



مردان 10 سال زودتر از زنان مبتلا به سکته قلبی می شوند

رئیس انجمن علمی سلامت خانواده ایران با بیان اینکه مردان 10 سال زودتر از زنان مبتلا به سکته قلبی می شوند گفت: نصف مردانی که به علت بیماری قلبی فوت می کنند از وجود آن مطلع نبوده اند.

سلامت نیوز: رئیس انجمن علمی سلامت خانواده ایران با بیان اینکه مردان 10 سال زودتر از زنان مبتلا به سکته قلبی می شوند گفت: نصف مردانی که به علت بیماری قلبی فوت می کنند از وجود آن مطلع نبوده اند.

بیماری های سیستم قلبی عروقی سالیانه جان صدها هزار نفر مرد را می گیرند در صورتی که با برنامه ریزی صحیح می توان از بسیاری از مرگ های زودرس ناشی از بیماری های قلبی عروقی جلوگیری کرد.

وقتی از بیماری های سیستم قلبی عروقی صحبت می شود هدف بیشتر سه بیماری زیر می باشد: افزایش فشارخون، بیماری عروق کرونری قلب و سکته قلبی. یک عده فاکتورهائی هستند که خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی را افزایش می دهند.

اگر شما دارای یکی از فاکتورهای زیر هستید، با پزشک معالج خود مشورت نمائید:

•#8226; یکی از افراد فامیل بلافصل شما در زیر 55 سالگی مبتلا به یکی از بیماریهای قلبی عروقی شده باشد.

•#8226; شما سیاه پوست باشید

•#8226; شما یا اصلا ورزش نمی کنید و یا اینکه کم ورزش می کنید

•#8226; چاق هستید

•#8226; رژیم غذایی پر چرب و پر نمک دارید

•#8226; کلسترول خون شما بالا است

•#8226; شما سیگار می کشید. افرادی که سیگار می کشند 2-4 برابر افراد عادی مبتلا به بیماریهای قلبی عروقی می شوند.

•#8226; فشارخون شما زیاد است

•#8226; تحت استرس زیادی هستید

•#8226; بیش از اندازه قهوه (کافئین) استفاده می کنید

•#8226; مبتلا به دیابت هستید. حدود 80 درصد افراد مبتلا به دیابت بعلت یکی از بیماریهای قلبی عروقی فوت می کنند

•#8226; شما از داروهائی استفاده می کنید که فشار خون را تحت تاثیر قرار می دهد مثل کورتون، داروهای ضد میگرن، کافئین، پسودوافدرین و غیره.

•#8226; سن شما بالاتر از 45 سال است.

واضح است که شما در مورد سن خود، نژاد خود و سابقه فامیلی کاری نمی توانید انجام دهید، ولی بسیاری از فاکتورهای پر خطر را می توانید تغییر دهید.

فشار خون به راحتی درمان پذیر است

هر قدر فشارخون شما بالاتر باشد، قلب شما بیشتر و سخت تر باید کار کند. در طول شبانه روز فشار خون ما کم و زیاد می شود و این کاملا طبیعی است. به عنوان مثال اگر شما ورزش کنید یا تحت استرس باشید، فشار خون شما بالا می رود. ولی همین که بتوانید نفسی تازه کنید، فشار خون شما طبیعی می شود. بالا بودن فشار خون سبب وارد شدن فشار به قلب و رگ های خونی و آسیب به چشم، کلیه ها و سایر اعضا می شود و خطر سکته قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد.

خبر خوش این است که فشار خون به راحتی قابل درمان است و خبر بد این است که بالا بودن فشار خون اکثرا علامتی ایجاد نمی کند و میلیون ها نفر در سرتاسر دنیا دارای فشار خون هستند بدون اینکه متوجه وجود آن شوند.

با بیماری عروق کرونری قلب آشنا شوید

عروق کرونر همان شریان هائی هستند که به قلب خون رسانی می کنند. اگر به هر دلیلی این عروق مسدود شوند، آن قسمت از قلب که توسط این عروق تغذیه می شدند، از بین می رود که در اصطلاح می گوئیم که فلانی سکته کرده است. مسدود شدن و تنگ شدن عروق کرونر سبب آسیب رساندن به جریان خون قلب می شود. اگر جریان خون به قسمتی از قلب کاهش پیدا کند فرد دچار درد سینه می شود که در اصطلاح به آن آنژین قفسه صدری گفته می شود.

علت اصلی تنگی و گرفتگی عروق کرونر فرایند تصلب شرائین است که در آن بتدریج پلاکهای در داخل عروق ایجاد شده و سبب کاهش قطر عروق و یا انسداد کامل آنها می شود. هر قدر پلاک در عروق بیشتر باشد جریان خون کمتری به قلب و یا سایر اعضا می رسد. خطر واقعی هنگامی اتفاق می افتد که یکی از این پلاک ها پاره شده و سبب مسدود شدن رگ می شود. اگر آن در قلب اتفاق بیفتد منجر به سکته قلبی و اگر در مغز اتفاق بیفتد منجر به سکته مغزی می شود.

مردان 10 سال زودتر از زنان دچار سکته قلبی می شوند

از سکته قلبی تحت عنوان حمله قلبی نیز نام برده می شود. اکثر حملات قلبی ناشی از یک لخته خون هستند که بعلت پاره شدن پلاک داخل عروق ایجاد شده اند. مردان 10 سال زودتر از زنان مبتلا به سکته قلبی می شوند. و احتمال اینکه از سکته قلبی فوت کنند بیشتر از زنان می باشد. متأسفانه نصف مردانی که به علت بیماری قلبی فوت می کنند از وجود آن مطلع نبوده اند.

اگر شما مبتلا به یکی از موارد زیر شدید، فوراً با پزشک معالج خود تماس بگیرید:

• احساس فشار در قسمت مرکزی قفسه سینه

• درد قفسه سینه که به شانه ها، گردن و بازوها منتشر شود

• تعریق

• تهوع

• کوتاه شدن تنفس

• ضربان قلب نامنظم

نویسنده: دکتر محمد رضا صفری نژاد استاد دانشگاه، رئیس انجمن علمی سلامت خانواده ایران