

نگران نباشید بسیاری از عوامل خطرناک در بروز

بیماری های قلبی، قابل پیشگیری هستند!

با عوامل خطر زای قلبی بیشتر آشنا شوید.

هر روز، تعداد زیادی از مردم جهان دچار حمله قلبی می شوند. آگاهی شما از عوامل خطر زای در بروز بیماری های قلبی، اولین گام در پیشگیری از بروز ناراحتی های قلبی، به ویژه سکته قلبی است. سیگار کشیدن، فشار خون بالا، کمبود فعالیت جسمانی (ورزش نکردن)، افزایش وزن (چاقی)، خستگی ها، ناراحتی ها و استرس (فشار روحی)، بالا بودن کلسترول خون (چربی خون) و سوءتغذیه از مهم ترین عوامل خطر در بروز بیماری های قلبی به شمار می روند. (ص ۱۷) ^۱

هر چه میزان و شدت این عوامل بیشتر باشد، خطر بروز بیماری های قلبی، زیادتر می شوند، اما خوشبختانه این امکان وجود دارد که افراد بتوانند بسیاری از عوامل خطرناک در بروز بیماری های قلبی را کنترل کرده و از خود دور سازند. مهم ترین عوامل خطرزای قابل کنترل بیماری های قلبی عبارتند از: چاقی (افزایش وزن)، بیماری قند (دیابت)، افزایش کلسترول خون (چربی خون)، فشارهای روحی (استرس)، فشار خون بالا، زندگی بدون ورزش، مصرف سیگار. (صص ۱۷-۱۸) ^۱

عوامل خطرزای قلبی که نمی توانید آنها را کنترل نمایید، عبارتند از: وراثت، نژاد و موقعیت، سن، جنس. به طور کلی با رعایت توصیه های بهداشتی و تغذیه ای، می توان از بروز ناراحتی های قلبی و عروقی تا اندازه فراوان جلوگیری کرد. (ص ۱۸) ^۱

الف - خطراتی که می توانید آنها را کنترل کنید.

۱- چاقی یا افزایش وزن: چاقی، به حالتی اطلاق می‌شود که وزن بدن ۱۰ تا ۱۹ درصد بالاتر از وزن مناسب، نسبت به قد و سن است. وزن ایده‌آل بدنی یک فرد بر پایه قد، جنس و نوع استخوان بندی تعیین می‌شود. امروزه از جمله مسایل عمده سلامتی انسان، چاقی است. متأسفانه افزایش وزن، مشکل اصلی تغذیه مردم جهان می‌باشد.^۲ تاکنون روشن شده است که افراد بسیار چاق نسبت به افراد با وزن طبیعی، بیشتر در معرض خطر سکته قلبی قرار دارند. همچنین می‌دانیم که هر چه وزن بدن بیشتر باشد، خطر بروز مشکلات قلبی عروقی نیز افزایش می‌یابد.^۱

افزایش وزن در بروز بسیاری از مشکلات پزشکی و بهداشتی سهمیم است، به ویژه اگر قسمت عمده چربی بدن در ناحیه شکم باشد خطر بروز بیماری‌های قلبی را بالا می‌برد. (ص ۱۸)^۱ اضافه وزن می‌تواند منجر به افزایش سطح کلسترول بالا، فشار خون بالا و دیابت شود که همه عوامل خطر اصلی بیماری قلبی هستند.^۱

مطالعات نشان داده که چاقی، عامل مهم و خطرناکی در بروز بیماری‌های قلبی است. افراد چاق آمادگی بیشتری برای ابتلا به بیماری‌ها، به خصوص بیماری قلب و رگ‌های خونی دارند. تحقیقات نشان داده است افرادی که افزایش بیماری قند (دیابت) و نیز بیماری‌های رگ‌های قلب می‌شوند. بنابراین به نظر می‌رسد افزایش وزن رابطه غیرمستقیم با بیماری‌های قلبی دارد. افراد چاق باید وزن خود را به طور تدریجی و با استفاده از اصول صحیح کاهش دهند. به عبارت دیگر، با کاستن وزن اضافی، می‌توان خطر بروز بیماری قلبی را کاهش داد. (صص ۱۹-۱۸)^۱

بهتر است برای اطمینان بیشتر این کار زیر نظر یک پزشک متخصص انجام شود. وزن کم کردن از طریق تمرین‌های ورزشی و رژیم غذایی مناسب و

متعادل ، یکی از راه های فرار از چاقی است.^۱ در صورتی که خود یا اعضای خانواده شما، افزایش وزن (به ویژه در سنین جوانی و میان سالی) دارید در کاهش آن کوشش کنید.^۲ سعی کنید با انجام فعالیت ورزشی منظم و مرتب، مصرف غذاهای پرفیبر(الیاف گیاهی)، و غلات به جای چربی ها، کم کردن مواد انرژی زا مانند موادقندی و انواع شیرینی ها که معمولا با چربی نیز همراه هستند، از افزایش وزن جلوگیری کنید.(ص ۱۹)^۱

۲- دیابت : یکی از شایع ترین بیماری های غدد داخلی بدن است که با افزایش غیر طبیعی قند خون(گلوکز) نارسایی های شدید و آسیب های درازمدت در اندام های بدن مشخص می شود. خوشبختانه در طول چند سال اخیر پیشرفت های چشم گیری در امر درمان و کنترل بیماری دیابت انجام گرفته و نتایج سودمندی نیز به دست آمده است. هر کسی می تواند با رعایت نکات بهداشتی و تغذیه ای از بروز بیماری دیابت پیشگیری نماید.(ص ۱۱-۱۰)^۳

بیماری دیابت ، خطر اصلی در بروز بیماری قلب و سکتة مغزی است. بیماری قند، خطر بروز بیماری قلبی را افزایش می دهد. بیماری قلبی، به عنوان بالاترین عامل مرگ افراد دیابتی شناخته شده است.^۱ انجمن قلب آمریکا تخمین می زند که ۶۵ درصد از بیماران مبتلا به دیابت بر اثر نوعی بیماری قلبی عروقی جان خود را از دست می دهند.^{۱۱} مبتلایان به بیماری دیابت، باید حتما به توصیه های پزشک خود عمل کنند. تحقیقات نشان داده است که افراد مبتلا به بیماری قند، تقریبا به میزان دو تا چهار برابر بیشتر از افراد عادی در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند.(ص ۱۹)^۱

افرادی که مبتلا به دیابت هستند باید سطح قند خون آن ها کنترل شود، به طوری که قند خون ناشتا برای آنها باید بین ۷۰-۱۱۰ و حتما زیر ۱۴۰ نگه

داشته شود. همچنین سطح قند خون غیر ناشتا باید کمتر از ۲۰۰ باشد.^۱ اگر می دانید که دیابت دارید، باید از قبل تحت نظر پزشک باشید، زیرا کنترل خوب سطح قند خون، می تواند خطر ابتلا به این بیماری را کاهش دهد. اگر فکر می کنید ممکن است دیابت داشته باشید، اما مطمئن نیستید، برای آزمایشات به پزشک مراجعه کنید.^{۱۱}

موثرترین روش هایی که برای کنترل میزان قندخون مورد توجه گرفته اند، عبارتند از: برنامه غذایی مناسب، ورزش، آرامش اعصاب، خنده و تفریح، استفاده از قرص های پایین آورنده قند خون یا استفاده از انسولین (البته تحت نظر پزشک)، کنترل وزن، مراجعه منظم به پزشک، انجام آزمایش های دوره ای پزشکی، افزایش آگاهی درباره بیماری قند و راه های پیشگیری از بروز آن. (۲۰-۱۹)^۱

۳- افزایش کلسترول خون : کلسترول (چربی خون) ، بخش اصلی هر سلول است. کلسترول، یک ماده چربی مانند که در خون شما حمل می شود، در تمام سلول های بدن شما یافت می شود . کبد شما تمام کلسترول مورد نیاز بدن را برای تشکیل غشای سلولی و تولید هورمون های خاص تولید می کند^{۱۱} مشکل هنگامی نمایان می شود که بدن بیش از اندازه به تولید کلسترول می پردازد، به ویژه اینکه کلسترول اضافی در رگ ها، از جمله رگ های غذا دهنده قلب، رسوب می کند.^۱

کلسترول اضافی در رگ ها، از جمله رگ های غذا دهنده قلب، رسوب می کند. بنابراین پایین آوردن میزان کلسترول در کاهش گرفتگی سرخرگ های تغذیه کننده قلب موثر است.^۴ افزایش کلسترول خون، عامل مهمی در بروز حمله قلبی محسوب می شود. افزایش میزان چربی خون ، با افزایش خطر بروز حمله قلبی و سکته مغزی همراه است.^۴ تحقیقات نشان داده است که ارتباطی مهم

بین مقدار بالای کلسترول و مشکلات قلبی وجود دارد. به طور کلی افزایش کلسترول خون، عاملی مهم در بروز حملات قلبی به شمار می رود. کنترل میزان چربی خون، کم و بیش در جلوگیری و کاهش بروز خطر سکته قلبی اهمیت ویژه ای دارد. هر قدر کلسترول خون بالاتر باشد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلب و عروق و حمله قلبی می گیرید. (ص ۱۵)^۵

افرادی که میزان کلسترول خون آن ها بالا است در حدود چهار برابر بیش از افرادی که کلسترول خون شان طبیعی است در معرض ابتلا به بیماری قلبی قرار می گیرند. (ص ۲۰)^۱ کلسترول بالای خون مانند فشار خون بالا، یک عارضه بی سروصدا (بدون علامت) است که اولین بار با آزمایش خون به آن پی می برید. بهتر است میزان کلسترول خون شما ۲۰۰ میلی گرم درسی لیترا کمتر باشد. هر چه کلسترول خوب (HDL) بالاتر و کلسترول بد (LDL) کمتر از ۱۳۰ باشد، بهتر است. بسیاری از غذاها، به ویژه سبزی ها و میوه ها فیبرهای غذایی (الیاف غذایی) دارند که می توانند میزان کلسترول خون را کاهش دهند. به عبارت دیگر، می توان از آن ها به عنوان محافظین قلب نام برد.^۱ مقدار زیاد کلسترول بد در خون، باعث تشکیل پلاک در دیواره سرخرگ ها می شود و روند بیماری به نام تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها) را شروع می کند. هنگامی که پلاک در شریان های کرونری (رگ های غذا دهنده قلب) که خون را به قلب می رسانند، ایجاد می شود، شما در معرض خطر حمله قلبی هستید.^{۱۱} افرادی که از برنامه غذایی کم چربی و فیبر دار پیروی می کنند، معمولاً کلسترول خیلی پایینی دارند و احتمال خطر بروز بیماری قلبی در آن ها کم است. تحقیقات نشان داده است که ورزش، تاثیر بسیار مناسبی بر کاهش کلسترول خون دارد. (ص ۲۰)^۱

۴- **استرس (فشارهای روحی)** : همه افراد استرس دارند، اما واکنش افراد متفاوت است.^{۱۰} فشار روحی (استرس)، یک واکنش حساس غیر ارادی نسبت به خطر یا یک خواسته می باشد. تعریف انجمن پزشکی آمریکا از استرس (فشار روحی) عبارت است از هر نوع مداخله که مزاحم سلامت روانی و جسمانی باشد. فشار روحی ریشه بسیاری از مشکلات روانی، پزشکی و اجتماعی می باشد.^۶ پاسخ فردی به استرس، ممکن است یکی از عوامل موثر در حملات قلبی باشد.^۱

برخی از تحقیقات به رابطه بین خطر بیماری عروق کرونر قلب و استرس در زندگی افراد، همراه با رفتارهای سلامتی و وضعیت اجتماعی و اقتصادی اشاره کرده اند. این عوامل ممکن است بر عوامل خطر ایجاد شده تأثیر بگذارند.^{۱۰} بسیاری از افراد نگران ارتباط بین استرس و بیماری قلبی هستند. مطالعات متعددی این ارتباط را هم برای مردان و هم برای زنان نشان می دهد. به عنوان مثال خیلی وقت ها سگته قلبی با یک استرس شدید عاطفی، به ویژه عصبانیت آغاز می شود. پس از حمله قلبی، افرادی که اضطراب و استرس بیشتری دارند، مشکلات بیشتری برای بهبودی دارند.^۱

استرس، میزان عوامل انعقاد خون را که در خون شما گردش می کنند افزایش می دهد و احتمال تشکیل لخته را افزایش می دهد. لخته ها ممکن است سرخرگی را که توسط پلاک تنگ شده مسدود کرده و باعث حمله قلبی شوند.^{۱۱} در ضمن بعضی از راه هایی که مردم برای کنار آمدن با استرس در پیش می گیرند (مانند پر خوری، سیگار کشیدن و مصرف الکل)، آشکارا بر قلب زیان آور هستند. (ص ۲۱)^۱

۵- **فشار خون بالا** : فشار خون بالا، به عنوان مشکل مهم سلامت همگانی محسوب می شود که سالیانه، عامل مرگ افراد بی شماری، به ویژه افراد دیابتی بر اثر سکته قلبی در جهان است. . فشار خون، از جمله عوارضی است که می تواند در صورت شدت گرفتن مشکلات متعددی به وجود آورد. برخی از این مشکلات عبارتند از: آسیب های مغزی، عوارض قلبی عروقی، افزایش ناراحتی های کلیوی، عوارض چشمی.^۷ بین فشار خون بالا و بیماری های قلبی ، ارتباطی مستقیم وجود دارد.^۱

فشار خون بالا، خطر ابتلا به بیماری های قلبی، حمله قلبی و سکته را افزایش می دهد. ^{۱۱} فشار خون بالا، یکی از بی سروصداترین علل بروز حمله قلبی و سکته مغزی است؛ چون با هیچ نشانه مشخصی همراه نیست. این قاتل بی سروصدا ، موجب افزایش بیش از اندازه کار قلب می شود. فشار خون بالا، به عنوان مشکل مهم سلامت همگانی سالیانه عامل مرگ افراد بی شماری بر اثر سکته قلبی در جهان است. اگر فشار خون شما همیشه بالاتر از ۱۴۰/۹۰ باشد، به فشار خون بالا مبتلا هستید، البته گاهی مواقع حتی مقادیر کمتر از آن نیز قلب را در معرض خطر قرار می دهد. (ص ۲۱)^۱

فشار خون می تواند با فعالیت و سن متفاوت باشد، اما میزان طبیعی برای یک فرد بالغ سالم که در حال استراحت است باید ۸۰/۱۲۰ باشد.^{۱۱} سعی کنید میزان فشار خون در اندازه ۱۲۰/۸۰ یا کمتر حفظ نمایید. هنگامی که فشار خون بالا با افزایش وزن، سیگار کشیدن، کلسترول بالا و بیماری قند همراه باشد، خطر بروز بیماری های قلب و عروق چند برابر می شود. به منظور کنترل فشار خون بالا، باید از دستورهایی که پزشک تجویز می کند پیروی شود. چنانچه بتوانید فشار خون خود را با تغییر روش زندگی که شامل کاهش مصرف نمک خوراکی، اجتناب از ناراحتی و فشار عصبی داشتن، فعالیت ورزشی، کاهش وزن اضافی،

محدود کردن مصرف موادقندی و غیره کنترل کنید، فواید آن برای قلب و عروق شما بسیار سودمند خواهد بود. (ص ۲۱-۲۰)

۶- زندگی بدون ورزش: سلامتی، مهم ترین سرمایه زندگی هر انسان است. به همین علت فعالیت های ورزشی، بخش مهمی از زندگی هر فرد را تشکیل می دهد.^۱ عدم تحرک بدنی افرادی که تحرک ندارند بیشتر از افرادی که به طور منظم ورزش می کنند در معرض خطر حمله قلبی هستند.^{۱۱} مطابق نظر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها (CDC)، عامل اصلی مرگ های ناشی از حمله قلبی، زندگی بدون تحرک است. انسان برای سلامت قلب خود باید فعالیت ورزشی داشته باشد.^۱ امروزه ثابت شده که ورزش از جمله روش های درمان غیر دارویی برای سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی - عروقی است.^۷ همچنین ورزش ماهیچه قلب را تقویت می کند و رگ ها را انعطاف پذیرتر می کند. ورزش برای کمک به حفظ وزن سالم کالری می سوزاند، به کنترل سطح کلسترول و دیابت کمک می کند و ممکن است فشار خون را کاهش دهد.^{۱۱}

اجرای یک برنامه ورزشی که برای آمادگی و سلامت قلب و عروق مناسب و سودمند باشد، نیاز به وقت زیادی ندارد، مشروط به این که به طور منظم و پیوسته انجام شود. بنابراین ورزش و فعالیت بدنی (لااقل سه بار در هفته، به مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه) برای سلامتی بدن، به ویژه دستگاه قلب و رگ های خونی بسیار سودمند است. (ص ۳۴)^۷ افرادی که زندگی کم تحرکی دارند، بیش از کسانی که به طور پیوسته و منظم ورزش می کنند در معرض خطر حمله قلبی هستند. افرادی که به طور منظم و مرتب ورزش می کنند، سالم ترین قلب ها و کمترین خطر بیماری قلبی را دارند. (صص ۲۳-۲۲)^۱

برخی از ورزش های مناسب عبارتند: از نرمش های آمادگی جسمانی، دوچرخه سواری، کوه نوردی، شنا، دویدن نرم، پیاده روی و ... است. مقدار ورزش با سن میزان سلامت و تمرین قبلی، ارتباط مستقیم دارد. پیش از شروع هر برنامه ورزشی جدید لازم است با پزشک مشورت شود. (ص ۲۳)^۱

ورزش را به صورت قسمتی از زندگی خود درآورید. از انجام ورزش لذت ببرید. اجرای یک ورزش مطلوب ، می تواند موجب حفظ آمادگی و سلامت دستگاه قلب و عروق شود. پیاده روی تا محل کار خود را امتحان کنید. کوشش کنید همه یا قسمتی از راه به طرف محیط کار یا تحصیل خود راپیاده بروید؛ به تدریج، روزانه دو تا سه نرمش ۱۵ دقیقه ای را هم با آن ترکیب کنید. (ص ۲۳)^۱

۷- مصرف سیگار: با سیگار کشیدن باعث افزایش بروز مشکلات برای سلامت خود می شوید. اکنون جای تردید نیست که مصرف دخانیات ، عوامل خطر زا در بروز بیماری های قلبی است. مصرف دخانیات ، یکی از عوامل خطر اصلی حمله قلبی وسکته است.^۱ سیگار کشیدن، باعث افزایش ضربان قلب، سفت شدن شریان های اصلی و ایجاد بی نظمی در زمان ضربان قلب می شود که همه این موارد باعث می شود قلب شما سخت تر کار کند .^{۱۱} نیکوتین، یکی از مواد شیمیایی موجود در سیگار باعث می شود ضربان قلب شما سریع تر شده و فشار خون بالا برود، احتمال تشکیل لخته را افزایش می دهد. همچنین می تواند باعث ایجاد پلاک در شریان ها شود.^{۱۰} به طور کلی کشیدن سیگار، ضربان قلب را تند می کند، فشار خون را افزایش می دهد واکسیژن بدن را کم می کند . بعضی مواد شیمیایی دردود سیگار وجود دارد که باعث تشدید سرعت تشکیل لخته های خونی در رگ ها می شود و این لخته ها نقش مؤثری در بروز سکته های قلبی و مغزی دارند.^۸

سیگار کشیدن، عامل خطر اصلی برای بیماری عروق محیطی است. در این بیماری عروق خونی که خون را به عضلات دست ها و پاها می رساند سخت گردیده و مسدود می شوند. سیگار کشیدن فعال و غیرفعال ، هر دو این فرایند را که در آن شریان ها مسدود می شوند تشدید می کنند و خطر بروز حملات قلبی وسکته مغزی را افزایش می دهند. همچنین سیگار کشیدن غیرفعال، چربی های مفید خون را کاهش و چربی های زیان آور را در افراد افزایش می دهد. (ص ۲۳)^۱

خطر بروز بیماری رگ های قلب ، در افرادی که سیگار می کشند تقریبا ۲ تا ۶ برابر بیشتر از دیگران است و هر اندازه مصرف روزانه سیگار بیشتر باشد خطر بروز بیماری ها، بیشتر می شود. سیگاری هایی که حملات قلبی دارند با احتمال بیشتری نسبت به غیرسیگاری ها در اثر این حملات می میرند. کسانی که سیگار می کشند، اگر سیگار را ترک کنند، این اقدام ممکن است مهم ترین کاری باشد که برای بهبود وضع سلامتی قلب خود انجام می دهند. (ص ۲۴)

ترک سیگار هیچ وقت دیر نیست، به اضافه اینکه حتی المقدور باید از محیط های آلوده به دود سیگار و هوای آلوده دوری شود . دیگر باقی مانده های دود سیگار، به پوشش شریان های کرونری آسیب زده و رسوب کلسترول را آسان تر و رگ ها را تنگ تر می کنند. سیگار کشیدن، لخته شدن خون را افزایش و منجر به افزایش لخته در شریان های کرونری و متعاقب آن حمله قلبی می شود.^۱

مونواکسیدکربن موجود در دود سیگار ، جای مقداری از اکسیژن را در خون می گیرد و خون رسانی به عضله قلب را کاهش می دهد. ممکن است نیکوتین موجود در سیگار ، قلب را بیش از اندازه تحریک کند. ((ص ۲۴)^۱ قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران، نیز خطر بیماری قلبی را حتی برای افراد غیر سیگاری افزایش می دهد.^{۱۰}

۸- **الکل:** یکی از مسائلی که بسیاری از مردم علاقه دارند در مورد آن مطالبی بدانند ولی بعضا نمی توانند از پزشک یا افراد مطلع در مورد آن کسب اطلاع نمایند رابطه مصرف مشروبات الکلی با بیماری قلبی است. گرچه اغلب مردم به دلیل پای بندی های مذهبی خود، هیچ گاه الکل مصرف نمی کنند، ولی در مورد تاثیر آن بر بیماری قلبی باورهای گوناگونی دارند. به گونه ای که بعضی فکر می کنند الکل برای بیماران قلبی مفید است و به اطرافیان شان که بیماری قلبی دارند نیز توصیه به مصرف آن می کنند. (صص ۲۴-۲۵)^۱

۹- **قرص های پیشگیری از بارداری:** مطالعات نشان می دهد، زنانی که قرص های پیشگیری موسوم به HD ، را استفاده می کنند، احتمال بیشتری برای حمله قلبی یا سکتته مغزی دارند، چرا که تمایلی به لخته شدن خون در رگ های آن ها بیشتر است. استفاده از این قرص ها ، می تواند اثر دیگر عوامل خطر زا مانند سیگار کشیدن، فشار خون بالا، دیابت، چربی خون بالا و اضافه وزن را بدتر کند. (ص ۲۵)^۱ امروزه قرص های ضد بارداری، حاوی دوزهای بسیار پایین تری از هورمون ها هستند و برای زنان کمتر از ۳۵ سال که سیگار نمی کشند یا فشار خون بالا دارند، بی خطر تلقی می شوند.^{۱۱}

۱۰- **افسردگی:** افسردگی، بیماری خاموش روان است و نیز قاتلی خاموش. افسردگی اغلب به نام **سرماخوردگی معمولی روان** خوانده می شود. افسردگی، نوعی غم و اندوه و کاهش بیش از اندازه سطح شادمانی است که آن را با احساسات شدیدی مانند ناامیدی، اندوه و پوچی شناسایی می کنند. افسردگی قادر است افکار، احساسات، رفتار، سلامتی جسمانی و روحی را تحت شعاع قرار دهد. افسردگی می تواند برای هر کسی به وجود آید. تقریبا ۱۵ درصد ما، حداقل یک دوره افسردگی شدید را در زندگی تجربه کرده ایم که نیاز به مراقبت پزشکی داشته است. (ص ۱۱)^۹

استرس (فشار روحی) ، تنها مساله عاطفی که می تواند بر قلب اثر بگذارد نیست ، افسردگی در زنان و در مردان پس از حمله قلبی ، فراوان است. اگر شما دچار حمله قلبی شده اید و در حال حاضر به مدت طولانی پس از سکتته، احساس افسردگی و غمگینی می کنید، یا چنانچه احساس غمگین بودن شما شدید است، در مورد راه هایی که می توانید کمک بگیرید با پزشک مشورت کنید. به یاد داشته باشید که حمایت دوستان، خانواده و دیگر بیماران قلبی ، می تواند به بهتر شدن روحیه و تحمل تان با بیماری کمک کند. (۲۵)^۱

ب- خطراتی که نمی توانید آن ها را کنترل کنید:

۱- وراثت : بیماری قلبی ، معمولاً در خانواده ها ایجاد می شود . به عنوان مثال، اگر والدین یا خواهر و برادر شما قبل از سن ۵۵ سالگی مشکل قلبی یا گردش خون داشتند، در این صورت شما نسبت به فردی که سابقه خانوادگی آن را ندارد بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی هستید . عوامل خطر (از جمله فشار خون بالا، دیابت و چاقی) ممکن است از نسلی به نسل دیگر منتقل شوند.^{۱۱}

عوامل خطر خاصی مانند میزان چربی خون غیرطبیعی و بالا ، می تواند از یک نسل به نسل دیگر منتقل شود. افرادی که استعداد ارثی برای بیماری قلبی و عروقی دارند، گرچه نمی توانند تغییری در سابقه خانوادگی خود بدهند ، اما می توانند تا تغییر عواملی که تحت اختیار خودشان است، خطر بروز بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهند. همانند تصمیماتی که در مورد غذای خود می گیرند، یا که در مورد سیگار نکشیدن می گیرند . سلامت قلب شما تا اندازه زیادی به رفتار شما بستگی دارد. (صص ۲۶-۲۵)^۱

۲- جنس : مردان نسبت به زنان (به ویژه قبل از سن چهل سالگی) میزان بروز بالاتری از مشکلات قلبی عروقی دارند.^۱ اما این تفاوت پس از رسیدن زنان

به یائسگی، کاهش می یابد. پس از سن ۶۵ سالگی، در صورتی که سایر عوامل خطر مشابه باشند، خطر ابتلا به بیماری قلبی بین دو جنس تقریباً یکسان است. بیماری های قلبی عروقی، زنان را بیشتر از مردان تحت تاثیر قرار می دهد و حملات قلبی در زنان، به طور کلی شدیدتر از مردان است.^{۱۱} بیماری شریان اکلیلی، اغلب در زنان، حدود یک دهه دیرتر از مردان ایجاد می شود که احتمالاً به علت بالا بودن میزان چربی خون مفید (HDL) برای قلب در زنان جوان می باشد.^۱

هورمون جنسی زنانه (استروژن) نیز با افزایش میزان کلسترول خون مفید (HDL) و کاهش کلسترول خون مضر (LDL) اثر محافظتی دارد. پس از یائسگی یا برداشتن تخمدان ها توسط جراحی، میزان استروژن زنانه کاهش یافته و میزان کلسترول بد (LDL) آن بالا می رود. (ص ۲۶)^۱

۳- سن : سن بالا، یک عامل خطر برای بیماری قلبی است. با افزایش سن، قلب ما به خوبی کار نمی کند. دیواره های قلب ممکن است ضخیم شده و شریان ها سفت و سخت شوند و باعث می شود، قلب کمتر بتواند خون را به ماهیچه های بدن پمپاژ کند. به دلیل این تغییرات، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی با افزایش سن افزایش می یابد. به دلیل هورمون های جنسی، زنان معمولاً تا زمان یائسگی که خطر ابتلا به آن ها افزایش می یابد از بیماری های قلبی محافظت می شوند^{۱۱}.

اکثر افرادی که بر اثر بیماری عروق کرونر قلب، جان خود را از دست می دهند ۶۵ سال یا بیشتر هستند. در حالی که حملات قلبی می تواند در افراد هر دو جنس در سنین بالا رخ دهد. (در عرض چند هفته)^{۱۰} تقریباً از هر ۵ نفر که به علت حمله قلبی می میرند ۴ نفر بالای ۶۵ سال هستند. بیماری قلبی، مسئول بیش از ۴۰ درصد مرگ های افراد بین ۶۵ تا ۷۴ سال و تقریباً ۶۰ درصد افراد

۸۵ سال و بالاتر است، البته عوامل خطری که احتمالاً باعث بروز بیماری قلبی در سن بالاتر می شوند (مانند فشار خون بالا و میزان کلسترول) ممکن است از کودکی شروع شوند. با وجود این، اگر چه عملکرد قلبی و عروقی با افزایش سن کاهش می یابد، ولی بیماری قلبی، عارضه غیرقابل اجتناب افزایش سن نمی باشد. بسیاری از افراد ۸۰ و ۹۰ ساله قلب های سالم و قوی دارند. (صص ۲۶-۲۷)^۱

۴- **نژاد:** برخی از انواع بیماری های قلبی عروقی در میان گروه های نژادی و قومی خاص، شایع تر است. به عنوان مثال، مطالعات نشان داده است که آمریکایی های آفریقایی تبار، نسبت به قفقازی ها فشار خون شدیدتر و خطر بیماری قلبی بیشتری دارند.^{۱۱} همچنین آمریکایی های آفریقایی تبار، در سن پایین تر و با شدت بیشتری دچار سکته مغزی می شوند. ممکن است فقر، یک عامل ناشناخته برای اعضای این گروه اقلیت باشد. زیرا باعث می شود درمان های دارویی کمتری دریافت کنند، یا نتوانند تحت جراحی قرار گیرند. همچنین سابقه خانوادگی، شیوه زندگی، رژیم غذایی و استرس نقش مهمی دارند. این سابقه می تواند از اوایل زندگی شروع شود. (ص ۲۷)^۱

منابع مورد استفاده:

- ۱- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- ۲- زندگی سالم با کنترل وزن، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۳- دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۹، انتشارات سفیراردهال
- ۴- کنترل کلسترول خون با تغذیه مناسب، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)
- ۵- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، نشر سفیر اردهال
- ۶- استرس کمتر، زندگی بهتر، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

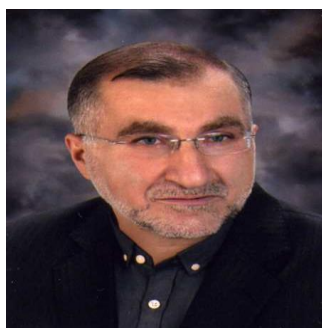
۷- ورزش، جادوی جسم و روان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۱، انتشارات به آفرین

۸- سیگار، تهدیدی خطرناک برای سلامتی! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۹- پیروز بر افسردگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۴۰۱، نشر اندیشه احسان

10-Understand Your Risks to Prevent a Heart Attack, American Heart Association, 2023, (<https://www.heart.org/en/>)

11-Heart Disease Risk Factors, Texas Heart Institute, 2023, (<https://www.texasheart.org>)



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir