

قلبتان را بیشتر دوست بدارید



سلامت قلبتان را دست کم نگیرید! این عضو کوچک ولی حیاتی چنان اهمیتی دارد که حتی اگر يك لحظه از کار بایستد یا کوچکترین اختلالی در عملکردش به وجود آید، عوارضی چنان ناگوار ایجاد می‌کند که 100 بار آرزو می‌کنید کاش از قبل به فکر این روزها بودید، اما افسوس خوردن فایده‌ای ندارد.

جام جم آنلاین: سلامت قلبتان را دست کم نگیرید! این عضو کوچک ولی حیاتی چنان اهمیتی دارد که حتی اگر يك لحظه از کار بایستد یا کوچکترین اختلالی در عملکردش به وجود آید، عوارضی چنان ناگوار ایجاد می‌کند که 100 بار آرزو می‌کنید کاش از قبل به فکر این روزها بودید، اما افسوس خوردن فایده‌ای ندارد.

پس حالا که قلبتان سالم است و مثل ساعت کار می‌کند، بیشتر به فکرش باشید. متأسفانه با وجود اطلاع‌رسانی‌های فراوان در این زمینه، مردم هنوز هم توصیه‌ها را جدی نمی‌گیرند و فکر می‌کنند این مشکلات فقط برای دیگران اتفاق می‌افتد، اما اگر بدانید بیماری‌های قلبی - عروقی اولین عامل مرگ و میر در کشور است و میانگین سن ابتلا به این بیماری‌ها کاهش یافته است، چگونه رفتار می‌کنید؟ همه این موارد در حالی است که با رعایت نکاتی ساده و با تغییر شیوه زندگی، می‌توان از بروز این بیماری‌ها پیشگیری کرد.

دکتر رسول خوشخوی، متخصص قلب و عروق در گفت‌وگو با [#171جام‌جم](#) با تأکید بر این واقعیت که سن ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی کاهش یافته است، توضیح می‌دهد: بخش اعظمی از بیماری‌های قلبی به بیماری‌های عروق کرونر مربوط می‌شود و به همین دلیل بهتر است درباره این مشکلات و روش‌های پیشگیری از بروز آن اطلاعات بیشتری داشته باشید.

وی می‌افزاید: عروق کرونر، عروقی هستند که خون را به عضلات و ماهیچه‌های قلب می‌رسانند بنابراین اگر به هر دلیلی در این عروق انسدادی رخ دهد، موجب بروز بیماری‌های خطرناکی مانند سکته قلبی می‌شود.

عوامل خطر ساز برای سلامت قلب

دکتر خوشخوی با اشاره به عوامل خطر و مواردی که به انسداد عروق کرونری کمک می‌کند، می‌گوید: با وجود این‌که این موارد کاملاً شناخته شده هستند، اما متأسفانه هنوز هم برخی از مردم چندان توجهی به آنها ندارند. سیگار کشیدن، فشار خون بالا، مبتلابودن به بیماری دیابت، چاقی، عدم تحرک و استرس فراوان همگی عواملی هستند که می‌توانند باعث انسداد عروق کرونری و در نتیجه بروز بیماری‌های قلبی شوند.

این متخصص بیماری‌های قلب و عروق می‌افزاید: متأسفانه در چند دهه اخیر میانگین سن ابتلا به بیماری‌های کرونری در کشور ما به حدود 42 - 40 سال رسیده؛ در حالی که در گذشته میانگین سن ابتلا به این بیماری‌ها بالای 60 سال بود.

دکتر خوشخوی درباره علل متفاوتی که باعث کاهش سن ابتلا به این بیماری شده است، توضیح می‌دهد: به نظر می‌رسد سن شروع استعمال سیگار و دخانیات در کشور ما پایین آمده است و در دهه اخیر مردم از سنین بسیار پایین شروع به سیگار کشیدن می‌کنند.

به همین دلیل زمانی که پس از گذشت چندین سال عوارض استعمال سیگار بروز می‌کند، افراد هنوز سن کمی دارند.

به عنوان مثال تصور کنید فردی که از سن 15، 20 سالگی شروع به سیگار کشیدن می‌کند، وقتی به 40 سالگی می‌رسد با عوارض ناشی از آن روبه‌رو خواهد شد.

به گفته این پزشک متخصص، سیگار کشیدن خانم‌ها نیز عامل دیگری است که باعث شده میزان ابتلای آنها به بیماری‌های عروق کرونری در دهه اخیر افزایش پیدا کند.

وی می‌افزاید: کار و زندگی ماشینی این دوره باعث کاهش فعالیت و تحرک مردم شده است. در حقیقت امروزه بیشتر کارها به صورت نشسته و پشت میزها انجام می‌شود، علاوه بر این رفت و آمد با خودرو و مترو نیز عاملی دیگر برای کاهش تحرک افراد است. همین مسائل باعث می‌شود چربی‌های مضر خون افزایش یافته و عوارض قلبی - عروقی ایجاد شود.

به گفته دکتر خوشخوی، مردم در این دوران فرصت کمتری برای صرف غذا در خانه دارند و به همین دلیل ترجیح می‌دهند بیشتر از غذاهای آماده مانند فست‌فودها استفاده کنند.

در نتیجه با افزایش چربی خون، احتمال بروز این بیماری‌ها نیز بیشتر می‌شود. وی با اشاره به استرس‌های روحی و فکری خاطرنشان می‌کند: با ماشینی‌شدن زندگی، استرس‌های روحی و فکری هم بسیار بیشتر از قبل شده است و در صورتی که این استرس‌ها به صورت مزمن روی فرد تاثیر بگذارد می‌تواند او را مستعد ابتلا به بیماری‌های عروق کرونر سازد. به گفته این پزشک متخصص، شناخت عوامل خطر ساز نقش مهمی در کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و پیشگیری از بروز آن دارد. همچنین باید توجه داشت به دلیل هزینه زیاد درمان بیماری‌های قلبی - عروقی، بهترین کار پیشگیری است.

علائم بیماری را بشناسید

شاید مهم‌ترین مساله برای افراد، شناخت علائم و نشانه‌های بیماری باشد. دکتر خوشخوی در این باره توضیح می‌دهد: علائم بیماری‌های کرونری متفاوت است، ولی بیشترین نشانه‌هایی که بیماران مبتلا به این بیماری تجربه می‌کنند تنگی نفس حین انجام فعالیت، احساس فشار، سوزش یا درد در ناحیه قفسه سینه و پشت جناغ است.

به گفته این متخصص قلب و عروق، احساس تپش قلب و ضعف زودرس نیز از دیگر علائم بیماری‌های قلبی است که نیاز به بررسی و پیگیری دارد.

وی با اشاره به این که دردها و نشانه‌های بیماری‌های قلبی با سایر بیماری‌ها تفاوت دارد، می‌گوید: معمولا علائم بیماری‌های قلبی با فعالیت تشدید می‌شود و با استراحت به نسبت بهبود می‌یابد، اما نکته مهم این است که به محض مشاهده این علائم باید در اولین فرصت به متخصص قلب و عروق مراجعه کنید تا با معاینات دقیق‌تر ماهیت درد شناخته شود.

دکتر خوشخوی با بیان این که مردم باید عوامل خطر بیماری‌های قلبی را بشناسند، توضیح می‌دهد: قطع مصرف سیگار و دخانیات، ورزش منظم، اجتناب از مصرف غذاهای چرب و فست‌فودها، کنترل وزن و کم‌کردن استرس‌ها در کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و بیماری‌های کرونری موثر است.

نیلوفر اسعدی بیگی