

علت پایین بودن سن بیماری‌های قلبی

سن ابتلا به بیماری‌های قلبی در ایران نسبت به جوامع غربی 8 تا 10 سال کمتر است.



سن ابتلا به بیماری‌های قلبی در ایران نسبت به جوامع غربی 8 تا 10 سال کمتر است.

دکتر مرزبان متخصص قلب در گفتگو با خبرنگار بهداشت و درمان باشگاه خبرنگاران درباره علل خطر بیماری‌های قلبی در سنین پایین تر عنوان کرد: فاکتورهای خطر بیماری‌های قلبی به طور کلی شامل چاقی یا اضافه وزن، دیابت، فشار خون، چربی و سیگار می‌شود که در سنین پایین‌تر فاکتور مهم در بروز بیماری، ژنتیک می‌باشد، هرچه سن ابتلا به بیماری‌های قلبی پایین‌تر باشد، نقش فاکتور ژنتیک بیشتر است.

دکتر مرزبان در ادامه بیان کرد: در ایران سن ابتلا 8 تا 10 سال پایین‌تر از جوامع غربی است که علت این موضوع به طور کامل شناخته شده نیست اما مجموعه‌ای از عوامل مانند کم تحرکی، مصرف سیگار، چاقی، تغذیه نامناسب و استرس‌ها زمینه ساز این مشکل می‌باشد.

شایان ذکر است فاکتور استرس، مجموعه‌ای از عوامل مانند فشردگی ناشی از کار، استرس‌های ناشی از امنیت اقتصادی، اجتماعی، آلودگی‌های صوتی، نوع شغل، حجم زیاد اطلاعات و سرعت بالای زندگی امروزه را شامل می‌شود.

این متخصص قلب درباره شیوع و بروز بیماری و رابطه آن با جنسیت افزود: به طور کلی متوسط سن بیماری‌های عروق کرونری در کشور حدود 60 سال می‌باشد که این مقدار در جوامع غربی حدود 70 سال می‌باشد متوسط سن بیماری قلبی در مردان در کشور 68 سال و در زنان 62 سال می‌باشد که علت این تفاوت به طور مشخص، آشکار نشده است اما ممکن است ناشی از ترشح هورمون‌ها در مردان باشد و هم چنین به این خاطر که چون شیوع بیماری در خانم‌ها کمتر است سن ابتلا بالاتر می‌باشد.

مرزبان در پایان روش‌های پیشگیری را اینگونه شرح داد: کنترل عوامل خطری که در بالا ذکر شد افراد در دهه چهارم زندگی عوامل خطر را شناسایی کنند انجام آزمایش‌های قند و چربی در صورت داشتن اضافه وزن از طریق ورزش و تغذیه صحیح، اقدام به کاهش وزن انجام شود. فعالیت‌های جسمی مناسب حداقل 3 بار در هفته بین 30-42 دقیقه به طور پیاده روی، دویدن و شنا کردن انجام شود.

وی اظهار داشت: در رژیم غذایی از مصرف کالری، کلسترول و چربی اضافه اجتناب شود، در صورت ابتلا به فشار خون با کنترل مصرف نمک، ورزش و دارو، خطر بیماری را کاهش داد. و در گروه‌های پر خطر همانند افراد دارای سابقه خانوادگی اضافه وزن و فشار خون چکاب قبل از سن متوسط انجام شود تا در صورت بروز بیماری، این عارضه در ابتدا کنترل گردد.