



چرا ایست قلبی می‌کنیم؟

همه ما شنیده‌ایم که برخی افراد عارضه ایست قلبی ناگهانی را تجربه کرده‌اند با این حال شاید هنوز به درستی ندانیم که ایست قلبی چیست؟ چه تفاوتی با حمله قلبی دارد؟ و چگونه می‌توان به کسی که چنین شرایطی را تجربه می‌کند، کمک کرد؟

همه ما شنیده ایم که برخی افراد عارضه ایست قلبی ناگهانی را تجربه کرده اند با این حال شاید هنوز به درستی ندانیم که ایست قلبی چیست؟ چه تفاوتی با حمله قلبی دارد؟ و چگونه می توان به کسی که چنین شرایطی را تجربه می کند، کمک کرد؟

به گزارش ایسنا به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، ایست قلبی یا ایست قلبی ناگهانی یک فوریت پزشکی است و باید آن را به عنوان اختلالی در فعالیت الکتریکی قلب در نظر گرفت. فعالیت الکتریکی هماهنگ به قلب اجازه می دهد تا خون را به طور طبیعی پمپاژ کند.

ایست قلبی ناگهانی می تواند به طور غیرمنتظره و سریع اتفاق افتاده و قلب از کار بیفتد. هرچند این عارضه، حمله قلبی نیست اما به همان اندازه خطرناک و اورژانسی است و به درمان سریع نیاز دارد.

ایست قلبی وضعیتی است که قلب نمی تواند وظایف خود مانند پمپاژ خون اکسیژن دار به سرتاسر بدن برای رساندن اکسیژن به مناطق حساس مثل مغز و بقیه اندام ها را انجام دهد. گاهی اوقات به آن «ناگهانی» می گویند زیرا به نظر می رسد که بدون هشدار و علائم قبلی اتفاق می افتد. در این شرایط بیمار به طور ناگهانی تمام فعالیت های قلبی خود را از دست می دهد، تنفسش متوقف شده و بیهوش می شود. بدون درمان فوری، ایست قلبی ناگهانی می تواند منجر به مرگ شود.

چه عاملی باعث ایست قلبی می شود؟

افراد به دو طریق ایست قلبی را تجربه می کنند. اولین مورد زمانی است که هیچ فعالیت الکتریکی عضله قلب را برای فشرده شدن تحریک نمی کند.

مورد دوم نیز زمانی است که فعالیت الکتریکی قلب دیگر هماهنگ و کارآمد نیست. عملکرد عضله قلب آشفته است و قادر به پمپاژ خون نیست. این وضعیت «فیبریلاسیون بطن» نامیده می شود.

«ایست قلبی ناگهانی» در افرادی هم که بیماری قلبی شناخته شده ای ندارند، رخ می دهد. سیگنال های سریع و نامنظم قلب باعث می شود که به جای پمپاژ خون، حفره های پایینی قلب به طور بی فایده به لرزه درآیند. برخی از بیماری های قلبی می توانند احتمال ابتلا به این نوع اختلال در ضربان قلب را افزایش دهند. ایست قلبی ناگهانی در افرادی که هیچ بیماری قلبی شناخته شده ای ندارند نیز می تواند اتفاق بیفتد.

تفاوت بین ایست قلبی و حمله قلبی چیست؟

وقتی فردی دچار حمله قلبی می شود، بیشتر به این خاطر است که مشکلی در شریان ها به وجود آمده است. شریان های اصلی که خون و اکسیژن قلب را تامین می کنند با یک لخته، مسدود شده و باعث مسدود شدن مسیر جریان خون می شوند. در این شرایط بافت های قلب، خون حاوی اکسیژن دریافت نمی کنند و بنابراین این بافت ها ممکن است بمیرند. با گذشت زمان، این وضعیت می تواند منجر به مشکلات الکتریکی مانند فیبریلاسیون بطنی و ایست قلبی ناگهانی شود. در برخی موارد، بافت اسکار یا بافت همبند در محل زخم (scar tissue) پس از حمله قلبی می تواند باعث تغییراتی در ضربان قلب فرد شود. هنگامی که شخصی دچار ایست قلبی یا مرگ ناگهانی قلبی می شود، این شرایط می تواند تظاهر حمله قلبی باشد. با این حال ایست قلبی ناگهانی به این معنی نیست که شما لزوماً دچار انسداد قلبی هستید.

چه کسانی در معرض خطر ایست قلبی هستند؟

همان شرایطی که خطر بیماری قلبی را افزایش می دهند، می توانند خطر ایست قلبی ناگهانی را نیز افزایش دهند. از جمله:

- بیماری سرخرگ کرونری: وقتی کلسترول در شریان هایی که خون را به قلب می رسانند تجمع می یابد - سخت شدن و باریک شدن مسیر - به آن بیماری سرخرگ کرونری می گویند که شایع ترین علامت آن احساس ناراحتی در ناحیه قفسه سینه است.
- بیماری ماهیچه قلب: بیماری ماهیچه قلب به این معنی است که مشکلی در خود عضله قلب وجود دارد. این وضعیت می تواند ژنتیکی باشد. یک شکل رایج آن «بیش پروردگی ماهیچه قلب» نامیده می شود. عضله قلب در این حالت طبیعی نیست و ضخیم تر است.

اختلالاتی که خطر بیماری قلبی را افزایش می دهند، می توانند خطر ایست قلبی ناگهانی را نیز تشدید کنند

- نارسایی دریچه قلب: در نارسایی دریچه قلب، یک یا چند دریچه در قلب شما به درستی کار نمی کند. نشت یا باریک شدن دریچه های قلب می تواند منجر به کشیدگی یا ضخیم شدن عضله قلب شود.

- نقص مادرزادی قلب: ایست قلبی ناگهانی در کودکان یا نوجوانان اغلب به دلیل یک مشکل الکتریکی یا ساختاری قلبی است که فرد با آن متولد شده است.

- سندرم کیوتی و سایر بیماری های سیگنال الکتریکی قلب: شرایطی مانند سندرم کیوتی، «سندرم بروگادا» و «کاردیومیوپاتی آریتموژنیک» می توانند خطر ایجاد فیبریلاسیون بطنی را ایجاد کنند. اگر ریتم قلب به سرعت بازیابی نشود، ممکن است مرگ ناگهانی رخ دهد. افراد جوان مبتلا به سندرم کیوتی در معرض خطر مرگ ناگهانی هستند.

اگر کسی را در وضعیت ایست قلبی ببینیم چه کاری باید انجام دهیم؟

زنده ماندن برای فردی که ایست قلبی را تجربه کرده، امکان پذیر است اما زمان بسیار مهم است. بازیابی هرچه سریعتر ریتم قلب با احیای قلبی ریوی (CPR) و دستگاه شوک الکتریکی خارجی خودکار (AED) حائز اهمیت است. همچنین تماس با اورژانس را فراموش نکنید.

ایست قلبی می تواند در هر زمان و هر مکانی اتفاق بیفتد - در یک مرکز خرید، در مدرسه یا محل کار. اگر فردی بیهوش شد، مطمئن شوید که نفس می کشد، نبض دارد و قلبش در حال پمپاژ است. اگر قلب فرد پمپاژ نمی کند، احیای قلبی ریوی اضطراری را شروع کنید. فشار روی قفسه سینه فرد باید سریع و قوی باشد و با سرعت ۱۰۰ الی ۱۲۰ فشار در دقیقه انجام شود.

عملیات احیای قلبی ریوی

آغاز ماساژ قلبی به علت کمک به پمپاژ مصنوعی قلب، اولین قدم و مهم ترین مانور امدادگر است که باید هرچه سریع تر آغاز گردد. قبلاً توصیه می شد که برای بزرگسالان به ازای هر ۱۵ ماساژ قلبی، دو تنفس مصنوعی و برای کودکان و نوزادان به ازای هر پنج ماساژ قلبی دو تنفس مصنوعی انجام شود. در حال حاضر به جز در مورد نوزادان توصیه می شود که ۳۰ ماساژ قلبی برای هر دو تنفس مصنوعی انجام شود.

همانطور که گفته شد فشار روی قفسه سینه باید سریع و قوی باشد و با سرعت ۱۰۰ الی ۱۲۰ فشار در دقیقه انجام شود. با این حال باید زمان کافی برای برگشت قفسه سینه به بالا داده شود به طوری که فشارهای متوالی، خون را به درون دستگاه گردش خون براند. برای انجام ماساژ قلبی، پاشنه یک دست را باید در مرکز قفسه سینه روی استرنوم (یا همان جناغ سینه) در بین سر سینه ها (نیپل ها) قرار داد و دست دوم را باید روی دست اولی گذاشت به طوری که بتوان با حداکثر قدرت به پایین فشار آورده و دست بالایی، انگشتان دست پایین را از محدوده ماساژ دور کند. آرنج ها باید کاملاً صاف باشند و انگشتان دست ها با بدن بیمار تماس نداشته باشند.

با هر فشار باید قفسه سینه حدود پنج الی شش سانتی متر پایین برود. با توجه به حیاتی بودن این اقدام امدادی، از احتمال شکسته شدن دنده ها چشم پوشی می شود. با این حال در شرایط خفگی ها (یعنی در مواردی که ابتدا ایست تنفسی و سپس ایست قلبی رخ داده است) باید اول راه هوایی را باز کرد، بعد تنفس مصنوعی داد و سپس ماساژ قلبی (برقرار کردن گردش خون) انجام شود.

هدف از انجام این اقدامات بازگرداندن قلب بیمار به ریتم طبیعی است. این شرایط جریان خون را به قسمت های حیاتی بدن به ویژه قلب و مغز باز می دهد. علائم شایع ایست قلبی پزشکان و متخصصان قلب تاکید دارند که مهم ترین عامل بروز مشکلات و بیماری های قلبی، انتخاب یک الگوی زندگی ناسالم و غیر بهداشتی است.

به گزارش ایسنا، برخی عوامل و عادات ساده می توانند سلامت قلب را در معرض خطر قرار داده و منجر به بیماری شوند.

احتیاط های لازم برای حفظ سلامت قلب

در ادامه به نقل از «مدیکال دیلی» به چند مورد از عادات ها و عواملی خواهیم پرداخت که به منظور حفظ سلامت قلب و عروق می بایست نسبت به آن ها محتاط بود.

- رژیم گرفتن یا حذف برخی درشت مغذی ها

به گفته دکتر «دانیل ادموندوویچ»، رئیس قلب و عروق در بیمارستان دانشگاه تمپل، مردم اغلب فکر می کنند که یک رژیم غذایی سالم و متعادل را دنبال می کنند، اما اینطور نیست. به عنوان مثال، او افرادی را دیده که از رژیم غذایی کم کلسترول پیروی و از چربی های سالم یعنی یک درشت مغذی مهم اجتناب می کنند. این افراد ممکن است کربوهیدرات های زیادی بخورند. اگرچه این نوع رژیم غذایی باعث افزایش سطح کلسترول نمی شود، اما تحقیقات نشان داده است که تغییر ناگهانی و شدید در عادات غذایی می تواند منجر به بدتر شدن عملکرد قلب شود.

- انزوای اجتماعی و تنهایی

به گفته دکتر «ریگود تدوالکار»، متخصص قلب و عروق در مرکز بهداشت پراویدنس سنت جان در سنتا مونیکا کالیفرنیا، جدا شدن از دیگران نیز می تواند تأثیر عمیقی بر سلامت قلب ما داشته باشد. یک مطالعه اخیر نشان داد که زنان مسن تر زمانی که در انزوا زندگی می کنند، هشت درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی هستند.

برای افرادی که هم انزوای اجتماعی و هم تنهایی را تجربه می کنند، خطر ابتلا به بیماری قلبی تا ۲۷ درصد افزایش می یابد. انزوای اجتماعی نیز می تواند به افسردگی کمک کند و افسردگی می تواند منجر به عوامل خطر قلبی - عروقی مانند فشار خون بالا، سبک زندگی کم تحرک و عادات غذایی ضعیف شود.

- سلامت ضعیف دندان ها

مشکلات دندانی مانند پوسیدگی دندان، می تواند خطر عفونت های باکتریایی در جریان خون را افزایش دهد. به گفته تدوالکار، انتقال باکتری های موجود در دهان، به خون بسیار آسان است. التهاب لثه و سلامت نامناسب دهان باعث ایجاد حالت التهابی می شود که می تواند مشکلات قلبی مانند کلسترول بالا یا پارگی پلاک را تشدید کند.

- مصرف بیش از اندازه کافئین

کافئین به طور کلی برای قلب مفید است و تحقیقات نشان می دهد که نوشیدن دو فنجان قهوه در روز بیشترین فواید قلبی - عروقی را دارد اما مصرف بیش از اندازه قهوه می تواند تأثیر منفی داشته باشد؛ زیرا می تواند ضربان قلب را تسریع کند و باعث انقباض عروق خونی و افزایش فشار خون شود. مصرف کافئین ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلی گرم بی خطر در نظر گرفته می شود و بیش از

آن می تواند مجموعه ای از اثرات منفی داشته باشد.

- استرس کنترل نشده

هنگامی که سیستم جنگ یا گریز بدن به طور مزمن فعال می شود، می تواند باعث التهاب در بدن و ترشح طولانی مدت هورمون های استرس مانند آدرنالین شود. به گفته تدوالکار، این عوامل در کنار هم می توانند باعث تغییرات فیزیولوژیکی در بدن از جمله افزایش فشار خون، کلسترول بالا، چاقی، مقاومت به انسولین و اختلالات ریتم الکتریکی شوند. استرس مزمن همچنین می تواند خطر لخته شدن خون را در سراسر بدن افزایش دهد.

مواد غذایی مفید برای حفظ سلامت قلب

- روغن زیتون

مطالعات نشان داده اند التهابات، عامل اصلی بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، سرطان، سندرم متابولیک، دیابت نوع دو، آلزایمر، آرتروز و حتی، حاقه، هستند. تغییر ناگهانی و شدید در عادات غذایی می تواند منجر به بدتر شدن عملکرد قلب شود. روغن زیتون دارای مقادیر زیادی ترکیبات آنتی اکسیدانی بوده و با التهاب مبارزه می کند. بنابراین استفاده از روغن زیتون می تواند به کاهش ابتلا به بیماری های مزمن خصوصا بیماری های قلبی کمک کند.

- عرق کاسنی

مطالعات انجام شده روی موش ها نشان می دهند که مصرف ۵۰۰ میلی گرم از گیاه کاسنی به مدت ۳۰ روز سبب محافظت از قلب در برابر آسیب های اکسیداتیو می شود. هم چنین عصاره گیاه کاسنی با کاهش میزان کسترول خون، نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی دارد.

- روغن کنجد

روغن کنجد برای قلب خواص زیادی دارد. تحقیقات نشان داده اند رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع، برای سلامت قلب بسیار مفیدند.

- چای سبز

تحقیقات نشان داده اند که مصرف روزانه یک لیوان چای سبز با کاهش ۱۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری های قلبی همراه است و مصرف طولانی مدت آن باعث کاهش میزان مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی می شود.