

یکشنبه 08 آذر 1405 - 05:52

# ۴ عامل خطر مرتبط با ۹۹ درصد حملات قلبی و سکته

شروع حمله قلبی یا سکته مغزی می‌تواند بسیاری را غافلگیر کند اما بیشتر موارد به طور ناگهانی ظاهر نمی‌شوند.

شروع حمله قلبی یا سکته مغزی می تواند بسیاری را غافلگیر کند اما بیشتر موارد به طور ناگهانی ظاهر نمی شوند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ساینس آلارت، طبق تحقیقات اخیر، تقریباً هر کسی که دچار یک رویداد قلبی عروقی بزرگ می شود، حداقل یکی از چهار عامل خطر را در مراحل اولیه خود دارد.

در یک مطالعه روی ۹ میلیون نفر از ایالات متحده و کره جنوبی، ۹۹ درصد از کل رویدادهای قلبی عروقی قبل از فشار خون، کلسترول یا سطح قند خون بالاتر از حد مطلوب یا استعمال دخانیات رخ داده است.

فشار خون بالا عامل اصلی بود. این عامل قبل از ۹۳ درصد از حملات قلبی، سکته مغزی یا نارسایی قلبی وجود داشته است.

این یافته ها نشان می دهد که کنترل برخی از خطرات سلامتی، مانند فشار خون، می تواند به بیماران کمک کند تا از پیامدهای جدی و بالقوه کشنده در مراحل بعدی زندگی جلوگیری کنند.

یک متاآنالیز جدید از ۵۱ آزمایش نشان داده است که درمان فشار خون بالا می تواند منجر به مزایای سریع و پایدار قلبی عروقی شود.

در بیش از ۳۵۰ هزار شرکت کننده، هر ۵ میلی متر جیوه کاهش در فشار خون سیستولیک با تقریباً ۱۲ درصد کاهش خطر سکته مغزی، بیماری ایسکمیک قلب یا نارسایی قلبی در طول سال اول درمان همراه بود.

علاوه بر این، این الگو به طور کلی در پنج دسته اصلی داروهای فشار خون ثابت بود: مهارکننده های ACE، مسدودکننده های گیرنده آنژیوتانسین II، مسدودکننده های بتا، مسدودکننده های کانال کلسیم و داروهای ادرارآور.

به نظر می رسد همه این داروها مفید بوده اند.

نویسندگان این متاآنالیز نتیجه می گیرند: «یافته های ما نشان می دهد که درمان ضد فشار خون، مزایای قلبی عروقی قابل توجهی را در مراحل اولیه ارائه می دهد که در طول زمان بدون تشدید حفظ می شوند.»

این یافته ها پیامدهای بالقوه مهمی برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و تصمیم گیری بالینی دارند.

شواهد اخیر نشان داده است که بیش از نیمی از حملات قلبی در زنان ۶۵ سال یا کمتر، به دلایلی غیر از گرفتگی عروق ایجاد می شوند.

اگر پزشکان و بیماران درک واضح تری از عوامل سلامتی که باید تحت نظر داشته باشند، داشتند، برخی از خطرات قلبی ممکن بود مدیریت شوند و به طور بالقوه از وقایع قلبی عروقی در آینده جلوگیری شود.

دهه ها آزمایش نشان می دهد که داروهای کاهش دهنده کلسترول، مانند استاتین ها، می توانند خطر نسبی یک رویداد قلبی عروقی در آینده را به طور قابل توجهی کاهش دهند.

طبق تجزیه و تحلیل سال ۲۰۲۲، مطالعات ژنتیکی نشان می دهد که به ازای هر میلی مول در لیتر کاهش سطح کلسترول بد که در طول زندگی حفظ می شود، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی بیش از ۵۰ درصد کاهش می یابد.

علاوه بر این، یک آزمایش اخیر در استرالیا، شامل نزدیک به ۱۰۰۰۰ فرد مسن، نشان داد که پس از تقریباً شش سال، افرادی که استاتین مصرف می کردند، ۳۰ درصد کمتر احتمال داشت که دچار یک رویداد قلبی عروقی شوند.

به نظر می رسد درمان فشار خون بالا و سطح کلسترول، پیامدهای قلبی عروقی را بهبود می بخشد، اما بهبود کنترل قند خون نیز به عنوان یک هدف پیشگیرانه بالقوه، نویدبخش است.

کارآزمایی های بزرگ به طور مداوم نشان می دهند که تقلیدکننده های GLP-۱، مانند Ozempic، با کاهش رویدادهای قلبی عروقی عمده، از جمله انفارکتوس میوکارد، سکته مغزی، مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی و نارسایی قلبی مرتبط هستند.

در اوایل امسال، تجزیه و تحلیل داده های یک کارآزمایی تصادفی نشان داد که در میان افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ و سابقه نارسایی قلبی، افرادی که روزانه یک قرص سماگلوتید مصرف می کنند، ۲۲ درصد کمتر از افرادی که دارونما مصرف می کنند، در بیمارستان بستری می شوند یا به مراقبت فوری برای نارسایی قلبی نیاز دارند یا به دلایل قلبی عروقی فوت می کنند.

با این حال، این مزیت در افرادی که سابقه نارسایی قلبی ندارند، مشاهده نشد.

نویسندگان یک بررسی در سال ۲۰۲۶ نتیجه گرفتند که «در مجموع، این یافته ها نشان می دهد که گیرنده های GLP-۱ بر مسیرهای متعدد قلبی-متابولیکی تأثیر می گذارند و ممکن است محیط متابولیکی زمینه ای را به سمت یک وضعیت فیزیولوژیکی مطلوب تر تغییر دهند.»

این امکان وجود دارد که هر چه زودتر عوامل سلامتی مانند فشار خون بالا، کلسترول و سطح گلوکز مدیریت یا درمان شوند، احتمال پیامدهای نامطلوب قلبی عروقی کمتر شود.

این موضوع به ویژه در مورد سیگار کشیدن نیز آشکار است.

این عامل سبک زندگی با پیامدهای منفی سلامتی متعددی مانند نارسایی قلبی مرتبط است و ترک این ماده اعتیادآور، اگرچه برای برخی بسیار دشوار است، اما می تواند سال ها به امید به زندگی فرد بیفزاید.

برخی از مطالعات اخیر نشان می دهد که اگر یک فرد سیگاری بتواند به مدت یک دهه از سیگار دوری کند، می تواند امیدوار باشد که تقریباً به اندازه کسی که هرگز در زندگی خود سیگار نکشیده است، زندگی کند.

اگر بیماران و پزشکان بدانند کدام عوامل سلامتی خطر بروز حوادث قلبی عروقی را افزایش می دهند، می توانند پیش از وقوع یک رویداد جدی، اقدامات پیشگیرانه انجام دهند.