

"علائم خاموش نارسایی قلبی و سکته های قلبی"

علائم خاموش ابتلا به نارسایی قلبی را جدی بگیرید: نارسایی احتقانی قلب به شرایطی گفته می شود که قلب قادر به پمپاژ کافی نیست و نمی تواند جریان خون را به تمام اعضای بدن برساند. معمولاً دلایل بیماری نارسایی قلبی شامل مواردی مانند بیماری عروق کرونر از قبیل سکته قلبی، فشار خون بالا، فیبریلاسیون دهلیزی، نارسایی دریچه قلب، و ... می باشد.

مخفی ترین علائم این نارسایی که اغلب ممکن است نادیده گرفته شوند، از این قرارند:

تنگی نفس: کاهش قدرت تنفس به خصوص در انجام امور روزمره یکی از علائم ابتلا به نارسایی احتقانی قلب است. زمانی که قلب دچار اختلال می شود، خون به ریه ها به میزان کافی نمی رسد و تنفس مشکل می شود. البته تنگی نفس می تواند با شرایط پزشکی دیگری مانند کم خونی نیز ارتباط داشته باشد.

تنگ شدن کفش ها: جمع شدن مایعات اضافی در بافت های بدن به خصوص پاها که تحت عنوان ادم شناخته می شود، یکی از دلایل ابتلا به نارسایی احتقانی قلب است. افراد در این هنگام ممکن است متوجه شوند که کفش هایشان تنگ شده است. به علاوه در این بیماران، کلیه ها کمتر قادر به دفع آب و سدیم هستند و این عامل به حفظ مایعات در بافت ها کمک می کند.

سرفه و خس خس سینه: گاهی اوقات نارسایی قلبی می تواند منجر به آسم یا برونشیت شود. علاوه بر این، سرفه های شبانه و سرفه هایی که در هنگام دراز کشیدن بروز می کنند، نشانه ای از ادم حاد ریوی هستند؛ وضعیتی که در آن ریه ها نیاز به توجه اضطراری دارند.

سرگیجه و خستگی: هنگامی که قلب به اندازه کافی نمی تواند خون را به اعضای مختلف پمپاژ کند، بدن با جابجایی خون از اندام های حیاتی دیگر مانند عضلات و قلب و مغز مواجه می شود. این روند منجر به احساس خستگی و سرگیجه در بیماران می شود. احساس ضعف و خستگی حتی در هنگام انجام امور روزمره نیز وجود دارد.

کاهش اشتها: بعضی از مبتلایان به نارسایی احتقانی قلب کاهش اشتها و تهوع را تجربه می کنند؛ به این دلیل که سیستم گوارش خون کمتری دریافت می کند و ناراحتی معده را به همراه دارد.

افزایش ضربان قلب: این علامت به این دلیل است که قلب برای جبران کاهش ظرفیت پمپاژ سخت کار می کند.

عوامل خطر ابتلا به نارسایی قلبی: عوامل خطر این بیماری عبارتند از: داشتن سن بیش از ۶۵ سال، اضافه وزن و حمله قلبی. در کودکانی که نقایص مادرزادی قلبی نیز دارند، ممکن است این عارضه تجربه شود.

افزایش وزن ناگهانی: افزایش وزن ناگهانی به میزان ۵ درصد یا یک کیلوگرم در روز برای ۳ روز پیاپی یکی از علائم ابتلا به نارسایی احتقانی قلب است.

چیزهایی که باورتان نمی شود باعث سکته قلبی شوند: می دانید که یک رژیم غذایی بد و فعالیت جسمانی

کم می‌تواند به قلب شما آسیب برساند. اما چیزهای آسیب‌زای دیگری نیز برای قلب وجود دارند که شما از آن‌ها آگاهی ندارید. در این مقاله به این موارد آسیب‌زا اشاره می‌کنیم و شیوه‌هایی را بیان می‌داریم که می‌توانند در سالم نگه‌داشتن قلب شما مفید باشند.

مشکلات دندانی: افراد مبتلا به بیماری لته به احتمال بیشتری دچار بیماری قلبی می‌شوند. ارتباط میان بیماری لته و بیماری قلبی هنوز مشخص نیست، اما بعضی از کارشناسان می‌گویند که باکتری لته‌ها احتمالاً به درون جریان خون می‌روند و موجب التهاب رگ‌های خونی و دیگر مشکلات قلبی می‌شوند. در نتیجه توصیه می‌شود که هر شش ماه یک‌بار تحت معاینه دندان‌پزشک خود قرار بگیرید. اگر روی لته‌های خود احساس قرمزی و درد می‌کنید یا با تغییراتی در دندان‌های خود مواجه شدید فوراً قرار ملاقاتی را با دندان‌پزشک خود تنظیم کنید.

کار شیفتی: بر اساس نتایج تحقیق اخیر محققان دانشگاه وسترن کانادا، کار در شب و ساعت‌های نامنظم خطر حمله قلبی را افزایش می‌دهد. محققان می‌گویند که کار شیفتی تأثیر بدی روی ریتم شبانه‌روزی بدن (ساعت درونی) دارد و به عقیده آن‌ها چنین تأثیری می‌تواند به قلب آسیب برساند. بنابراین، اگر روزانه در ساعت‌های منظمی کار نمی‌کنید گام‌هایی را برای کاهش خطر بیماری قلبی بردارید. برای مثال، تمرین بدنی انجام دهید، رژیم غذایی متعادل داشته باشید و به‌طور منظم به پزشک مراجعه کنید.

معطلی‌های ترافیکی: هرکسی که گیرکردن در ترافیک سنگین را تجربه کرده باشد می‌گوید که چنین چیزی پراسترس است. شاید به همین دلیل است که تحقیقات معطلی یک‌ساعته در ترافیک را با افزایش ابتلا به حمله قلبی در ارتباط می‌دانند. سروصدای زیاد مانند سروصدای ماشین‌ها در بزرگ‌راه‌ها نیز با بیماری قلبی در ارتباط هستند. اگر نمی‌توانید از استفاده از وسیله نقلیه در طول ساعات شلوغ پرهیز کنید توصیه می‌شود که برای کاهش استرس خود در چنین زمان‌هایی به موسیقی گوش دهید. یا از بغل‌دستی خود بخواهید که او نیز رانندگی کند و در حین رانندگی برای کاهش استرس با او حرف بزنید.

یائسگی زودرس: اگر زن هستید و پیش از سن ۴۶ سالگی یائسه شدید در مقایسه با زن‌هایی که دیرتر یائسه می‌شوند دو برابر بیشتر در معرض حمله قلبی یا سکته مغزی هستید. افت سطوح هورمون استروژن نقشی را در این رابطه ایفا می‌کند. در صورت یائسگی زودرس به پزشک خود مراجعه کنید تا عوامل خطرزای بیماری قلبی همچون کلسترول بالا را در شما بررسی کند.

خروپف کردن: اگر در حین خواب همیشه خروپف می‌کنید یا اگر در حین خواب به نفس‌نفس می‌افتید توصیه می‌شود که به پزشک مراجعه کنید. ممکن است که دچار مشکل آپنه خواب (قطع تنفس در حین خواب) باشید. چنین مشکلی زمانی رخ می‌دهد که راه هوای شما تا حدودی مسدود شده است و در نتیجه در حین نفس کشیدن نفس شما قطع می‌شود. این اختلال با فشارخون بالا، ضربان قلب نامنظم، سکته مغزی و نارسایی قلبی در ارتباط است. با استفاده از درمان‌هایی می‌توان نفس کشیدن را آسان‌تر کرده و خطر بیماری قلبی را کاهش داد.

هیپاتیت C: اگر دچار این عفونت کبدی باشید، در مقایسه با افرادی که هیپاتیت C ندارند بیشتر با احتمال کلسترول کم و فشارخون پایین مواجه هستید. علاوه بر این، در صورت ابتلا به این بیماری بیشتر در معرض بیماری قلبی هستید. محققان فکر می‌کنند که هیپاتیت C موجب التهاب سلول‌ها و بافت‌های بدن از جمله سلول‌ها و بافت‌های درون قلب می‌شود. در صورت ابتلا به این بیماری به پزشک خود مراجعه کنید تا قلبتان را معاینه کند.

خواب کم و بی‌کیفیت: وقتی که خواب شبانه شما کمتر از شش ساعت است، خطر فشارخون بالاتر و کلسترول بالاتر را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، چنین خوابی احتمال چاقی و دیابت را نیز افزایش می‌دهند.

که هر دوی این موارد می‌توانند به قلب آسیب برسانند. چنین چیزی به این معنا نیست که باید تمام وقت روزانه خود را صرف خواب کنید. خواب بیش از ۹ ساعت نیز خطر ابتلا به دیابت و سکنه مغری را افزایش می‌دهد که این موارد از عوامل خطرزای اصلی بیماری قلبی هستند. توصیه می‌شود که خواب شبانه متعادل یعنی بین ۷ تا ۹ ساعت داشته باشید.

ازدواج غم‌انگیز : یک ازدواج خوب می‌تواند به شادی و سلامت قلب کمک کند. بر اساس نتایج تحقیق محققان دانشگاه دولتی میشیگان بزرگسالانی که از زندگی خود راضی هستند در مقایسه با بزرگسالانی که از زندگی خود ناراضی هستند کمتر در معرض بیماری قلبی هستند. دلیل چنین چیزی را می‌توان استرس دانست. استرس باعث می‌شود که فرد انتخاب‌های غذایی ناسالمی داشته باشد و چیزهای ناسالم دیگری را انجام دهد که به قلب آسیب می‌رسانند. علاوه بر این، هورمون‌های استرس می‌توانند تأثیر منفی روی قلب داشته باشند. بنابراین، اگر از زندگی خود ناراضی هستید به یک متخصص زناشویی مراجعه کنید تا به شما کمک کند.

تنهایی : وقتی که وقت خود را با عزیزانتان می‌گذرانید، استرس از شما دور می‌شود و فعال باقی می‌مانید. افراد تنها، در مقایسه با افرادی اجتماعی بیشتر در معرض بیماری قلبی هستند. اگر در نزدیکی خانواده خود زندگی نمی‌کنید یا اگر دوستانتان به شما نزدیک نیستند سعی کنید با کمک به یک فرد نیازمند یا انجام امور خیره و یا حمایت از حیوانات ارتباط خود را حفظ کنید. افرادی که کارهای داوطلبانه انجام می‌دهند یا افرادی که یک حیوان اهلی در خانه دارند از سلامتی قلب بهتری برخوردار هستند و بیشتر عمر می‌کنند.

چربی شکم : وزن اضافی برای قلب ضرر دارد، اما چربی که در شکم ذخیره می‌شود و باعث بالا آمدن شکم می‌شود خطرناک‌تر است. چربی شکم باعث می‌شود که بدنتان هورمون‌ها و دیگر مواد شیمیایی را تولید کند که باعث افزایش فشارخون می‌شوند و تأثیر بدی روی رگ‌های خونی و سطوح کلسترول دارند. اگر یک زن هستید و دور کمر شما بیشتر از ۳۵ اینچ است یا اگر یک مرد هستید و دور کمر شما بیشتر از ۴۰ اینچ است با پزشک خود در مورد یک برنامه غذایی و تمرینی صحبت کنید. تحقیقات نشان می‌دهند که یوگا و تمرین‌های بدنی با شدت بالا (برای مدت کوتاه) شیوه‌های مناسبی برای کم کردن چربی شکم هستند.

صرف زمان زیاد برای تماشای تلویزیون : افرادی که زمان زیادی را جلوی تلویزیون می‌گذرانند در مقایسه با افرادی که کمتر تلویزیون تماشا می‌کنند بیشتر در معرض مشکلات قلبی هستند. هر فردی که به‌طور منظم وقت خود را صرف تماشای تلویزیون می‌کند به ازای هر ساعت تماشای تلویزیون ۲۰ درصد خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. خود نشستن جلوی تلویزیون باعث مشکل قلبی می‌شود، چون نشستن با مشکلاتی همچون فشارخون بالا در ارتباط است. بنابراین، زمان تماشای تلویزیون را محدود کنید.

تمرین بدنی بسیار زیاد در یک نوبت تمرینی : تمرین بدنی برای سلامتی قلب عالی است. اما اگر وزن مناسبی ندارید یا اگر قصد دارید به‌طور پراکنده تمرین کنید سعی کنید که تمرین بدنی را با تمرین‌های سبک شروع کنید تا استقامت خود را بالا ببرید. تحقیقات نشان می‌دهند وقتی که بسیار زیاد و سخت تمرین می‌کنید خود را در معرض خطر حمله قلبی و دیگر مشکلات قرار می‌دهید. به‌طور کلی، توصیه می‌شود که تمرین‌های بدنی را با تمرین‌های سبک و آرام همچون پیاده‌روی آغاز کنید. اگر فکر می‌کنید که در معرض خطر بالای بیماری قلبی هستید، پیش از شروع تمرین‌های بدنی با پزشک خود صحبت کنید.

معاونت بهره‌برداری و بهداشت
مدیریت سامانه HSE ؛ بهداشت محیط ، حرفه ای و طب کار