

شنبه 07 آذر 1405 - 05:55

یک متخصص قلب و عروق مطرح کرد

زمستان فصل پرخطر قلب/ سکته قلبی در سرما بیشتر می‌شود

یک متخصص قلب و عروق با بیان اینکه بروز سکته قلبی در فصل سرد سال بیشتر می‌شود، گفت:

خراسان رضوی (ایسنا) - یک متخصص قلب و عروق با بیان اینکه بروز سکته قلبی در فصل سرد سال بیشتر می شود، گفت: مواجهه ناگهانی با سرما می تواند خطر سکته را افزایش دهد و بیماران قلبی، فشارخونی، دیابتی، سالمندان و افراد سیگاری باید در زمستان مراقبت بیشتری داشته باشند.

سارا خاکی در گفت وگو با ایسنا با اشاره به علمی بودن افزایش خطر سکته قلبی در فصل سرد سال، اظهار کرد: علاوه بر اینکه در باور عمومی و مشاهده های تجربی مردم دیده شده است که بروز سکته قلبی در فصل های سرد بیشتر می شود، مطالعات اپیدمیولوژیک متعددی نیز روی بیماران مبتلا به سکته قلبی انجام شده که از جمله آن ها متاآنالیزهایی در سال های ۲۰۲۲ و ۲۰۲۴ است.

وی با تاکید بر اینکه در متاآنالیز سال ۲۰۲۲ تعداد سکته های قلبی در زمستان بیشتر از تابستان بوده است، افزود: در این مطالعه ۴ میلیون بیمار مبتلا به سکته قلبی وارد مطالعه شدند و سهم سالانه سکته قلبی در زمستان ۲۶ درصد و در تابستان ۲۳ درصد بوده است.

این متخصص قلب با اشاره به مطالعه سال ۲۰۲۴ مجله جک (ژورنال آف امریکن کالج آف کاردیولوژی)، ادامه داد: در این مطالعه مشخص شده است که با کاهش دمای هوا، تعداد بستری بیمارانی که به علت سکته قلبی به اورژانس ها مراجعه می کنند بیشتر می شود. همچنین گفته شده است مواجهه کوتاه مدت با دمای پایین، یعنی قرار گرفتن ناگهانی فرد در معرض هوای سرد نیز می تواند بروز سکته قلبی را در افراد افزایش دهد.

خاکی درباره گروه های در معرض خطر سکته قلبی در فصل سرد، بیان کرد: ما این افراد را دسته بندی می کنیم و به بیماران می گوییم که در فصل سرد مراقبت بیشتری از خود داشته باشند. دسته نخست افرادی هستند که سابقه بیماری عروق کرونر دارند، یعنی پیش تر سکته قلبی کرده اند یا برای آن ها آنژیوپلاستی که در اصطلاح عامیانه فنر و بالون خوانده می شود، انجام شده است. دسته دوم بیماران مبتلا به فشار خون بالا هستند که فشار خونشان در فصل سرد می تواند از حالت کنترل شده خارج شود. دسته سوم بیماران دیابتی اند که ممکن است کنترل قند خون را در فصل سرد به خوبی رعایت نکنند و دسته چهارم بیماران مبتلا به چربی خون بالا هستند.

وی با تاکید بر اینکه بیماران سیگاری نیز در فصل سرد در گروه پرخطر قرار دارند، یادآور شد: سیگار خود محرکی برای آسیب پلاک های آترواسکلروتیک قلب است و می تواند در کنار سایر محرک ها و عوامل خطر باعث بروز سکته قلبی در فرد شود. سالمندان و بیماران مبتلا به نارسایی قلبی نیز از گروه هایی هستند که مراقبت بیشتر از خود در فصل سرد برای آن ها اهمیت زیادی دارد و افراد چاق و کم تحرک هم باید توجه کنند که در فصل سرد بسیار مستعد بروز سکته قلبی هستند.

پیشگیری از سکته قلبی در فصل سرد، نقطه مقابل سازوکارهای بروز آن است

این متخصص قلب با اشاره به پیشگیری از سکته قلبی در فصل سرد گفت: هنگامی که این مطالب را برای بیماران و عموم مردم مطرح می کنیم، همیشه می پرسند که چگونه می توان در فصل سرد از سکته قلبی پیشگیری کرد؛ پاسخ، نقطه مقابل همان سازوکارهای فیزیولوژیک و پاتوفیزیولوژیک بروز سکته قلبی در فصل سرد است. در فصل سرد باید فشار خون به طور دقیق کنترل شود، افرادی که از قبل به فشار خون بالا مبتلا هستند باید توجه داشته باشند که ممکن است فشار خونشان در فصل سرد دیگر به داروهای قبلی پاسخ مناسب ندهد و لازم باشد دارو تغییر کند یا دوز آن افزایش یابد.

خاکی با بیان اینکه باید از مواجهه با سرمای شدید به ویژه در ساعت های اول صبح پرهیز کرد، افزود: معمولا هنگام بیدار شدن از خواب محیط خانه گرم است و فرد یک باره وارد هوای بیرون می شود و سرمای ناگهانی به بدن او می خورد؛ این موضوع می تواند انقباض شدید عروق و افزایش ناگهانی بار قلب را ایجاد کند و در نتیجه بروز سکته قلبی را بیشتر کند. پوشیدن لباس گرم، مراقبت از ناحیه سر و گردن و حفظ دمای مناسب در محیط زندگی همگی می توانند تاثیرگذار باشند.

وی با تاکید بر اینکه ادامه فعالیت بدنی در فصل سرد اهمیت دارد، خاطرنشان کرد: سرما نباید باعث شود فعالیت بدنی افراد متوقف شود و بهتر است فعالیت بدنی استمرار داشته باشد. تا جایی که ممکن است باید از عفونت های تنفسی پیشگیری کرد. اکنون فصلی است که آنفلوآنزا بسیار شایع است و واکسیناسیون سالانه آنفلوآنزا به ویژه در افراد مسن اهمیت زیادی دارد، زیرا آنفلوآنزا می تواند به ذات الریه های بدتر و عفونت های بسیار شدیدتر منجر شود و بیمار را به سمت وخامت حال ببرد. به همین دلیل توصیه می کنیم بیماران قلبی، سالمندان و بیمارانی که عوامل خطر قلبی عروقی مانند دیابت، فشار خون و چربی خون بالا دارند، حتما اقدامات پیشگیرانه لازم برای جلوگیری از عفونت های تنفسی را انجام دهند.

با درد و فشار ناگهانی قفسه سینه باید خود را به اورژانس رساند

این متخصص قلب و عروق درباره علائمی که در فصل سرد مراجعه به اورژانس یا مرکز درمانی را ضروری می کند، گفت: اگر فرد به طور ناگهانی دچار درد و فشار شدید در ناحیه قفسه سینه شود، تنگی نفس بسیار شدید همراه با تعریق سرد داشته باشد، دردی منتشر در اندام های فوقانی، چه راست و چه چپ، یا در ناحیه فک احساس کند، یا در بازه زمانی اخیر خستگی، تنگی نفس شدید یا دردهای پراکنده قفسه سینه داشته باشد، توصیه می کنیم حتما خود را به اورژانس برساند و بررسی قلبی برای او انجام شود.

سرما عامل مستقل نیست، اما مسیر بروز سکته قلبی را هموار می کند

خاکی با اشاره به نقش سرما به عنوان عامل خطر، بیان کرد: سرما اصلا نمی تواند عامل مستقلی برای افزایش بروز سکته

قلبی باشد اما تسهیل کننده است، یعنی مسیر را برای رسیدن فرد به سکته قلبی هموار می کند و به همین دلیل عامل محرک به شمار می آید. در کنار این عامل محرک، قطعا آلودگی هوا، عفونت های تنفسی، آنفلوآنزا، بیماری های ویروسی و افزایش التهاب ناشی از این عفونت ها در بدن نیز تاثیرگذار هستند.

وی با بیان اینکه در فصل سرد تغییرات فیزیولوژیکی در عملکرد قلب رخ می دهد که در هوای گرم وجود ندارد، افزود: یکی از سازوکارهای اصلی، انقباض عروق و افزایش فشار خون است. بدن برای حفظ دمای مرکزی و جلوگیری از خروج گرما از سطح پوست، دچار انقباض عروق محیطی می شود و این انقباض در اثر آزاد شدن نوراپی نفرین و اپی نفرین، که در اصطلاح عامیانه آدرنالین نامیده می شوند، رخ می دهد. با انقباض عروق، فشار خون بالا می رود، بار کاری قلب افزایش می یابد و نیاز عضله قلب به اکسیژن و خون رسانی بیشتر می شود.

این متخصص قلب با تاکید بر اینکه بیماران دارای بیماری عروق قلبی بدون علامت نیز در برخورد با سرما ممکن است دچار علامت شوند، یادآور شد: قلبی که تا پیش از این با مقدار اندک خون در جریان کار خود را می گذراند، اکنون دچار اختلال در تغذیه و خون رسانی شده و از سوی دیگر بار کاری وارد شده به قلب و فشار خون بالا رفته است. این وضعیت می تواند بیمار را به عارضه ای مانند سکته قلبی یا ایسکمی قلبی، یعنی بروز علائم قلبی، دچار کند.

خاکی با بیان اینکه در فصل سرد تغییرات انعقادی نیز شانس تشکیل لخته در عروق را بالا می برد، ادامه داد: مطالعات فیزیولوژیک و اپیدمیولوژیک نشان داده اند که در فصل سرد ویسکوزیته خون بالا می رود، تجمع پذیری پلاکت ها افزایش می یابد و فعالیت برخی عوامل انعقادی بیشتر می شود. لخته تشکیل شده در عروق می تواند باعث بروز سکته قلبی در فرد شود.

وی با اشاره به اینکه عفونت های تنفسی در پاییز و زمستان بسیار بیشتر است، خاطرنشان کرد: شاید بسیاری فکر کنند آنفلوآنزا یا عفونت ویروسی فقط راه هوایی و ریه را درگیر می کند و تاثیر چندانی بر قلب ندارد، اما هنگام ابتلا به عفونت، به ویژه عفونت های ویروسی مانند آنفلوآنزا، یک سیستم التهابی در کل بدن فعال می شود. این سیستم التهابی می تواند پلاک های آترواسکلروتیک، یعنی پلاک های حاوی چربی که در دیواره رگ ها رسوب کرده و باعث تنگی عروق کرونر شده اند را به حالت ناپایدار تبدیل کند.

این متخصص قلب درباره اثر عفونت بر بار کاری قلب، گفت: فردی که به عفونت مبتلا می شود، دچار تب و لرز و افزایش ضربان قلب می شود و در نتیجه قلب به اکسیژن، خون رسانی و تغذیه بیشتری نیاز پیدا می کند. قلب بیماری که از قبل عروقش تنگی و پلاک آترواسکلروتیک داشته، نمی تواند این بار کاری افزایش یافته ناشی از عفونت را تحمل کند و به همین دلیل بیمار دچار علائم قلبی می شود.

خاکی با بیان اینکه کاهش فعالیت بدنی و تغییر الگوی تغذیه در فصل سرد نیز عوامل خطر را افزایش می دهد، تصریح کرد: در پاییز و غالبا زمستان فعالیت بدنی افراد کم می شود، معمولا در محیط های بسته خانه هستند و مصرف غذاهای پرکالری و پرچرب افزایش می یابد. بیمارانی که پیش تر کنترل مناسب قند خون داشتند ممکن است در زمستان نتوانند قند خون خود را به خوبی کنترل کنند و افزایش وزن را تجربه کنند. همه این موارد فرد را به سمت عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی می برد و علائم قلبی که پیش تر خود را نشان نمی دادند، در فصل سرد بروز پیدا می کنند.