



## فاکتورهای عجیب و غیره منتظره ابتلا به بیماری قلبی

بیماری های قلبی یکی از شایع ترین دلایل مرگ و میر در جوامع امروزی می باشد. شاید بسیاری از فاکتورهای خطر پایه این بیماری را بشناسید. فاکتورهای قابل کنترلی مثل استعمال دخانیات، کلسترول بالا و چاقی و فاکتورهای غیر قابل کنترلی مثل سن، جنس و عوامل ژنتیکی. ما نیز در ادامه به بعضی از حقایق تکان دهنده پیرامون فاکتورهای خطر اشاره خواهیم کرد.

1- گردن کلفتی: مطالعات مرکز تحقیقات موسسه قلب فارمینگتون حاکی از این حقیقت است که گردن کلفت از جمله مواردی است که گویای احتمال ابتلا به بیماری های قلبی می باشد. زیرا با داشتن چنین وضعیتی احتمال وجود سایر فاکتورهای خطر نظیر کلسترول و فشار خون بالا نیز وجود دارد و گردن به طور بارزتری گویای وجود این فاکتورهای خطر می باشد.

2- خط و چروک عرضی روی گوش: این نیز می تواند دال بر وجود بیماری قلبی در فرد باشد. گفته شده که این نشانه ظاهری سرخرخی از میزان الاستین می باشد. الاستین پروتئینی است که عملکرد رگ های خونی را تحت تاثیر قرار می دهد. اگر الاستین به اندازه کافی موجود نباشد، فاکتورخطری برای ابتلا به بیماری های قلبی به حساب می آید.

3- طاسی یا کچلی: مردانی که در قسمت جلوی سر و قسمت فرق سر دچار طاسی می شوند باید مورد آزمایش و معاینه قلبی قرار گیرند. زیرا این وضعیت مربوط به وجود عروق و تامین خون برای فولیکول های مو می باشد. هر بخش از بدن نیازمند خون است. هر چه سرعت بروز طاسی و کچلی بیشتر باشد احتمال ابتلا به بیماری قلبی بیشتر خواهد بود. می توان گفت در مقایسه با سایر افراد مردان طاس و کچل 9% بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی هستند.

4- خر و پف در خواب و احساس خفگی- وضعیتی که به مدت 10 ثانیه یا بیشتر تنفس متوقف می شود- از جمله علائمی است که دال بر بیماری قلبی می باشد و یا احتمال بروز آن را نشان می دهد. در این شرایط قلب و ریه ها برای خونرسانی و گردش آن فعالیت بیشتری کرده و همین مسئله زیان آور است.

5- عدم توانایی نعوظ: مردانی که دچار این مشکل می باشند حتما باید عملکرد قلب خود را نیز مورد معاینه قرار دهند. زیرا عدم خون رسانی کافی به دستگاه تناسلی مردان مسئله است که به قلب و دستگاه عروق مربوط می باشد. گزارش شده است که مردان دچار عدم توانایی نعوظ 80% بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند.

6- ترکیبی از فاکتورهای خطر: داشتن ترکیبی از فاکتورهای خطر مثل فشار خون بالا و طاسی احتمال ابتلا به بیماری قلبی را 79% افزایش می دهد و این میزان در صورت وجود کلسترول بالا و طاسی مردانه به مراتب بیشتر خواهد بود.

7- درد فک علامت حمله قلبی می باشد: به طور کلی علائم حمله قلبی عبارتند از درد بازوی چپ، درد شدید در ناحیه استخوان زیر پستان، احساس سنگینی روی قفسه سینه، اما یکی از علائم غیر معمول حمله قلبی به خصوص در زنان درد فک و دندان گزارش شده است.

8- درد ناشی از حملات قلبی در زنان و مردان متفاوت است: زنان بیشتر از مردان در زمان حمله متوجه وجود خطر می شوند. در واقع احساس شهودی در آنها وجود دارد. در صورتی که مردان تنها در زمان بروز علائم و درست در زمان حمله متوجه خطر خواهند شد.

9- بیماری قلبی در مردان کهنه تر از زنان است: احتمال هورمون استروژن در زنان به عنوان یک عامل پیشگیرانه عمل می کند و این فاکتور تا کهنسالی و زمانی که سطح هورمون کاهش می یابد تاثیر گذار است ولی بی توجهی مردان به سلامتشان نیز از جمله مواردی است که سبب شده بیشتر در معرض مشکلات قلبی باشند.

10- رفتارهای پر خطر مردان احتمال ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهد: مردان در انجام اعمال پر خطر جسورتر و بی باک تر از زنان هستند و همین امر احتمال ابتلا به بیماری قلبی را در آنها افزایش می دهد. یکی از شایع ترین رفتارها ی پر خطر مردان استعمال دخانیات است. کار در وضعیت پر تنش، پر خوری و عدم تحرک، همه از جمله عادت هایی است که در ترکیب با یکدیگر احتمال بروز خطر را افزایش می دهد.

11- الگوی خواب و استراحت: به گفته یک پزشک متخصص نسل ما نسلی است که دچار فقر خواب می باشد. عدم خواب کافی به شدت به سیستم ایمنی آسیب وارد می کند و استرس و بی خوابی معجونی بسیار خطرناک می باشد که باعث افزایش احتمال بیماری قلبی گردیده است.

تهیه شده در گروه ترجمه سلامت نیوز