



آیا به بیماری قلبی مبتلا می‌شوم

سن بیماری‌های قلبی در تمام دنیا رو به کاهش است.

جام جم آنلاین: سن بیماری‌های قلبی در تمام دنیا رو به کاهش است. کشورمان ایران نیز از این قاعده مستثنی نیست. بیماری‌های قلبی و بخصوص سکته‌های قلبی یکی از علل مهم مرگ، ناتوانی و ازکارافتادگی است. باید تلاش کرد تا احتمال این بیماری‌ها را با کنترل عوامل خطر کاهش داد.

چرا سکته قلبی بروز می‌کند؟

سفت و سخت شدن رگ‌های بدن که به آن تصلب شرایین می‌گویند واقعه‌ای است که در تمامی رگ‌های بدن با گذشت زمان بروز می‌کند. چربی مضر در رگ‌های بدن رسوب می‌کند و کم‌کم دیواره رگ را ضخیم و مجرای آن را تنگ می‌کند.

عواملی که باعث تشدید سفتی رگ‌ها می‌شود

سیگار و قلیان از عوامل محرک برای تنگی عروق است. متأسفانه استفاده از قلیان رو به فزونی است. موارد زیادی از سکته‌های قلبی در افرادی بروز می‌کند که هیچ عامل خطری بجز کشیدن قلیان ندارد.

شاید کیفیت پایین تنباکوی مورد استفاده در انواع طعم‌دار تنباکو بی‌اثر نباشد. فراموش نکنید که میزان آلاینده‌ی موجود در دود قلیان بسیار بالاتر از سیگار است.

فشار خون نیز یکی از بیماری‌های مرموز و نهفته‌ای است که گاهی تا سال‌های سال علامتی ندارد و تا زمانی که در معاینات معمول پزشکی شناسایی نشود بی‌علامت می‌ماند.

فشار خون با دو عدد عنوان می‌شود؛ به فرض 12 روی 8. زمانی که فشار خون به 14 روی 8 رسیده یا بیشتر شود زمینه را برای سختی عروق در گذر زمان مهیا می‌کند.

همچنین چربی‌های خون بر دو نوع مفید و مضر تقسیم می‌شود. چربی مفید در خون با نام HDL شناخته می‌شود. زمانی که مقدار آن به کمتر از 40 برسد برای جلوگیری از سفتی عروق ناکارآمد می‌شود.

از طرفی افزایش آن به بالای 60 می‌تواند عامل مفیدی در کاهش سختی عروق بوده و به عنوان نشانگری از سلامت و عاملی برای جلوگیری از تصلب عروق باشد.

بیشتر عوامل خطر در تصلب شرایین قلبی با افزایش در چربی مضر اثرات خود را بروز می‌دهد. این چربی به نام LDL شناخته می‌شود.

چاقی و کاهش فعالیت بدنی از عواملی است که عموماً با زندگی شهری، مصرف غذاهای فست‌فودی و کاهش زمان لازم برای ورزش بروز می‌کند.

افراد به جای ورزش از تلویزیون و کامپیوتر برای اوقات فراغت خود استفاده می‌کنند. این پدیده بخصوص در کودکان مشکل‌ساز شده است.

چاقی در کودکان هم آنها را مستعد دیابت می‌کند و هم در سنین پایین دچار سکته‌های قلبی می‌شوند. همچنین سن نیز از عوامل مهم برای تنگی عروق است؛ گواه آن بروز بیماری‌های عروق در سنین بالای 55 سال در مردان و بالای 65 سال در زنان است و یکی از عوامل خطری که قابل تغییر نیست.

دکتر بهروز هاشمی - متخصص طب اورژانس