک مصرف دخانیات و الکل، موارد دیگری هستند که به کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک می‌کنند.

داروهای بیماری قلبی

دارو ممکن است برای درمان انواع خاصی از بیماری‌های قلبی ضروری باشد. پزشک می‌تواند دارویی تجویز کند که هم قابلیت درمان بیماری و هم کنترل آن را داشته باشد. گاهی دارو برای کاهش یا جلوگیری از عوارض بیماری تجویز می‌شود.

جراحی یا روش‌های تهاجمی

در برخی از بیماری‌های قلبی، برای درمان یا جلوگیری از عوارض خطرناک، جراحی ضروری است. برای مثال، درمان مسدود شدن کامل یا نسبی شریان‌ها با پلاک، ممکن است توسط قرار دادن استنتی در شریان، طی جراحی و برای بازگردان جریان خون، انجام گیرد. لزوم جراحی به نوع بیماری قلبی و میزان آسیب وارد شده به قلب و عروق آن بستگی دارد.

پیشگیری از بیماری‌های قلبی



برخی از عوامل خطرناک مثل سابقه خانوادگی قابل کنترل نیستند اما کاهش خطرات قابل کنترل، احتمال پیشرفت بیماری‌های قلبی را کاهش خواهد داد. در ادامه به برخی از روش‌های پیشگیری از مشکلات قلبی اشاره کرده‌ایم.

فشار خون سالم و کنترل کلسترول

کنترل فشار خون و سطح کلسترول خون، نخستین گام برای سلامت قلب است. فشار خون با میلی‌متر جیوه (mm Hg) اندازه‌گیری می‌شود. به فشار خونی سالم می‌گویند که کمتر از ۱۲۰ سیستولیک و ۸۰ دیاستولیک باشد (غالباً به صورت ۱۲۰ روی ۸۰ و یا ۸۰/۱۲۰ میلی‌متر جیوه گزارش می‌شود). فشار سیستولیک به زمان انقباض قلب و دیاستولیک به مرحله استراحت قلب مربوط می‌شوند. فشار خون بالا فعالیت شدید قلب جهت پمپاژ کردن خون را نشان می‌دهد. سطح نرمال کلسترول بستگی به عوامل خطر و سابقه سلامت قلب دارد. اگر فرد در معرض بیماری قلبی، مبتلا به دیابت یا دارای سابقه حمله قلبی باشد، سطح نرمال کلسترول او کمتر از افرادی که در ریسک کمتر یا متوسط هستند، در نظر گرفته می‌شود.

مدیریت استرس

تأثیر استرس مزمن را نباید به عنوان یکی از عوامل بیماری‌های قلبی دست کم گرفت. مدیریت استرس می‌تواند خطر بیماری قلبی را کاهش دهد. در صورتی که اغلب اوقات با اضطراب و استرس روبرو هستید یا در شرایط اضطراب‌آوری همچون طلاق، تغییر محل زندگی، کار سنگین و تغییر شغل هستید یا پزشک یا روانشناس مشورت کنید.

ورزش روزانه به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه و در کل دو ساعت و نیم در هفته توصیه شده است.

سبک زندگی سالم

ابتدا لیست مفصلی از عادات روزمره خود شامل داروهای مصرفی، میزان ورزش روزانه، رژیم غذایی، سابقه خانوادگی بیماری قلبی و سکنه مغزی، سابقه شخصی فشارخون بالا یا دیابت، علائمی مانند سرگیجه و کمبود انرژی تهیه کنید و در اختیار پزشک نیز بگذارید. با توجه به نکات زیر مشکلاتی که در سبک زندگی خود می‌بینید را با مشورت پزشک خود، اصلاح کنید:

–مصرف میوه و سبزیجات تازه با فیبر بالا

–انجام منظم ورزش و فعالیت روزانه که میزان توصیه شده آن روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه و دو ساعت و نیم در هفته است

–کاهش مصرف نمک

–مراجعه به پزشک و چک‌آپ منظم

–ترک دخانیات، چون نیکوتین موجب انقباض عروق خونی و اختلال در گردش خون و انتقال اکسیژن و افزایش ریسک ابتلا به آترواسکلروز می‌شود.

–کنترل فشارخون

–ورزش منظم

–حفظ سطح کلسترول سالم

–کاهش وزن اضافه

–مصرف غذای سالم

شاید انجام تمامی این تغییرات با یکدیگر سخت یا ناممکن باشد بنابراین با پزشک درباره آن‌ها مشورت و در ابتدا ضروری‌ترین تغییرات را اعمال کنید. حتی گام‌های کوچک که منظور رسیدن به این اهداف کمک قابل‌توجهی بره سالم‌تر شدن زندگی خواهند کرد.

ارتباط بین بیماری قلبی و فشارخون بالا

«فشارخون قلب» (Hypertensive heart disease)، در اثر فشارخون بالا و مزمن ایجاد می‌شود زیرا قلب باید برای گردش خون در بدن بیشتر پمپاژ کند. فشارخون بالا، موجب مشکلات متعدد قلبی از جمله ضخیم و بزرگ شدن عضله قلب و باریک شدن عروق می‌شود. نیروی اضافی که قلب برای پمپاژ خون استفاده می‌کند، می‌تواند عضلات قلب را ضخیم‌تر و سخت‌تر کند و این روند می‌تواند بر پمپاژ قلب فرد تأثیر بگذارد. بیماری فشارخون قلب می‌تواند قابلیت ارتجاعی شریان‌ها را کمتر و آن‌ها را سفت‌تر کند. این مشکل، موجب کند شدن گردش خون و جلوگیری از دریافت خون غنی از اکسیژن می‌شود. طبق آمار، بیماری فشارخون قلب یکی از شایع‌ترین علل مرگ افراد دارای فشارخون بالا است بنابراین درمان فشارخون برای جلوگیری از عوارض قلبی و عروقی بسیار ضروری است.

آیا درمانی برای بیماری وجود دارد؟

بیماری قلبی قابل درمان نیست و تا پایان عمر به درمان و نظارت دقیق نیاز دارد. بسیاری از علائم بیماری قلبی با داروها، روش‌های درمانی غیرتهاجمی و تغییرات در سبک زندگی بهبود می‌یابند که در صورت عدم پاسخ‌دهی آن‌ها باید به سراغ جراحی‌های پی‌پس یا آنژیوپلاستی عروق کرونر رفت. اگر فکر می‌کنید که تاکنون علائم بیماری‌های قلبی که ذکر شد را تجربه کرده‌اید یا عوامل خطر بیماری قلبی را دارید، با پزشک متخصص مشورت کنید تا خطرات را بررسی کرده و در صورت لزوم آزمایش، دارو یا موارد دیگر را تجویز کند. حفظ سلامتی قبل از بروز مشکل بسیار اهمیت دارد. به خصوص اگر سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارید یا در موقعیت‌هایی هستید که خطر ابتلا به بیماری قلبی افزایش می‌یابد، حتماً به فکر سلامت و درمان مشکلات احتمالی خود باشید.