

وقتی قلب هم یخ می‌زند

نتایج یک پژوهش جدید نشان داده که در فصل زمستان خطر بروز حمله قلبی در بیماران قلبی افزایش پیدا می‌کند.



نتایج یک پژوهش جدید نشان داده که در فصل زمستان خطر بروز حمله قلبی در بیماران قلبی افزایش پیدا می‌کند. به عبارت دیگر سرما را می‌شود یک عامل خطر برای بروز بیماری‌های قلبی به حساب آورد. به گفته متخصصان، دوره سرما که از اوایل دی ماه آغاز شده و تا اواسط بهمن ماه ادامه دارد، خطرناک‌ترین دوره برای بیماران قلبی و بروز حملات قلبی در این بیماران است. این پژوهش از سوی متخصصان هندی صورت گرفته و آنها این‌طور استدلال کرده‌اند که قلب در زمستان باید سخت‌تر و شدیدتر کار کند؛ به طوری که رگ‌های خونی بتوانند گرمای کل بدن را حفظ کنند. علاوه بر این در زمستان، نرخ ابتلا به امراض دستگاه تنفسی مانند آنفلوآنزا و آسم به بیشترین حد می‌رسد که باز هم به دلیل بالا رفتن فشار خون، در این بیماری‌ها بار زیادی به قلب تحمیل می‌شود. توجیه دیگر هم که البته در کشورهای غربی مصداق دارد این است که مردم در فصل زمستان برای گرم نگهداشتن بدن به مصرف نوشیدنی‌های الکلی روی می‌آورند و با این کار فشار روی قلب بسیار شدیدتر می‌شود. با این استدلالات، محققان هندی توصیه کرده‌اند که بیماران قلبی در زمستان باید از ورزش کردن در فضای باز اجتناب کرده و از مصرف الکل هم خودداری کنند.

متخصصان قلب همه ساله شاهد افزایش میزان مراجعات به کلینیک‌های قلب و عروق در روزهای سرد برفی هستند. اما شاید مطالعاتی که نشان می‌دهد سرما با بروز حمله قلبی (مخصوصاً در افرادی که بیماری زمینه‌ای عروق کرونر دارند) ارتباط دارد، از یافته‌های نسبتاً جدید به حساب می‌آید. البته برای علت این ارتباط، فرضیه‌های متعددی وجود دارد. گروهی حتی افزایش آلودگی هوا متعاقب بروز پدیده اینورژن در فصول سرد سال را هم مقصر می‌دانند.

اما مکانیسم اصلی این‌طور شرح داده می‌شود: با کاهش دما فعالیت مکانیسم جبرانی متابولیسم بدن برای تولید گرما و مقابله با سرما افزایش می‌یابد. به این ترتیب فعالیت قلب افزایش یافته و افراد در معرض خطر و مستعد سکت‌های قلبی با فعالیت شدید به حملات قلبی دچار می‌شوند.

نکته جالب توجه این است که مواردی از مراجعات در روزهای سرد، در اثر عارضه قلبی حین برف‌رویی، تعویض زنجیر چرخ یا هل دادن خودرو در روزهای برفی به وقوع می‌پیوندد و از این‌رو، توصیه کارشناسان این است که افراد با بیماری‌های زمینه‌ای باید از فعالیت سنگین در هوای سرد خودداری کنند؛ چراکه عاملی برای تحمیل فشار مضاعف روی قلب محسوب می‌شود.

سکته قلبی که به آن انفارکتوس (MI) نیز می‌گویند، به معنی مرگ غیرقابل برگشت قسمتی از عضله قلب است و برحسب این که چه مقدار از عضله قلب دچار مرگ یا نکروز باشد، علائم و عوارض آن متغیر است.

علت اصلی سکته قلبی عدم تعادل بین عرضه و تقاضای اکسیژن در عضله قلب است و این خود معمولاً به دلیل کاهش جریان خون عروق کرونری، تصلب شرایین و در پی آن مسدود شدن رگ به وسیله لخته است.

در زمستان عروق بدن به دلیل سرما برای اینکه حرارت از دست ندهند دچار انقباض می‌شوند و کار قلب خسته، بیشتر می‌شود؛ بخصوص در ساعات اول روز، یعنی وقتی که بیمار ناچار است برای کار صبح زود از خانه بیرون بیاید بیشتر در معرض خطر قرار دارد.

به گفته او، در شهرهای بزرگ در فصل سرما پدیده اینورژن در هوا وجود دارد، یعنی هوای کثیف روز گذشته در طول شب که هوا سرد است به نقاط پایین حرکت می‌کند و در سطح تنفس و زندگی ما قرار می‌گیرد و وقتی که شخص صبح زود از منزل خارج می‌شود در مجاورت این هوای سرد و کثیف قرار می‌گیرد در حالی که در زمستان زمانی که به نیمه‌های روز می‌رسیم هوا گرم تر می‌شود این هوای کثیف بالاتر می‌رود و از سطح زندگی ما فاصله می‌گیرد و هوا در وسط روز مناسب تر می‌شود. به این ترتیب حتی می‌توان گفت خطر بروز حمله قلبی، صبح‌های زود بیشتر است.

تحقیقات هم این را ثابت کرده که سکت‌ها گاهی پس از یک فعالیت بدنی سنگین یا استرس عصبی و روانی بروز می‌کنند و اغلب بین ساعت 6 صبح تا ظهر اتفاق می‌افتد.

البته گاهی وقت‌ها بیماران فکر می‌کنند که فقط با پوشیدن پالتو و شال گردن از هوای سرد زمستان در امانند، درحالی‌که فقط کافی است هوای سرد به دهان و بینی فرد بخورد و باعث انقباض کل عروق بدن شود و مقاومت عروق بالا برود.

این مسئله را با انجام یک آزمایش می توان ثابت کرد. اگر یک انگشت خود را در آب سرد بگذارید تمام بدن احساس سرما می کند و بالعکس اگر انگشتان را در آب گرم بگذارید تمام بدن گرم شده و عرق می کنید.

پس توصیه متخصصان این است که بیماران در فصل زمستان هنگام بیرون آمدن از منزل از یک شال گردن که بینی و دهان آنها را بپوشاند استفاده کنند و هرگز صبح زود برای ورزش یا دویدن از منزل خارج نشوند؛ چون وقتی فرد از خواب بیدار می شود، بدن در حالت استراحت نسبی است و در نتیجه وقتی فرد ناگهان شروع به ورزش کند چون قلب آمادگی این فعالیت را ندارد در نتیجه دچار عوارض و خطر می شود.

می شود گفت قلب مانند موتور اتومبیلی است که ابتدا در حال سکون برای مدتی باید روشن باشد تا آماده حرکت شود تا بتواند با سرعت بالا حرکت کند.

پس افراد هم قبل از ورود به میدان ورزش ابتدا باید بدن خود را با ورزش های سبک گرم کنند تا بتوانند ورزش های سنگین را انجام دهند.

نکته دیگر این است که در سرما عروق محیطی بدن دچار اسپاسم (گرفتگی) می شوند و به علت نیاز بدن به گرما و انرژی هورمونی به نام آدرنالین در خون ترشح می شود که باعث افزایش ضربان قلب می شود و در نتیجه نیاز عضله قلب به اکسیژن و مواد غذایی بیشتر خواهد شد.

اگر فردی عروق کرونش بین 80 تا 75 درصد تنگی داشته باشد، وقتی نیاز عضله قلب به خون اکسیژن بیشتر می شود به علت تنگی آن منطقه از قلب دچار ایسکیمی (کمبود خون) می شود که به دنبال آن سکنه قلبی ایجاد می شود.

قرار گرفتن در آب سرد موجب ایسکیمی شدید یا آریتمی (نامنظم شدن ضربان قلب) هم می شود که به نوبه خود منجر به سکوب (ایست قلبی) می شود.

مسئله دیگری که متخصصان بر آن تاکید می کنند، این است که بیماران قلبی با شروع فصل سرما باید برای تغییر دوز دارویی شان به پزشک متخصص خود مراجعه کنند تا پزشک دستور جدیدی برای مصرف داروها به آنها بدهد.

توصیه دیگر این است که بیماران برای خواب از جاهای مناسب استفاده کنند و حتما در اتاق خود یک دستگاه بخور آب قرار دهند تا هوای اتاق را مرطوب کند و سرد و خشک نباشد.

همان طور که گفته شد، گذشته از عوارض سرما، در زمستان آلودگی هوا هم مشکل ساز است.

عوارض ناشی از آلودگی هوا سردرد، خستگی، مشکلات تنفسی، سرگیجه، تهوع و ضعف عمومی و البته ناراحتی های قلبی است.

وارونگی هوا در روزهای سرد سال به طور جدی تر بروز کرده و سبب حملات قلبی یا تشدید آن می شود و از این رو افراد جامعه، به ویژه سالمندان و مبتلایان به بیماری های قلبی یا ریوی، با توجه به اعلام رسانه ها از سوی سازمان هواشناسی در روزهایی که وضعیت هوا از نظر آلودگی بحرانی اعلام می شود تا حد ممکن باید در منزل یا محیط کار بمانند و از باز کردن پنجره خودداری و در صورت ضرورت خارج شدن از محیط های بسته از ماسک استفاده کنند.

مونواکسید کربن یکی از آلاینده های گازی خطرناک است که 400 برابر اکسیژن تمایل اتصال به هموگلوبین خون داشته و در اکسیژن رسانی بافت ها ایجاد اختلال می کند؛ یعنی دقیقا همان جایی که بیماران قلبی در آن با مشکل روبه رو هستند.

آمارها می گوید در سال، 4 هزار نفر بر اثر آلودگی هوا جان خود را از دست می دهند. همچنین تحقیقات نشان داده میزان ابتلای افراد ساکن در شهرهای آلوده به بیماری های قلبی 13 درصد بیشتر از سایرین است.

به یاد داشتن این 2 آمار کمک می کند که بقیه توصیه های این مقاله را هم به خاطر بسپارید!

همشهری آنلاین