



روزگاري بود که عشاق، سلطان قلبها بودند. بعدها شاعران صاحبان قلبها شدند و امروز نوبت پزشکان است که بر قلبها حکمفرمايي کنند. وقتي بيماريهاي قلبي عروقي دليل اصلي مرگ و مير در جهان است و اين بيماريها سالانه 17 ميليون انسان را به کام مرگ ميکشاند.

همچنين برآورد مي‌شود 75 درصد مرگ و ميرهاي جهان در سال 2020 ميلادي ناشي از بيماريهاي قلبي خواهد بود. شكي نيست که اين دوره زمان حکمراني پزشکان بر قلبهاست. حتي اگر از اين موضوع بگذريم که چه هزينه‌اي در اين راه صرف مي‌شود. همان طور که قلب يکي از مهم‌ترين و کلیدی‌ترين اعضاي بدن انسان است، بيماريهاي قلبي نيز در راس بيماريهاي کشنده در سطح جهان قرار دارد. اين روند فزاينده به گونه‌اي است که پيش‌بيني مي‌شود تا سال 2020 ميلادي ميزان بروز بيماريهاي قلبي به مرز بحران خواهد رسيد. اين بيماريها علاوه بر افزايش آمار مرگ و مير، بار اقتصادي و اجتماعي سنگيني را نيز بر جوامع تحميل مي‌کند. در کشور ما نيز بيماري قلبي - عروقي همچنان نخستين علت مرگ و مير است. البته موضوع وقتي بيشتتر نگران کننده مي‌شود که بدانيم نزديک به 40 درصد علت فوت جوانان در کشور به دليل بيماريهاي قلبي - عروقي است و اين آمار به سرعت در حال افزايش است.

شيوه بيماريهاي قلب و عروق در سالهاي گذشته در کشور ما روند صعودي داشته است. آماري که اخيرا از سوي وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی انتشار يافته نشان مي‌دهد بيشتترين عامل عمده مرگ و مير در کشور، بيماريهاي قلبي - عروقي است و روزانه ??? نفر به علت اين بيماري، جان خود را از دست مي‌دهند. البته اين مشکل مختص ايران نيست سالانه 15 تا 17 ميليون نفر به علت بيماريهاي قلبي - عروقي در جهان مي‌ميرند.

برآورد مي‌شود نزديک به 38 درصد کل مرگها مربوط به بيماريهاي قلبي - عروقي است و بيش از 2 ميليون نفر از مردم کشورمان مبتلا به بيماري عروق کرونر هستند. همچنين سالانه به ازاي هر 30 نفر از اين تعداد مبتلايان يک سکنه قلبي اتفاق مي‌افتد. در ايران سال 1387 حدود 106 هزار بيمار قلبي آنژیوگرافي شدند، 17 هزار و 400 بيمار تحت عمل جراحي قلب باز و 14 هزار و 100 بيمار نيز توسط روشهاي غيرجراحي بازگشايي قلب قرار گرفتند نکته نگران کننده ديگر اين است که حدود سني مبتلايان در ايران نسبت به کشورهای توسعه يافته پايين تر است. در بررسي انجام شده در مرکز قلب تهران ميانه بين سن بيماران که تحت عمل قلب باز يا بالن آنژیوگرافي قرار گرفته‌اند حدود 58 سال است در حالي که اين سن در کشورهای ديگر 10 سال بالاتر است. در کشورهای پيشرفته، بيماريهاي قلبي - عروقي علت شايع مرگ و مير هستند، اما به دليل پيشگيري اوليه و ثانويه، سن ابتلا به آن بالاست ولي در کشور ما حالت بينابيني داشته و بيماريهاي قلبي - عروقي 10 سال زودتر است.

### روزي براي قلبها

به علت اهميت موضوع و ضرورت جلب توجه مسوولان در برنامه‌ريزي براي پيشگيري از بروز اين بيماريها، اطلاع‌رساني مناسب به افراد جامعه و مبارزه همه‌جانبه با عوامل خطر ساز بيماريهاي قلبي دولتها و مردم به فکر مقابله با اين بيماريها افتادند و از جمله راههاي مقابله تشکيل نهادهاي مردمی مانند فدراسيون بين‌المللي قلب‌شناسي و انجمن بين‌المللي قلب‌شناسان بود که در سال 1978 ميلادي تاسيس شد و مسووليت آن پيشگيري و کنترل بيماريهاي قلبي عروقي بود. با ادغام اين دو انجمن با يکديگر و تغيير نام آنها رسماً از سال 1998 فدراسيون جهاني قلب تشکيل شد. فدراسيون جهاني قلب با اين نگرش که تمام کشورهای عضو اين فدراسيون مي‌توانند به ريشه‌کني همه‌گيري جهاني بيماريهاي قلبي - عروقي کمک کنند با همکاري سازمان بهداشت جهاني آخرين يکشنبه ماه سپتامبر هر سال را به عنوان روز جهاني قلب تعيين کرد و هر ساله با شعاري متفاوت اين روز گرامي داشته مي‌شود. در روز جهاني قلب فعاليتهاي مختلف مانند کلاسهاي آموزشي، مسابقات ورزشي، نمايشها و نمايشگاهها و بسيجهاي اندازه‌گيري فشار خون، کلسترول خون و... برگزار مي‌شود. از سال 1378 مراسم روز جهاني قلب در کشور ما نيز هر ساله برگزار مي‌شود.

روز جهاني قلب فرصتي است براي حساس کردن جامعه و زمينه‌سازي براي اصلاح شيوههاي نامناسب که مردم را تشويق مي‌کند تا در مورد عادات خوب زندگي که منجر به زندگي طولاني‌تر و قلب سالم‌تر مي‌شود فکر کنند.

شعار روز جهاني قلب در سال 2009 #171& پيش به سوي سلامت قلب در محيط کار» تعيين شده بود. در سال 2008 #171& آيا عوامل خطر بيماريهاي قلبي خود را مي‌شناسيد؟» بود و در سال 2007 نيز اين شعار جمله #171& چقدر قلب خود را سالم و جوان نگه داشته‌ايد؟» بود.

### هزينههاي بالا

بيماريهاي قلبي علاوه بر اين که علت اول مرگ و مير در کشور هستند، در تحميل هزينههاي اقتصادي مستقيم و غيرمستقيم و

ناتوانی افراد سازنده جامعه نیز رتبه بالایی دارد.

بر اساس بررسی‌های انجام شده در سال 1384 هزار میلیارد ریال برای آنژیوگرافی، جراحی قلب باز و روش‌های غیرجراحی بازگشایی قلب در کشور هزینه شده است. البته این تمام هزینه‌های صرف شده نیست. هزینه‌های دارو، آزمایشات مختلف، بستری شدن و جراحی تنها قسمتی از هزینه‌هایی است که به جامعه تحمیل می‌شود. هزینه‌های غیرمستقیم عدم حضور یا حضور موثر افراد در محل کار یا کاهش کیفیت کار آنها نیز باعث تحمیل هزینه‌های بسیار هنگفتی به جامعه می‌شود که بسیار بیشتر از هزینه‌های پزشکی است. در آمریکا سالانه بالغ بر 200 میلیارد دلار خرج بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. بر اساس آمارهای موجود در اتحادیه اروپا به ازای هر شهروند در سال 2003، 230 یورو برای درمان بیماری‌های قلبی و عروقی بیماری‌ها هزینه شده است. این بیماری‌ها با مختل کردن زندگی 4/4 میلیون نفر، یک درصد شهروندان اتحادیه اروپا را درگیر کرده‌اند.

امروز مردم می‌دانند که نباید سیگار بکشند غذاهای پرچرب پرنمک و شیرین بخورند و ورزش کردن را فراموش نکنند ولی به رغم این، تنها یک دهم آنها به این هشدارها

در این حال، مرگ 2 میلیون اروپایی بر اثر بیماری‌های قلبی - عروقی در 2003، بیش از 24 میلیارد یورو به این اتحادیه زیان وارد کرده است. همچنین 17 درصد هزینه‌های درمانی در انگلیس به بیماری‌های قلبی - عروقی اختصاص دارد. این میزان در آلمان 15 درصد، در ایرلند 4/4 درصد و در مالت 2 درصد است که کمترین رقم را برای درمان این بیماری می‌پردازد. این گزارش همچنان هزینه پنهان بیماری‌های قلبی - عروقی در سال 2003 را 29 میلیارد یورو برآورد کرده است.

### قلب نازک زنان

تحقیقات نشان داده است استرس و فعالیت شغلی زنان احتمال بروز عوارض قلبی در زنان زیر سن 50 سال را افزایش می‌دهد. بر مبنای تحقیقات انجام شده مشخص شده که سن ابتلا به عوارض قلبی در زنان پایین آمده است و به نظر می‌رسد فشارهای ناشی از کار، تاثیرات بسیار مخرب‌تری بر وضعیت سلامت زنان جوان‌تر می‌گذارد. مطالعه جامعه قلب آمریکا در سال 1997 نشان داده است که تنها 30 درصد خانم‌ها از این مساله که بیماری قلبی و سکت، خطرناک‌ترین تهدید برای سلامتی آنهاست، آگاه بودند. خانم‌ها، اغلب به آن شکلی که مردان تجربه می‌کنند، حمله قلبی را تجربه نمی‌کنند. علایم بیماری در خانم‌ها می‌تواند خفیف‌تر باشد که می‌تواند کوتاه شدن نفس‌ها بدون هیچ‌گونه دردی در قفسه سینه باشد. برخی از آنها ناگهان احساس بی‌رمق شدن همراه با کمترین فعالیت و ناتوانی را تجربه می‌کنند. درد اغلب در قسمت چپ و پایین قفسه سینه است و با یک مشکل معدی اشتباه می‌شود و از آنجا که علایم در خانم‌ها کمتر قابل مشاهده هستند، اغلب خانم‌ها مدت زمان زیادی را تا درمان سپری و صبر می‌کنند. تا زمانی که تشخیص بیماری قلبی در خانم‌ها سخت است، درمان آن هم در خانم‌ها سخت‌تر می‌شود، و پیشگیری کلیدی برای حفظ حیات اغلب خانم‌هاست. لازم است که خانم‌ها به عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی نگاه دقیق‌تری داشته باشند. اگر آنها سطوح کلسترول یا فشار خون خود را ندانند، لازم است که به پزشک مراجعه کنند.

### فرهنگ و بیماری

سیگار، چربی، نمک، چاقی و کم‌تحرکی شایع‌ترین علل بیماری‌های قلبی است که وضعیت تک‌تک این عوامل در کشور ما نامناسب است. امروز مردم می‌دانند که نباید سیگار بکشند، غذاهای پرچربی، پرنمک و شیرین بخورند و ورزش کردن را فراموش نکنند ولی به رغم این، تنها یک دهم آنها به این هشدارها توجه می‌کنند.

در ایران سالانه 12 میلیون سیگاری 60 میلیارد نخ دود می‌کنند و سن مصرف سیگار در ایران به 10 تا 13 سال کاهش یافته است. همچنین سالانه 50 هزار ایرانی در اثر استعمال دخانیات جان خود را از دست می‌دهند. این در حالی است که مصرف سیگار مسوول 50 درصد بیماری‌های قلبی عروقی است.

70 درصد روغن‌های خوراکی کشور ناسالم و اسید چرب ترانس آنها 20 برابر حد استاندارد است. سالیانه 1/2 میلیون تن روغن جامد در کشور مصرف می‌شود که این امر می‌تواند آمار بالای مرگ و میرها بر اثر بیماری‌های قلبی - عروقی را توجیه کند. با این حال با وجود هشدارهای وزارت بهداشت هنوز هم این روغن‌ها در پخت غذا و فست‌فودها چندین بار استفاده می‌شوند، به طوری که حتی رنگ آنها رو به تیرگی می‌رود و بعد از سرد شدن هم منجمد می‌شوند.

مصرف نمک یکی دیگر از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی است. ایرانی‌ها به طور متوسط بیش از 3 برابر میزان مجاز نمک مصرف می‌کنند. استاندارد مصرف نمک بین 4 تا 5 گرم در روز است که ایرانی‌ها به طور متوسط روزانه 13 تا 15 گرم نمک مصرف می‌کنند. به این ترتیب 18/5 تا 20 درصد مردم ایران مبتلا به فشار خون هستند. فشار خون بالا از مهم‌ترین عوامل خطر ساز برای بیماری قلبی است. 35 درصد جمعیت کشورهای در حال توسعه و صنعتی از فشار خون بالا که یک فاکتور مهم در بروز بیماری قلبی است، در رنج بوده و 25 درصد آنان از بیماری خود بی‌اطلاع هستند و 50 درصد مبتلایان هرگز درمان صحیح نشده‌اند.

همه می‌دانند که ورزش چقدر برای آنها لازم است 69 درصد ایرانی‌ها تنبل بوده و تحرک فیزیکی کافی ندارند که 22 درصد بیماری‌های قلبی نیز به دلیل کم‌تحرکی است.

اصلاح این کار جز به مدد فرهنگ‌سازی و اطلاع رسانی جامع و گسترده توسط صدا و سیما، روزنامه‌ها و مجلات، وزارت بهداشت و مراکز غیردولتی فعال در زمینه سلامت قلب میسر نخواهد شد. این سازمان‌ها و نهادها با تنظیم برنامه‌های مدون قادر خواهند بود آگاهی‌های لازم را به افراد جامعه ارائه دهند. در کنار این موضوع امکانات پزشکی نیز وجود دارد و پزشکان هم آماده هستند، تا اطلاعات را به افراد منتقل کنند و در صورت نیاز بیماران را درمان کنند.

