



تاریخ	۱۶
اسفند	
۱۴۰۳	
پنجشنبه	

## هر شماره؛ معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: قلب



صفحه	۶
شماره	
۴۱۵۵	
سال	
سی ام	

### این علائم یعنی گرفتگی رگ و عروق قلب

گرفتگی عروق و شریان‌های قلب و مغز را می‌توان از رایج‌ترین اختلالاتی دانست که سلامت افراد را به خطر می‌اندازند. اما این موضوع اغلب با نشانه‌هایی همراه می‌شود و ناگهانی رخ نمی‌دهد. به گزارش صد آنلاین، گاهی می‌توان از طریق برخی از نشانه‌ها به احتمال بروز برخی بیماری‌ها پی برد. نشانه‌های زیر نیز با گرفتگی شریان‌ها مرتبط است:

این موضوع که پاهای بدون دلیل خاصی در هنگام راه رفتن درد بگیرد موضوعی رایج نیست بنابراین بخشی از این مشکل می‌تواند به گرفتگی شریان‌های پا مرتبط باشد. در واقع آترواسکلروز می‌تواند شریان‌های پا، به ویژه در افراد سیگاری را مسدود کند. این علائم نیاز به ارزیابی بدون تأخیر دارد. پزشک شما پالس‌های موجود در پاهای شما را معاینه می‌کند و اندازه گیری‌های ساده فشار خون پا و جریان خون را انجام می‌دهد تا تشخیص گردش خون ضعیف را تأیید کند. بسیار مهم است که بیماری‌های قلبی هر چه سریعتر تشخیص داده شود، زیرا بسیاری از رژیم‌های غذایی و درمانی وجود دارد که می‌تواند به برطرف کردن مشکل کمک کند. معمولاً به افرادی با این علائم‌ها توصیه می‌شود که بیشتر غذاهای گیاهی و کمتر محصولات حیوانی مصرف کنند.

**گرفتگی فک**  
این علامت یعنی گرفتگی فک بیشتر در خانم‌ها رخ می‌دهد، اما مردان نیز باید از آن آگاه باشند. طبق گفته دانشکده پزشکی هاروارد، درد فک و گردن علائم شایع آرتروز است، این بیماری نوعی ناراحتی است که از جریان خون ضعیف به بخشی از قلب ناشی می‌شود. درد به



این دلیل رخ می‌دهد که عصب واگ (عصب اصلی حامل سیگنال‌های درد از قلب) در تماس مداوم با گردن، فک، سر و بازوی چپ است؛ بنابراین با مشاهده این علامت بهتر است هر چه سریعتر به پزشک خود مراجعه کنید تا دریابید که آیا درد فک شما نتیجه موضوعی خوش خیم است یا خطرناک است و نیاز به کنترل دارد.

**درد پایین کمر**  
کمردرد ممکن است نشانه‌ای ساده از پیری عضلات نباشد. طبق گفته پزشکان، کمر نیز اغلب یکی از نخستین قسمت‌های بدن برای تجمع پلاک است. شما احساس درد خواهید کرد، زیرا کاهش جریان خون در این منطقه می‌تواند دیسک‌هایی که کوسن مهره‌ها را ضعیف می‌کند را تضعیف کند.

### مهم ترین نشانه های مشکل قلبی

اکوکاردیوگرافی و الکتروکاردیوگرافی علت تورم را شناسایی و تشخیص می‌دهد.

#### احساس اضطراب و ترس بدون علت

احساس اضطراب و ترس بی‌دلیل می‌تواند یکی از علائم مشکلات قلبی باشد. در برخی موارد، مشکلات قلبی می‌تواند باعث ایجاد احساس ناراحتی و اضطراب بی‌دلیل در فرد شود. این اضطراب ممکن است به صورت ناگهانی و بدون دلیل ظاهر شود و با علائم دیگری همراه مانند تنگی نفس، درد در قفسه سینه، سرگیجه و احساس ناراحتی در بازوها یا شانه‌ها همراه باشد.

#### سوزش سر دل یا درد معده، حالت تهوع و سوء هاضمه

از دیگر علائم شایع بیماری‌های قلبی می‌توان به بروز مشکلات گوارشی اشاره نمود. تعدادی از افراد هستند که هنگام بروز مشکلات قلبی ممکن است علائمی از قبیل: حالت تهوع، سوء هاضمه، سوزش سر دل یا درد معده را نیز تجربه کنند. حتی گروهی از افراد ممکن است به استفراغ‌های متعدد و طولانی مبتلا شوند.

لازم است بدانید که با توجه به تحقیقات انجام شده دریافتیم که زنان بیشتر از مردان به مراتب به این علائم از بروز بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند. همان‌طور که می‌دانید مشکلات معده می‌تواند علت‌های زیادی داشته باشد که اغلب این موارد ممکن است هیچ‌گونه ارتباطی با بیماری‌های قلبی نداشته باشند.

در برخی علائم مشکل قلبی موارد مشکلات معده می‌تواند ناشی از غذایی که در طول روز مصرف کرده‌اید رخ دهد اما به هر حال باید در نظر داشته باشید که در مواردی هم می‌تواند نشانه‌ی زنگ خطر برای بروز بیماری‌های قلبی باشد. در صورتی که این موارد برای شما بروز پیدا کرد لازم است در اولین فرصت به یک پزشک مراجعه نمایید.

#### درد گسترش یافته به سمت ناحیه بازو

از دیگر علائم و نشانه‌های بروز بیماری‌های قلبی می‌توان این نشانه را نام برد. با توجه به تحقیقات به دست آمده در ارتباط با علائم بیماری قلبی، می‌توان به درد گسترش یافته به سمت ناحیه بازو اشاره کرد. در مواردی مشاهده شده است که افراد این درد را در ناحیه بازو خود تجربه می‌کنند که این نشانه یکی از مهم‌ترین نشانه‌های بروز علائم مشکل قلبی حمله قلبی است.

#### بروز احساس سبکی یا گیجی سر

همان‌طور که می‌دانید به طور معمول، بروز احساس گیجی می‌تواند سبب از دست دادن لحظه‌ای تعادل و یا احساس ضعف شود. علائم مشکل قلبی اگر به‌طور ناگهانی به مواردی همانند سبکی سر، احساس ناپایداری، ناراحتی قفسه سینه یا تنگی نفس مبتلا شدید سریعاً با پزشک تماس بگیرید تا هرچه سریع‌تر مورد درمان قرار بگیرید زیرا که بروز این علائم می‌تواند نشان دهنده کاهش فشار خون و عدم توانایی پمپاژ قلب باشد.

#### درد در ناحیه فک و گلو

در اغلب موارد مشکلات مربوط به ناحیه فک و گلو نمی‌تواند ناشی از بروز بیماری‌های قلبی باشد. در موارد متعددی درد در گلو و ناحیه فک به علت اختلال ماهیچه‌ای، سرماخوردگی یا مشکل سینوسی برای فرد بیمار رخ می‌دهد.

#### نشانه‌های مشکل قلبی در زنان

نشانه‌های شایع مشکل قلبی در زنان عبارتند از:

درد قفسه سینه

احتقان قفسه سینه یا سرفه

تب

سرگیجه

رنگ پریدگی

تنگی نفس یا تنفس کم عمق

سبکی سر

غش کردن

استفراغ

درد فک

گردن درد

کمر درد

سوء هاضمه یا درد شبیه گاز در قفسه سینه و معده

عرق سرد

اضطراب

حالت تهوع

به گفته یک پزشک، مشکلات قلبی بجز علائمی چون درد و گرفتگی قفسه سینه، می‌تواند علائم پنهان دیگری نیز داشته باشد.

به گزارش بهداشت نیوز، بیماری‌های قلبی یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های بهداشتی در جوامع امروزی به شمار می‌روند. این بیماری‌ها شامل طیف وسیعی از مشکلات قلبی و عروقی هستند که می‌تواند به عوارض جدی و حتی مرگ منجر شوند.

به گفته یک پزشک بریتانیایی، ظاهر شدن حلقه خاکستری در اطراف عنبیه چشم و ضخیم شدن صفحات ناخن ممکن است نشان دهنده بیماری قلبی باشد. درمانگر بریتانیایی در این باره به دلیلی میل گفت.

این پزشک در این باره در مصاحبه با دلیلی میل گفته است: اکثر مردم از علائم شایع بیماری قلبی مانند درد و گرفتگی قفسه سینه، ریتم نامنظم قلب و خستگی آگاه هستند. با این حال، علائم پنهانی نیز وجود دارد که اغلب نادیده گرفته می‌شوند.

یکی از علائم عجیب و غریب ضخیم شدن و کشیده شدن صفحات ناخن است. این به این دلیل است که سیستم قلبی عروقی نمی‌تواند خون اکسیژن‌دار را به‌طور موثر به انگشتان پمپاژ کند و در نتیجه ماده‌ای بیش از حد تولید می‌شود که رشد ناخن را تسریع می‌کند.

همچنین به گفته این پزشک، ظاهر شدن یک حلقه خاکستری در اطراف عنبیه، ممکن است نشان دهنده بیماری عروق کرونر (CAD) باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که تقریباً ۴۵ درصد از افراد بالای ۴۰ سال یک حلقه مشابه در اطراف عنبیه خود دارند. این حلقه تقریباً در ۷۰

### این نشانه های پنهان به شما می گوید مشکل قلبی دارید!



درصد از افراد شصت ساله نیز وجود دارد.

این متخصص توضیح داد که یک حلقه خاکستری در اطراف عنبیه می‌تواند نشان دهنده سطح بالای کلسترول باشد، ماده‌ای چرب که رگ‌های خونی را مسدود می‌کند. اختلال در جریان خون از طریق عروق کرونر می‌تواند منجر به آسیب به عضله قلب شود که مشخصه بیماری عروق کرونر قلب است.

بیماری‌های قلبی نه تنها یک مشکل پزشکی، بلکه یک چالش اجتماعی و اقتصادی نیز هستند. پیشگیری از این بیماری‌ها با اتخاذ سبک زندگی سالم، تغذیه مناسب، ورزش منظم و مدیریت استرس امکان‌پذیر است. همچنین، آگاهی بخشی درباره علائم و نشانه‌های این بیماری‌ها می‌تواند به تشخیص زودهنگام و درمان مؤثر کمک کند.

### انواع بیماری های قلبی در جوانان



دردوران کودکی دچار آترواسکلروزیس شوند و این بیماری با افزایش چاقی کودکی شدیدتر می‌شود. در آمریکا به تنهایی تعداد کودکان چاق دو برابر شده است و تعداد نوجوانان دارای اضافه وزن نیز از سال ۱۹۸۰ سه برابر شده است.

#### بیماری های قلبی عروقی یافت شده در کودکان و نوجوانان

گاهی اوقات انواع بیماری‌های قلبی در جوانان، با شرایط پیش زمینه ای این بیماری‌ها، یا سبک زندگی ناسالم ایجاد نمی‌شوند. در این مواقع معمولاً ناهنجاری‌ها، نارسایی‌های قلبی مادرزادی شناسایی نشده، یا عفونت‌ها مقصر هستند. هر یک از این شرایط می‌تواند منجر به نارسایی گردش خون بیش از حد، یا نارسایی قلبی شود.

نارسایی گردش خون بیش از حد، معمولاً بر اثر نقص ساختاری در قلب رخ می‌دهد که موجب ترکیب شدن خون اکسیژن‌دار و خون بدون اکسیژن می‌شود. از آنجا که گردش خون طبیعی مختل می‌شود، قلب به‌طور ناکارآمد ضربان می‌زند و موجب نارسایی قلبی می‌شود.

سندرم آریز منگر یکی از نمونه‌های نارسایی گردش خون بیش از حد می‌باشد که در نوجوانان و جوانان رخ می‌دهد و در صورت درمان نشدن منجر به لخته خونی، سکته یا نارسایی کلیوی می‌شود. مشخصه‌ی این سندرم، سیانوز (پوست آبی یا خاکستری)، پرفشاری خون ریوی (فشار بالا در شریان‌های ریه‌ها)، و اریتروسیتوز (افزایش تعداد گلبولهای قرمز بر اثر تأمین ناکافی اکسیژن در خون) می‌باشد و بر اثر نوعی نقص مادرزادی رخ می‌دهد که خون از سمت چپ قلب، به سمت راست قلب منحرف می‌شود.

نقص‌های مادرزادی شایع عبارتند از:

نقص دیواره بین دهلیزی

تترالوژی فالوت

نقص دیواره بین بطنی

کوآرکتاسیون آئورت

جابه‌جایی شریان‌های بزرگ

نارسایی پمپاژ قلب، بر اثر نقص‌هایی در شریان‌های کرونری یا دریچه‌های قلب رخ می‌دهد که از زمان تولد موجود می‌باشند. در این موارد، عضله‌ی قلب نمی‌تواند مطابق معمول خون را پمپاژ کند و منجر به نارسایی قلبی می‌شود. دو نمونه از عفونت‌هایی که موجب بیماری‌های قلبی می‌شوند، بیماری کاوزاکی و بیماری روماتیسم قلبی می‌باشد.

بیماری روماتیسم قلبی، ناشی از عفونت باکتریایی استرپتوکوک عضله و دریچه‌های قلب می‌باشد که در نتیجه تب روماتیسمی رخ می‌دهد. علت بیماری کاوزاکی، ناشناخته است اما تصور می‌شود که به علت یک عامل عفونی می‌باشد.

#### علائم ناراحتی قلبی در زنان جوان

علائم بیماری قلبی با توجه به علت زمینه‌ای آن متفاوت است.

علائم ضربان قلب نامنظم شامل موارد زیر می‌شود:

تپش قلب

درد قفسه سینه

تعریق

احساس سرگیجه و سبکی سر

تنگی نفس

علائم بیماری دریچه قلب شامل موارد زیر می‌شود:

سرگیجه

خستگی

درد قفسه سینه

سوفل قلب

تنگی نفس