

بیماریهای قلبی و عروقی

واحد آموزش هم‌گانی و ارتقا سلامت بیمارستان نور البرز فروردین ۱۳۹۷

سیستم قلبی و عروقی شامل مجموعه قلب، خون و رگهاست. وظیفه اصلی قلب دریافت خون فاقد اکسیژن از بافتها و تحویل خون اکسیژن‌دار به

آنهاست. وظیفه رگها نیز حمل خون در سیستم قلبی عروقی می‌باشد. خون چندین وظیفه مهم به عهده دارد که مهمترین آن حمل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن توسط گلبولهای قرمز است.

عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی سه دسته هستند:

- ۱) عوامل خطر غیر قابل تعدیل
- ۲) عوامل خطر رفتاری
- ۳) عوامل خطر فیزیولوژیک

۱- عوامل خطر غیر قابل تعدیل :

عوامل خطر غیر قابل تعدیل عواملی هستند که غیر قابل تغییر و مداخله هستند. این عوامل همراه فرد هستند و فرد و جامعه نمی‌توانند برای تغییر در آن دخالتی بکنند. این عوامل شامل موارد ذیل هستند:

- سن
- جنس
- وجود سابقه خانوادگی بیماریهای قلبی عروقی زودرس
- نژاد

۲- عوامل خطر رفتاری

سیگار و دخانیات

مصرف سیگار آثار مخربی بر جدار عروق دارد که می‌تواند جریان خون عروق قلب را مختل کرده و همچنین باعث انقباض عروق قلبی شود. با مصرف سیگار سطح کلسترول مضر خون بالا می‌رود. همچنین سیگار احتمال ایجاد لخته و به دنبال آن حوادث قلبی عروقی را بطور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌دهد. سیگار مرگ و میر حوادث قلبی عروقی را تا ۵۰٪ افزایش می‌دهد.

با این حال سیگار قابل پیشگیری‌ترین عامل خطر بشمار می‌رود و با قطع مصرف سیگار خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی کاهش می‌یابد.

رژیم غذایی ناسالم

رژیم غذایی ناسالم یعنی رژیم غذایی حاوی چربی اشباع شده و کلسترول زیاد، مصرف زیاد نمک و مصرف زیاد کالری و همچنین مصرف الکل که این گونه رژیم غذایی نامناسب نقش مهمی در بروز بیماریهای قلبی عروقی دارند. رژیم غذایی ناسالم باعث ایجاد تشدید عوامل خطری مثل چاقی، افزایش چربی خون و افزایش فشارخون می‌شود.

مصرف منظم سبزیجات و میوه که حاوی سلولز و آنتی اکسیدانها هستند موجب محافظت فرد در برابر بیماریهای قلبی عروقی می شود.

مصرف بی رویه چربی ها، غذاهای سرخ کردنی، مواد قندی و نشاسته ای مانند انواع شیرینی ها، نوشابه های گازدار، مربا، برنج و ... که سرشار از چربی و کالری و نمک هستند باعث افزایش چربی و کلسترول خون می شوند. کلسترول نقش بارزی در فرآیند ایجاد سختی عروق و به دنبال آن بروز بیماریهای قلبی عروقی به عهده دارد. مصرف چربی های اشباع شده حتی در کسانی که سطح کلسترول طبیعی دارند نیز یک عامل خطر مهم بیماریهای عروقی قلب بشمار می رود.

زندگی کم تحرک و عدم وجود فعالیت فیزیکی مناسب

یکی از پیامدهای پیشرفت تکنولوژی کاهش فعالیت بدنی است. در کسانی که فعالیت فیزیکی مناسبی ندارند احتمالاً ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی ۲ برابر بیشتر است. این افراد مستعد اختلالات قند خون فشار خون نیز می باشند. فعالیت فیزیکی مناسب و استاندارد باعث کاهش

ریسک بروز بیماریهای قلبی عروقی می شود. ورزش های مناسب که باعث پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی می شوند عبارتند از دوچرخه سواری، کوهنوردی و پیاده روی.

۳- عوامل خطر فیزیولوژیک

بیماری فشارخون بالا

فشارخون بالا یکی از مهمترین عوامل خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی و شایعترین عامل بروز بیماریهای قلبی عروقی، نارسایی قلبی و سکته مغزی در بسیاری از کشورها است. فشارخون بالا باعث اعمال فشار بر روی جدار عروق شده و تغییرات جبران ناپذیری را ایجاد می کند. همچنین فشارخون بالا، بار کاری زیادی را بر قلب تحمیل می کند.

بیماری دیابت (مرض قند)

شواهد محکمی وجود دارند که ثابت می کنند دیابت چه نوع وابسته به انسولین و چه غیر وابسته به انسولین، عامل خطر اصلی و مهمی برای بروز انواع بیماریهای قلبی عروقی به ویژه تسریع روند

آترواسکلروز است. در بیماران دیابتی طیف وسیعی از اختلالات چربی خون وجود دارد.

چاقی و افزایش وزن

شیوع چاقی در جهان رو به افزایش است. افزایش وزن رابطه مستقیمی با افزایش شیوع بیماریهای قلبی عروقی دارد. افراد چاق همچنین مستعد بیماری فشارخون بالا، افزایش چربی های خون و اختلالات قند خون هستند که جمیع این اختلالات خود از عوامل خطر ساز بیماریهای قلبی عروقی بشمار می روند.

افزایش چربی خون

ارتباط بین سطح کلسترول و تری گلیسیرید بالای خون و کاهش HDL با بیماریهای قلبی عروقی کاملاً اثبات شده است. میزان کلسترول سرم در کشورهای در حال توسعه رو به افزایش است. این تغییرات بدلیل مصرف بیشتر چربی در وعده های غذایی و کم بودن فعالیت ها و عادات غذایی است.