پنجشنبه 20 آبان 1389 - 13:27

عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی

در تحقیقات گسترده کلینیکی و آماری چند عامل اصلی برای بروز و شیوع بیماری‌های قلبی‌عروقی و سکته‌های ناشی از این بیماری‌ها شناسایی شده‌اند. بعضی از این عوامل، قابل کنترل و محدود شدن هستند، در حالی که کنترل برخی در اختیار ما نیست. هر چه تعداد و شدت عوامل ایجاد خطر بیماری در فردی بیشتر باشد، خطر ابتلا نیز افزایش می‌یابد. برای مثال، فردی که میزان کلسترول خون او 300 میلی‌گرم در دسی‌لیتر است، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری نسبت به فردی که میزان کلسترول او 245 میلی‌گرم در دسی‌لیتر است، قرار می‌گ

در تحقیقات گسترده کلینیکی و آماری چند عامل اصلی برای بروز و شیوع بیماری‌های قلبی‌عروقی و سکته‌های ناشی از این بیماری‌ها شناسایی شده‌اند. بعضی از این عوامل، قابل کنترل و محدود شدن هستند، در حالی که کنترل برخی در اختیار ما نیست. هر چه تعداد و شدت عوامل ایجاد خطر بیماری در فردی بیشتر باشد، خطر ابتلا نیز افزایش می‌یابد. برای مثال، فردی که میزان کلسترول خون او 300 میلی‌گرم در دسی‌لیتر است، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری نسبت به فردی که میزان کلسترول او 245 میلی‌گرم در دسی‌لیتر است، قرار می‌گیرد. در عین حال، کلسترول

بالای 240 میلی‌گرم در دسی‌لیتر یکی از عوامل خطر ابتلا به این بیماری‌هاست.

عوامل خطری که نمی‌توان در کنترل آنها نقش داشت:

جنس: مردان نسبت به زنان بیشتر در معرض سکته قلبی هستند و به طور معمول در سنین پایین‌تری دچار سکته قلبی می‌شوند. با اینکه پس از یائسگی میزان مرگ زنان بر اثر بیماری‌های قلبی

افزایش می‌یابد اما هنوز مردان در مرتبه بالاتری مستعد همین علت برای مرگ و میرشان هستند.

وراثت: صفات وراثتی و همچنین نژاد عامل دیگری است که ما نمی‌توانیم آن را کنترل کنیم. فرزندان والدینی که سابقه ابتلا به بیماری‌های قلبی را دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری‌ها

هستند. در برخی از نژادها خطر ابتلا بالاتر است.

عواملی که قابل کنترل شناسایی و درمان هستند.

عواملی در ابتلا به بیماری‌های قلبی دخیلند که شما می‌توانید با کنترل آنها به طریق طبیعی یا دارویی، خطر ابتلا را کاهش دهید.

مصرف سیگار: افراد سیگاری 24 برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری در معرض ابتلا به بیماری‌های عروقی و قلبی است. سیگار یکی از عوامل اصلی مرگ بر اثر ایست ناگهانی قلب هستند. این مقدار در

سیگاری‌ها دو برابر افراد غیرسیگاری است. استعمال دخانیات با مشارکت با سایر عوامل، موجب تشدید تاثیرات این عوامل هم می‌شوند. استنشاق دود سیگار از محیط حتی خطر ابتلا را در افراد

غیرسیگاری بالا می‌برد.

میزان بالای کلسترول در خون: هنگامی که کلسترول خون افزایش می‌یابد، میزان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی هم افزوده می‌شود. زمانی که کلسترول بالای خون با عوامل دیگر مانند مصرف سیگار و

فشارخون در فردی وجود داشته باشد، احتمال خطر ابتلا افزایش می‌یابد.

فشارخون بالا: فشارخون بالا کار قلب را زیاد می‌کند و سبب فرسوده شدن و نارسایی عمل و کارکرد قلب می‌شود. این عامل موجب بالا رفتن خطر سکته و یا نارسایی قلبی و نارسایی کلیوی می‌شود.

افزوده شدن عامل فشارخون بالا به عواملی مانند حاقه، مصرف سیگار، دیابت و کلسترول بالای خون موجب می‌شود که احتمال بروز بیماری‌های قلبی‌عروقی چند بار بیشتر شود.

فعالیت بدنی: زندگی بدون تحرک یکی از عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی است.

فعالیت‌های بدنی منظم روزانه چه به صورت ملایم و چه تند، از بروز بیماری‌های قلبی‌عروقی جلوگیری می‌کند. هر چه شدت فعالیت‌ها بیشتر باشد، فواید بیشتری برای شما دربردارد. در عین حال حتی

فعالیت متوسط و متداوم به حفظ سلامت قلب و عروق شما کمک می‌کند. فعالیت منظم بدنی، به کنترل کلسترول خون، دیابت و پیشگیری از چاقی و در برخی از افراد به کاهش فشارخون کمک

می‌کند.

اضافه وزن و چاقی: افرادی که چربی اضافی در بدن به خصوص در ناحیه شکمی دارند، برای گسترش بیماری‌های قلبی‌عروقی و سکته‌ها مستعدترند حتی اگر هیچ کدام از عوامل خطر دیگر در آنها

وجود نداشته باشد. افزایش وزن سبب افزایش کار قلب می‌شود. همچنین فشارخون بر اثر وزن اضافی بالا می‌رود و ممکن است میزان کلسترول و تری‌گلیسیرید نیز افزایش یابد، در حالی که موجب

کاهش HDL یا کلسترول خوب خواهد شد. اضافه وزن و چاقی زمینه بروز دیابت را هم فراهم می‌کند. ممکن است افراد چاق یا دارای اضافه وزن برای کاهش وزن خود مشکلات زیادی داشته باشند

اما این افراد باید به یاد داشته باشند که حتی کاهش مقدار کمی از وزن بدن به آنها در کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی کمک خواهد کرد.

دیابت: دیابت از عواملی است که به شدت شما را مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی می‌کند. حتی در شرایطی که میزان قندخون کنترل شده باشد، هنوز درصدی از خطر ابتلا به این بیماری‌ها در

فرد دیابتی وجود دارد. اگر شما به دیابت مبتلا هستید حتما سایر عوامل خطر را به طور منظم و دوره‌ای را بررسی کنید.

سایر عوامل ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی

چگونگی برخورد شخصی با شرایط فشار و استرس: استرس می‌تواند به یکی از عوامل بروز بیماری‌های قلبی‌عروقی تبدیل شود. به اعتقاد دانشمندان، چگونگی برخورد افراد با شرایط فشار و استرس

می‌تواند به بروز این بیماری‌ها منجر شود. زیادتر از حد خوردن، روی آوردن به مصرف سیگار و یا افزایش میزان سیگار مصرفی در طول روز از جلمه رفتارهایی است که ممکن است در شرایط استرس‌زا

به آن عمل شود و همین عکس‌العمل‌ها زمینه ابتلا را فراهم می‌کند.

مصرف زیاد نوشیدنی‌های الکلی: مصرف این مواد با بالا بردن فشارخون موجب نارسایی قلبی و آماده‌سازی زمینه بروز سکته می‌شود. این مورد همچنین با افزایش میزان تری‌گلیسیرید، عامل خطر

دیگری را در فرد ایجاد می‌کند. به علاوه این عادت مذموم می‌تواند به حاقه، اعتیاد به الکل، خودکشی و تصادف منجر شود.

نویسنده: ترجمه:زیبا کاوه یی