

## بیماری قلبی و سکته مغزی چیست ؟

انواع مختلفی از بیماری های قلبی عروقی وجود دارند و افراد زیادی به یکی از انواع این بیماریها مبتلا می باشند .

سالانه انسانهای بسیاری بدلیل ابتلا به این بیماریهای میزند و این بیماریها عامل بسیاری از مرگ و میرها می باشند، با این حال بسیاری از انواع بیماری های قلبی و سکته های مغزی قابل پیشگیری می باشند . بنابراین

در این قسمت برخی از اقدامات مفید در این زمینه ذکر می شوند:

- سیگار نکشید و از معاشرت با افراد سیگاری دوری کنید .
- در صورت بالا بودن فشار خونتان، آنرا کاهش دهید .
- از لحاظ جسمانی فعال باشید .
- وزن خود را کنترل کنید .
- از یک رژیم سالم غذایی حاوی مقادیر پائین چربی اشباع ، کلسترول و نمک استفاده کنید .
- به طور منظم چکاپ پزشکی انجام دهید .
- از دستورات پزشک خود در مورد مصرف دارو پیروی کنید.
- در صورت ابتلا به دیابت (بیماری قند خون)، قند خون خود را کنترل کنید .

---

## برخی از انواع بیماری های قلبی و عروقی کدامند ؟

سفت شدن سرخرگها یا آترواسکلروز زمانی رخ می دهد که دیواره داخلی سرخرگها به دلیل رسوب پلاک تنگ می شود . این امر جریان خون به قلب و مغز را محدود می کند . برخی مواقع این پلاک کنده می شود. زمانی که این حالت رخ می دهد یک لخته خون تشکیل می شود و سرخرگ را دچار انسداد می سازد . این امر منجر به حمله قلبی و یا سکته مغزی می شود .

**پر فشاری خون** همچنین هیپرتانسیون نیز نامیده می شود و مفهوم آن این است که فشار در داخل سرخرگهای شما به طور دائم بالاتر از حد طبیعی می باشد . فشار خون در حقیقت نیروی خون در مقابل دیواره رگهای خونی می باشد که به صورت دو عدد مثلا به شکل 122/78mmHg نوشته می شود . عدد

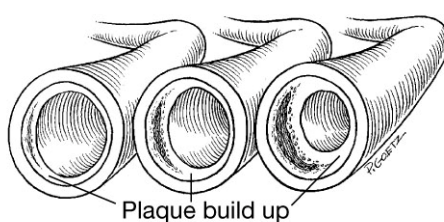
بالتر یا فشار سیستولیک، فشارخون در زمانی است که قلب دارای ضربان است و عدد پایینی یا فشار دیاستولیک، فشارخون در زمانی است که قلب بین ضربانها استراحت می کند . پر فشاری خون به فشار سیستولیک ۱۴۰ یا بالاتر و یا فشار دیاستولیک ۹۰ یا بیشتر به شکل دائم گفته می شود .

خطر بزرگتر این است که شما اغلب از بالابودن فشار خونتان آگاه نمی باشید . پر فشاری خون در اغلب موارد، هیچ گونه علامتی ندارد. در نتیجه شما می بایست سالانه پزشک خود را ملاقات کنید. همچنین هیچ کس نمی داند که چه عاملی باعث پر فشاری خون می شود. با این حال، پر فشاری خون می تواند منجر به سفت شدن سرخرگها، سکته مغزی یا حمله قلبی شود .

**حمله قلبی** زمانی رخ می دهد که جریان خون به یک ناحیه از قلب دچار انسداد شود (معمولا توسط لخته خون). اگر این امر سبب انسداد کامل جریان خون شود ، بخشی از قلب که توسط این سرخرگ خون رسانی می شود کم می میرد .

در این قسمت برخی از علایمی ذکر می شوند که به مفهوم رخ دادن حمله قلبی می باشند:

- احساس فشار، پری ، ناراحتی یا درد در مرکز قفسه سینه که بیش از چند دقیقه به طول انجامیده، رفع شده و دوباره بر می گردند .
- درد یا احساس ناراحتی در یک یا هر دو بازو ، پشت ، گردن، فک یا معده .



مشکلات قلبی عروقی در طول زمان ایجاد می شوند ، سرخرگهای تغذیه کننده قلب و مغز به صورت تدریجی به دلیل رسوب سلولها ، چربی و کلسترول دچار انسداد می شوند . این رسوبات پلاک نامیده می شوند . پلاک می تواند کنده شده و سبب ایجاد یک لخته شود . زمانیکه جریان خون دچار انسداد شود، ممکن است شما دچار سکته مغزی یا حمله قلبی شوید .

- تنگی نفس با یا بدون احساس ناراحتی در قفسه سینه.

- سایر علایم مانند تعریق سرد ، تهوع و سبکی سر .

اگر شما دچار یک یا تعداد بیشتری از علائم مذکور بشوید، بیش از ۵ دقیقه قبل از درخواست کمک صبر نکنید. با ۱۱۵ تماس بگیرید یا فوراً به بیمارستان مراجعه نمایید.

**نارسایی قلبی** به این مفهوم است که قلب به میزان کافی خون پمپ نمی‌کند. البته قلب در این وضعیت کار می‌کند اما همه نیازهای اکسیژن و غذای بدن را تامین نمی‌کند. در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر با پزشک خود مشورت کنید:

- تورم در پاها، مچ پا و ساق پا که «ادم» نامیده می‌شود.
- افزایش مایع در ریه‌ها که «احتقان ریوی» نامیده می‌شود.

**سکته مغزی و TIA (نیمه سکته)** زمانی رخ می‌دهند که رگ تغذیه کننده مغز دچار پارگی یا انسداد گردد. بنابراین آن بخش از مغز و در نتیجه بخش‌هایی از بدن که توسط آن قسمت از مغز کنترل می‌شوند، نمی‌توانند درست عمل کنند.

علل عمده سکته مغزی عبارتند از:

- افزایش فشار خون.
- استعمال سیگار.
- دیابت (بیماری قند خون).
- کلسترول بالا.
- بیماری قلبی.
- فیبریلاسیون دهلیزی (نوعی ریتم غیر طبیعی قلب).

اگر هر یک از این علائم هشدار دهنده سکته مغزی یا TIA را داشتید با ۱۱۵ تماس بگیرید و فوراً تقاضای کمک کنید:

- بیحسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازوها یا ساق بویژه در یک طرف بدن.
- اغتشاش شعور ناگهانی، اختلال در صحبت کردن یا درک مفاهیم.
- مشکل ناگهانی در دید یک یا هر دو چشم.

- مشکل ناگهانی در راه رفتن ، سرگیجه یا اختلال تعادل.

- سردرد شدید و ناگهانی بدون علت مشخص.

مشکلات قلبی عروقی در طول زمان ایجاد می شوند ، سرخرگهای تغذیه کننده قلب و مغز به شکل تدریجی به دلیل رسوب سلولها ، چربی و کلسترول دچار انسداد می شوند. این رسوبات پلاک نامیده می شوند. پلاک می تواند کنده شده و سبب ایجاد یک لخته شود . زمانیکه جریان خون دچار انسداد شود ، شما ممکن است دچار سکته مغزی یا حمله قلبی شوید .

---

### من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم ؟

با پزشک ، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید . اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکته مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند . ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است .

شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر ، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان استفاده کنید . دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

### آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید ؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال:

آیا من می توانم میزان خطر سکته مغزی و بیماری های قلبی را در خودم کاهش دهم ؟

چه داروهایی به من کمک می کنند ؟