

## اطلاعات عمومی

## نکاتی که باید به خاطر سپرد:

- هیچ کس در معرض احتمال صفر بروز بیماری‌ها قرار ندارد. بعضی نسبت به دیگران با احتمال بیش تری مواجهند.
- پیشگیری به معنی آزمایش، درمان یا تغییراتی است که خطر را کاهش می‌دهد.
- پیشگیری اولیه به معنی پیشگیری پیش از بروز بیماری است.
- پیشگیری ثانویه به معنی تلاش برای توقف پیشرفت بیماری است.

## بیماری قلبی و حمله قلبی

قلب شما یک تلمبه است. قلب از خونی که پمپ می‌کند انرژی اکسیژن و مواد غذایی نمی‌گیرد، بلکه عروق کوچکی که روی سطح خارجی قلب هستند اکسیژن و مواد مغذی را به عضله قلب تحویل می‌دهند که به آنها عروق کرونر می‌گویند.

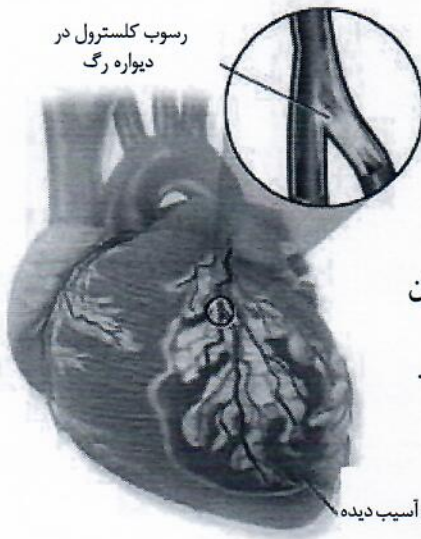
این عروق کوچک ممکن است در نتیجه رسوب کلسترول در دیواره‌شان و واکنش دیواره به این رسوب چربی به تدریج تنگ شوند. تا هنگامی که قطر مجرا بیش از ۵۰ درصد قطر اصلی آن بماند هیچ مشکلی حس نمی‌شود. هنگامی که تنگی از این حد فراتر رود ممکن است جریان خونی که به عضلات می‌رسد را کم کند. اگر تنگی پیشرفت کند ممکن است اکسیژن کافی به عضله قلب نرسد و درد آنزین را هنگامی که کار بیش تری از قلب تان می‌خواهید، تجربه کنید. کیفیت این درد ممکن است، سنگینی، فشار، سوزش یا ناراحتی مبهم باشد. این درد ممکن است در سینه، دست‌ها، گردن یا حتی در پشت و بالای شکم حس شود و ممکن است با توقف کاری که باعث درد شده و نشستن از بین برود. گاهی این علائم ممکن است در هنگام استراحت رخ دهد یا حتی شما را از خواب بیدار کند.

بیماری قلبی می‌تواند در اشکال گوناگون بروز کند. حمله قلبی زمانی رخ می‌دهد که یکی از این تنگی‌ها ناگهان تغییر کند. کانون‌های رسوب چربی در دیواره رگ می‌توانند همانند آتشفشان عمل کنند و ناگهان پاره شوند و ساز و کار انعقادی را فعال نموده و باعث شوند لخته‌ای در طول شریان ایجاد گردد که گذر خون را کاملاً بند آورد. هنگامی که خون به عضله‌ای که از این رگ تغذیه می‌شده نرسد، عضله کم‌کم می‌میرد. اگر این انسداد در شاخه‌ای بزرگ از رگ‌های قلب باشد باعث حمله قلبی بزرگی می‌گردد. اگر در شاخه‌ای کوچکتر باشد احتمالاً عضله کم‌تری از دست می‌رود. هنگامی که عضله قلب می‌میرد دیگر جایگزین نمی‌شود. هر چند بهتر است از حمله قلبی پیشگیری کنیم اما اگر بیمار به موقع به بیمارستان بیاید می‌توانیم حمله قلبی را درمان کنیم و هر چه زودتر بیاید بهتر است. به یاد داشته باشید با هر دقیقه که می‌گذرد بعضی از رشته‌های عضله قلب می‌میرند زیرا اکسیژن به آن‌ها نمی‌رسد. در بیمارستان داروهای اختصاصی تجویز می‌شود که لخته را حل و جریان خون را دوباره برقرار می‌کند و اکسیژن به عضلات قلب می‌رسد. اگر ظرف ۴ تا ۶ ساعت از زمان شروع علائم درمان صورت گیرد میزان نهایی تخریب به حداقل می‌رسد پس تسریع در درمان فوق‌العاده مهم است. شناسایی بیماری قلبی از طریق گرفتن شرح حال، گرفتن نوار قلب، آزمایش خون و تست ورزش (تست استرس) است. آنژیوگرافی آزمون نهایی برای بررسی تنگی‌هاست. در آنژیوگرافی، ماده‌ای رنگی به داخل عروق قلبی تزریق می‌گردد که با اشعه ایکس شناسایی می‌گردد. تصویری که آنژیوگرافی فراهم می‌کند به متخصص قلب و جراح قلب کمک می‌کند تصمیم بگیرند که آیا بیمار از گشاد کردن قلب با بالون بیش تر سود خواهد برد (آنژیوپلاستی) یا به جراحی ایجاد مسیر جایگزین (بای‌پس) نیاز دارد.

## نکاتی که باید به یاد داشت:

- با شروع علائم هر چه سریع‌تر به بیمارستان بروید. زمان بسیار مهم است.
- آزمون ورزش به همراه تصویربرداری پزشکی هسته‌ای می‌تواند اگر تنگی موجود باشد آن را نشان دهد.
- آزمون آنژیوگرافی محل تنگی را نشان می‌دهد.
- باریک شدن شریان‌های کوچک باعث کاهش جریان خون عضله قلب می‌شود.
- باریک شدن شریان‌ها اغلب بدون علامت است تا زمانی که تنگی به بیش از ۵۰ درصد برسد.
- لخته خون می‌تواند تنگی ناگهانی ایجاد کند.
- درمان طبی سریع و به موقع می‌تواند لخته را از بین ببرد و حمله قلبی را پایان دهد.

رسوب کلسترول در دیواره رگ



## فشار خون بالا (پرفشاری خون):

پرفشاری خون یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن در جوامع امروزی است و به عنوان قاتل خاموش از آن یاد می‌شود زیرا علامتی ندارد. خوشبختانه پرفشاری خون به آسانی قابل تشخیص و معمولاً قابل درمان است.

### خطرهای پرفشاری خون:

۱. حمله قلبی (فشار خون بالا میزان خطر را ۲ یا ۳ برابر می‌کند)
۲. سکته مغزی (فشار خون بالا میزان خطر را ۳ یا ۴ برابر می‌کند)
۳. بیماری کلیه (بعد از دیابت، شایع‌ترین علت بیماری کلیه است)
۴. مشکلات بینایی



شما به احتمال بالاتری پرفشاری خون دارید اگر:

- اضافه وزن دارید.
- سیگاری هستید.
- کم تحرک هستید.
- در خانواده شما سابقه پرفشاری خون وجود دارد.

### توصیه‌های خانگی

۱. اگر سیگاری هستید ترک سیگار اهمیت حیاتی دارد.
۲. اگر اضافه وزن دارید باید وزن تان را کاهش دهید. مطالعات نشان داده‌اند که اگر شما تا ۱۰ درصد از وزن خود بکاهید آثار آن روی فشار خون تان مشاهده می‌شود.
۳. اگر کم تحرک هستید به تدریج ورزش را آغاز کنید. اگر از جنبه‌های دیگر سالم هستید، روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه ورزش هوازی را هدف قرار دهید. این بدان معنی است که شما در سطحی ورزش کنید که به طور خفیف به نفس‌نفس بیفتید و عرق کنید. به ورزش در صفحه ۱۹۷ مراجعه کنید.
۴. از داروهای ضد سرفه و آلرژی و سرماخوردگی که ضداحتقان دارند، پرهیز کنید. اگر مطمئن نیستید از دکتر داروساز مشورت بخواهید.
۵. روش‌های آرام‌سازی / کاهش تنش را بیاموزید. اگر شغل پرتنش دارید راهی پیدا کنید تا ۱ یا ۲ بار در روز به طور موقت فرصت آسوده‌سازی برای خود مهیا کنید.
۶. اگر پرفشاری خون دارید:
  - از میزان نمک رژیم غذایی بکاهید. نمک اضافه به غذا نزنید. نمکدان را سر سفره نگذارید.
  - نوبت‌های مصرف داروی تان را فراموش نکنید.
  - حتماً میزان کافی کلسیم و پتاسیم در رژیم غذایی خود داشته باشید.
  - خریدن دستگاه اندازه‌گیری فشار خون را مدنظر داشته باشید.

### پرفشاری خون روپوش سفید و پایش فشار خون در خانه

تقریباً فشار خون همه افراد در مطب پزشک بالا می‌رود. برای بعضی این افزایش خفیف است ولی در بعضی افراد این افزایش قابل توجه است. اگر خارج از مطب پزشک فشار خون خود را به درستی اندازه‌گیری کنید اطلاعات ارزشمندی اضافه می‌کنید که می‌تواند در تصمیم برای تجویز یا عدم تجویز دارو یا تعیین دوز مناسب دارو بسیار کمک‌کننده باشد. دستگاه‌های اندازه‌گیری فشار خون بسیار خوبی در داروخانه‌ها وجود دارد که استفاده از آن‌ها ساده است.

فشار در شریان‌های شما ثابت نیست. عدد بالا نمایان‌گر فشاری است که در زمان اوج فشار همزمان با پمپ خون به بیرون توسط قلب ایجاد می‌شود. عدد پایین نمایان‌گر فشاری است که زمان افت فشار همزمان با استراحت قلب میان دو ضربان وجود دارد. عدد بالا فشار سیستولیک و عدد پایین فشار دیاستولیک خوانده می‌شوند. هر دو فشار مهم هستند و برای

# اطلاعات عمومی

پیشگیری از بیماری‌ها و عوارض ناشی از فشار خون بالا باید پایش شوند.

## اهداف فشار خون توصیه شده

| دسته  | دیاستولیک سیستولیک (میلی‌متر جیوه) |
|---|------------------------------------|
| بهینه   | ۱۲۰/۸۰ یا کمتر                     |
| طبیعی   | (۸۴-۸۰) / (۱۲۹-۱۲۰)                |
| حد بالای طبیعی                                    | (۸۹-۸۵) / (۱۳۹-۱۳۰)                |
| فشار خون بالا                                     | ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر                   |
| فشار خون بالا در مبتلایان به دیابت یا بیماری کلیه | ۱۳۰/۸۰ یا بالاتر                   |
| فشار خون بالا با اندازه‌گیری در منزل              | ۱۳۵/۸۵ یا بالاتر                   |

## پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی

دانستن این که چه کسی به بیماری قلبی یا سکته مغزی دچار می‌شود غیرممکن است. ما می‌دانیم که عده‌ای از ما با خطر بیش تری در مقایسه با دیگران روبه‌رو هستیم. متأسفانه، حتی کسانی که در معرض خطر پایین قرار دارند می‌توانند به حمله قلبی یا سکته مغزی دچار شوند و بنابراین همه باید آماده باشند که اگر علامتی پیدا کردند به سرعت کمک بخواهند.

می‌دانیم که بیماری شریانی به این معنی است که در شریان‌ها تنگی به وجود آمده است. این شریان‌ها به قلب، مغز، اندام‌ها و دیگر اعضا خون رسانی می‌کنند. هر چیزی که باعث افزایش این تنگی‌ها شود علائم را سریع‌تر ایجاد می‌کند و عوامل خطر عبارتند از:

- چربی (کلسترول بالای خون)
- دیابت که باعث می‌شود عروق تخریب شوند؛ کنترل بهتر دیابت پیشرفت بیماری عروق را کند می‌کند.
- چاقی یکی از عوامل اصلی در ایجاد دیابت نوع ۲ است؛ کنترل وزن باعث کاهش دیابت و بیماری قلبی می‌شود.
- سیگار و مواد شیمیایی درون سیگار باعث آسیب به دیواره عروق می‌شود و فرآیند تنگ شدن را سرعت می‌بخشد. ترک سیگار خطر اضافه را ظرف چند سال کاهش می‌دهد.
- فشار خون بالا می‌تواند تنش درون عروق و خود قلب را افزایش دهد.

افرادی که سطوح بالاتر کلسترول دارند سریع‌تر به سمت تنگی عروق پیش می‌روند. کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید در این افراد می‌تواند روند تنگ شدن را کند، کند. روند تخریب عروق در دیابتی‌ها سریع‌تر از غیردیابتی‌هاست. کنترل بهتر دیابت پیشرفت بیماری عروق را کند می‌نماید. چاقی یکی از مهم‌ترین عوامل در ایجاد دیابت نوع ۲ است. کنترل وزن می‌تواند به کاهش دیابت و به دنبال آن کاهش بیماری قلبی منجر گردد. مواد شیمیایی دود سیگار ممکن است به دیواره عروق آسیب وارد کند و روند تنگ شدن عروق را سرعت بخشد. فشار خون بالا تنش بیش تری بر عروق خونی و خود قلب وارد می‌کند. این امر می‌تواند روند تنگ شدن عروق را سرعت بخشد یا به پارگی عروق کوچک مغزی منجر شود.

شیوه زندگی سالم شامل حداقل ۳۰ دقیقه تمرین‌های ورزشی منظم روزانه، رژیم غذایی حاوی طیف متنوعی از میوه و سبزی

و طیف متنوعی از گوشت‌ها شامل خوردن منظم ماهی و عدم استعمال دخانیات است. برای تشخیص بیماری قلبی و سکته مغزی محتمل با پزشک خود مشورت کنید.

### نکاتی که باید به یاد داشت:

- همه در معرض خطر حمله قلبی یا سکته مغزی قرار دارند و بعضی بیش از دیگران در معرض این خطرند.
- کاهش خطر یعنی این که احتمال پیشرفت تنگ شدن شریان را کاهش دهیم.
- دیابت و کنترل ضعیف قندخون روند تنگ شدن شریان‌ها را سرعت می‌بخشد.
- چاقی عامل خطر شماره ۱ برای دیابت نوع ۲ است.
- ترک سیگار ظرف چند سال خطر پیشرفت بیماری را کاهش می‌دهد.
- شیوه زندگی سالم:
  - ۳۰ دقیقه ورزش روزانه
  - خوردن روزانه طیف متنوعی از سبزی و میوه
  - خوردن منظم ماهی
  - عدم مصرف الکل
  - حفظ وزن طبیعی
  - عدم استعمال دخانیات
  - کاهش مواد غذایی حاوی چربی و نمک بالا
- برای بررسی میزان خطر سکته مغزی و حمله قلبی به پزشک خود مراجعه کنید.

### سکته مغزی

سکته مغزی به از دست رفتن ناگهانی کارکرد مغزی در ناحیه‌ای معین گفته می‌شود. سکته مغزی می‌تواند به دنبال بسته شدن شریان با لخته یا به دلیل پارگی یکی از عروق مغزی و خونریزی درون مغز رخ دهد. همانند بیماری قلبی، بعضی افراد ممکن است علائمی داشته باشند که ظرف چند دقیقه رفع شود. این علائم کوتاه هشدار دهنده‌اند و حمله گذرای مغزی خوانده می‌شوند.

### علائم سکته مغزی عبارتند از:

- سردرد ناگهانی شدید
- از دست دادن ناگهانی بینایی
- از دست دادن ناگهانی کنترل عضلات
- از دست دادن ناگهانی تعادل یا احساس بازو، پا یا صورت
- گیجی ناگهانی یا از دست دادن تکلم

برعکس حمله قلبی، در سکته مغزی زمان برای بازگرداندن جریان خون به مغز بسیار کمتر است. مدت زمانی طلایی برای نجات مغز تنها حدود ۳ ساعت است. بنابراین رساندن فردی که چنین علائمی دارد به بیمارستان از اهمیت حیاتی برخوردار است. همان داروهای حل لخته که در سکته قلبی به کار می‌رود در بعضی از مبتلایان به سکته مغزی هم کاربرد دارد.

### نکاتی که باید به یاد داشت:

- حملات گذرای مغزی به موارد کوتاه‌مدت قابل بازگشت اختلال کارکرد مغز گفته می‌شود. این حملات، علامت هشدار می‌دهند که نشان می‌دهد سکته مغزی در راه است.
- سکته مغزی را می‌توان با داروهای حل‌کننده لخته، به شرطی که درمان سریعاً شروع گردد، درمان کرد.
- بعضی از سکته‌های مغزی به دلیل خونریزی در مغز رخ می‌دهند.
- اگر هر یک از علائمی که در بالا فهرست شده است را پیدا کردید، فوری به بیمارستان بروید.