



سواد سلامت، سلاح جنگ با بیماری‌هاست

آماده‌باش علیه بیماری‌های قلبی و عروقی

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

اهمیت بهداشتی و اجتماعی بیماری قلبی عروقی را بیان کنند.

عوامل خطر در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی را فهرست کنند.

روش‌های پیشگیری، شناسایی و پیگیری، مراقبت‌های پس از تشخیص بیماری‌های قلبی و عروقی را شرح دهند.

نحوه ترویج سبک زندگی سالم در سطح فردی و اجتماعی و... را توضیح دهند.



مرضیه رضایی

کارشناس مسئول آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

مقدمه

بیماری قلبی عروقی به هر گونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد اشاره دارد که شامل بیماری‌های قلبی، بیماری‌های مغز و کلیه و بیماری‌های شریانی می‌شود. بیماری‌های قلبی و عروقی^۱ (CVD) یکی از اصلی‌ترین علل مرگ و میر در سراسر جهان بوده و به عنوان اولین عامل مرگ، یک سوم کل مرگ و میرها در جهان را به خود اختصاص می‌دهد. بیماری‌های قلب و عروق نه تنها یک معضل فردی، بلکه تهدیدی جدی برای توسعه اقتصادی و پایداری اجتماعی محسوب می‌شوند. یکی از نگرانی‌های عمده در ایران، کاهش سن ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی است. طی سال‌های گذشته، این بیماری‌ها در ۶۰ و ۷۰ سالگی فرد را درگیر می‌کرد اما متأسفانه در سال‌های اخیر سن شیوع بیماری‌های قلبی به ۳۰ تا ۴۰ سالگی و حتی گاهی زیر ۳۰ سالگی رسیده است که دلیل اصلی آن تغییر سبک زندگی، چاقی، کم‌ تحرکی، مصرف دخانیات و... است.

اهمیت بهداشتی بیماری‌های قلبی عروقی

بیماری‌های قلبی عروقی عامل اصلی مرگ‌ومیر جهانی‌اند و سالانه جان میلیون‌ها نفر را می‌گیرند. این بیماری‌ها علاوه بر فشار اقتصادی و کاهش کیفیت زندگی، خانواده‌ها را نیز از نظر روحی و مالی تحت تأثیر قرار می‌دهند. با وجود این، بخش بزرگی از مرگ‌های زودرس ناشی از آن‌ها با اصلاح سبک زندگی قابل پیشگیری است.

عوارض ناشی از بی‌توجهی به پیشگیری و کنترل بیماری

تعدادی از پیامدها و بیماری‌های ناشی از بی‌توجهی به پیشگیری و کنترل بموقع بیماری‌های قلبی و عروقی عبارتند از:

- **بیماری کرونری قلب:** ناشی از انسداد عروق تغذیه‌کننده قلب که ممکن است منجر به آنژین یا سکته قلبی شود.
- **سکته مغزی:** زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به مغز قطع یا کاهش یابد.
- **نارسایی قلبی:** ناتوانی قلب در پمپاژ کافی خون برای تأمین نیازهای بدن
- **بیماری‌های مادرزادی قلب:** ناهنجاری‌های ساختاری قلب از بدو تولد
- **بیماری شریان‌های محیطی:** گرفتگی یا تنگی عروق خون‌رسان به اندام‌های بدن به‌ویژه پاها
- **فشارخون بالا:** زمانی که فشارخون فرد به طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد مبتلا به بیماری فشارخون بالا یا پرفشاری خون شده است. (مقدار طبیعی فشارخون سیستول در افراد بزرگسال ۹۰ تا ۱۱۹ و دیاستول ۶۰ تا ۷۹ mmHg است)

علائم و نشانه‌های بیماری‌های قلبی عروقی

- درد یا ناراحتی قفسه سینه (آنژین): این درد ممکن است به بازو، شانه، فک، پشت یا گردن انتشار یابد.
- مشکل در تنفس یا احساس تنگی نفس، به ویژه در حین فعالیت بدنی یا ورزش. احساس خستگی و ضعف حتی با حداقل فعالیت بدنی

- تشدید تنگی نفس حین دراز کشیدن
- ممکن است تپش قلب یا ریتم نامنظم قلب احساس شود.
- سرفه مداوم و خس‌خس سینه
- درد یا گرفتگی پا که اغلب در حین فعالیت بدنی رخ می‌دهد و با استراحت بهبود می‌یابد. (لنگش متناوب)
- سردی یا تغییر رنگ پوست (رنگ پریده یا مایل به آبی) اندام آسیب دیده
- کاهش احساس یا ضعف در پاها و ایجاد زخم‌هایی روی پاها که دیر التیام می‌یابند.
- سردرد در ناحیه پس‌سر، سرگیجه، تاری و اختلال دید، سردرگمی یا مشکل در درک کلمات، سرگیجه عدم توانایی انجام دقیق کارها یا هماهنگی ضعیف
- بی‌حس شدن یک طرف بدن مشکل در راه رفتن

عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی

عوامل متعددی در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی نقش دارند که به دو دسته عوامل قابل کنترل و غیرقابل کنترل تقسیم می‌شوند:

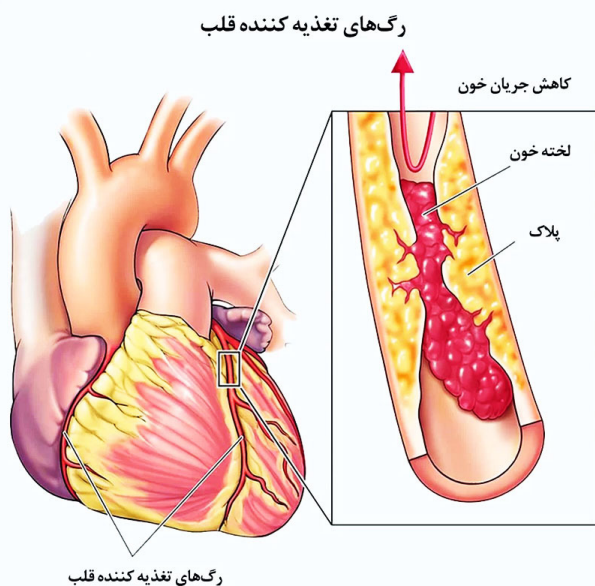
۱. **عوامل خطر غیرقابل کنترل:** سن، جنسیت و سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی
۲. **عوامل خطر قابل کنترل:** فشار خون بالا، چربی خون بالا، دیابت، مصرف دخانیات و الکل، چاقی، کم‌تحرکی، رژیم غذایی نامناسب و استرس

پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی

پیشگیری ابتدایی: پیشگیری ابتدایی در بیماری‌های قلبی و عروقی با ارزش‌ترین پیشگیری محسوب می‌شود و شامل تغییر در سبک زندگی به سمت رفتارهای سالم و... است.

پیشگیری ابتدایی در مبحث خود مراقبتی عبارتند از:

- **رژیم غذایی سالم:** مصرف میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل، استفاده از روغن‌هایی با اسید چرب ترانس کمتر از ۲ درصد، محدود کردن نمک مصرفی به کمتر از ۵ گرم در روز، کاهش مصرف فست‌فودها به یک‌بار در ماه و استفاده از شیر و لبنیات کم‌چرب



- **ارایه خدمات روان‌شناسی برای کاهش استرس و اضطراب در کارکنان و...**

شناسایی و مراقبت بیماران قلبی و عروقی توسط بهورزان و مراقبان سلامت

- شناسایی بیماران قلبی و عروقی توسط بهورزان و مراقبان سلامت از طریق برنامه ارزیابی میزان خطر ده ساله سکته‌های قلبی و مغزی در خانه‌های بهداشت انجام می‌گیرد که شامل موارد زیر است:
- شناسایی گروه هدف:** در این برنامه گروه هدف، کلیه افراد بالای ۳۰ سال در جمعیت تحت پوشش هستند
- بررسی سوابق ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت، فشارخون بالا و بیماری‌های کلیوی در گروه هدف و اطرافیان درجه یک
- بررسی مصرف مواد دخانی، مصرف الکل توسط افراد
- اندازه‌گیری قد، وزن، فشار خون، محاسبه BMI، آزمایش قند خون ناشتا و کلسترول توتال
- محاسبه میزان خطر ده ساله سکته‌های قلبی و مغزی:
- افراد براساس نتایج شرح حال و یافته‌های آزمایشگاهی
- آموزش شیوه زندگی سالم
- آموزش پیشگیری از افت فشارخون وضعیتی به سالمند و همراه وی
- مشاوره در زمینه تغذیه، فعالیت جسمانی، ترک

● **فعالیت بدنی منظم:** حداقل ۵ نوبت در هفته و هر نوبت ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط به بهبود سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.

● **کنترل وزن:** حفظ وزن مناسب از طریق رژیم غذایی و فعالیت بدنی به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

● **عدم مصرف دخانیات:** شواهد علمی ثابت کرده است مصرف سیگار به صورت مستقیم یا غیر مستقیم (دود دست دوم و سوم) یکی از مهم‌ترین عوامل خطر در بروز بیماری‌های قلبی و عرقی است.

● **مدیریت استرس:** استفاده از تکنیک‌های کاهش استرس مانند مدیتیشن، یوگا و تنفس عمیق موثر است.

● **کنترل بیماری‌های زمینه‌ای:** کنترل فشار خون، دیابت و کلسترول با دارو و تغییر سبک زندگی ضروری است.

پیشگیری ابتدایی در مبحث خود مراقبتی اجتماعی عبارتند از:

- انجام فعالیت‌های بدنی به صورت گروه‌های اجتماعی که باعث افزایش انگیزه می‌شود.
- به اشتراک گذاشتن تجربیات موفق برای تشویق یکدیگر به خوردن غذاهای سالم می‌تواند باعث ترویج تغذیه سالم شود.

● **تعاملات اجتماعی و گفت‌وگو در مورد سلامت قلب** می‌تواند به افزایش آگاهی در مورد عوامل خطر و روش‌های پیشگیری از بیماری‌های قلبی کمک کند.

پیشگیری ابتدایی در مبحث خود مراقبتی سازمانی عبارتند از:

- اجرای پویش ملی فشارخون و دیابت
- اجرای پیمایش عوامل خطر بیماری‌های غیر واگیر
- تشویق و پرداخت پاداش به کارکنان سازمان‌های دولتی و خصوصی که سبک زندگی سالم دارند.
- ایجاد رقابت سالم بین کارکنان برای بهبود شاخص‌های سلامت قلب و عروق.
- انجام غربالگری‌های منظم برای تشخیص زودهنگام بیماری‌های قلبی و عروق جهت کارکنان.
- **ارایه خدمات مشاوره تغذیه و سبک زندگی سالم** به کارکنان



۱. **دارودرمانی:** شامل داروهای کاهش فشار خون، داروهای ضد پلاکت، داروهای کنترل کلسترول و داروهای درمان دیابت

- مصرف منظم و پیوسته آسپرین برای بیماران دارای سکتة قلبی و مغزی (ایسکمیک و غیر خونریزی دهنده) و بیماران مبتلا به دیابت
- مصرف منظم و پیوسته استاتین برای افراد دارای سطح خطر ۲۰ درصد و بالاتر و افراد مبتلا به دیابت که سن بالای ۴۰ سال دارند.

۲. **مداخلات جراحی:** مانند آنژیوپلاستی، بایپس عروق کرونر و تعویض دریچه قلب در موارد شدید

۳. **تغییر سبک زندگی:** ادامه و تشویق به رعایت رژیم غذایی سالم، ورزش، ترک سیگار و کنترل وزن

۴. **ارجاع بیماران به سطوح تخصصی:** در صورت عدم کنترل بیماری و بررسی عوارض بیماری

نتیجه گیری

بیماری های قلبی و عروقی یکی از علل اصلی مرگ و میر در جوامع بوده و افزایش سن جامعه و بروز پدیده هایی نظیر شهرنشینی و تمایل به غذاهای آماده و استرس و ... احتمال شیوع بیشتر بیماری را فراهم ساخته است. راهکارهای ارائه شده برای پیشگیری ابتدایی و ارتقای سطح آگاهی و نگرش افراد به ویژه در سنین مدرسه، نسبت به عوامل خطر، یکی از اقدام های مؤثر و کم هزینه در زمینه پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی است. به طور خلاصه برنامه ریزی فردی و اجتماعی و سازمانی برای تغییر سبک زندگی می تواند علاوه بر کاهش بیماری، باعث افزایش امید به زندگی و ارتقای کیفیت زندگی افراد جامعه شود.

مصرف سیگار و پرهیز از مصرف الکل و...

- ارجاع به پزشک و کارشناس تغذیه در صورت نیاز

پیگیری و مراقبت های پس از تشخیص

- پیگیری و مراقبت و خطر سنجی برای افرادی که دارای سطح خطر کمتر از ۱۰ درصد هستند، علاوه بر آموزش حفظ و ارتقای شیوه زندگی، سالانه خواهد بود.
- پیگیری و مراقبت برای افرادی که دارای سطح خطر بین ۱۰ تا کمتر از ۲۰ درصد هستند، هر ۹ ماه خواهد بود.
- پیگیری و مراقبت برای افراد دارای سطح خطر ۲۰ تا کمتر از ۳۰ درصد هر ۶ ماه خواهد بود.
- پیگیری و مراقبت برای افرادی که دارای سطح خطر ۳۰ درصد یا بیشتر هستند هر ۳ ماه خواهد بود.
- ارزیابی خطر برای کلیه موارد فوق تکرار می شود.
- پیگیری و ارزیابی میزان خطر بعدی بر حسب میزان خطر جدید محاسبه شده برای هر فرد، انجام خواهد شد.

درمان بیماری های قلبی و عروقی

درمان بستگی به نوع و شدت بیماری دارد و معمولاً ترکیبی از روش های دارویی، مداخلات جراحی و اصلاح سبک زندگی است.

منابع

۱. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ایران
۲. گزارش سالانه مرگ و میر در ایران، مرکز آمار و فناوری اطلاعات سلامت، ۱۴۰۲
۳. برنامه ملی کنترل بیماری های غیر واگیر (NCDs)
۴. مؤسسه ملی تحقیقات سلامت جمهوری اسلامی ایران
۵. خلاصه سیاستی: بیماری های قلبی عروقی در ایران و سیاست های پیشگیرانه، ۱۴۰۱
۶. پایش عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی در ایران (طرح STEPS)، ۱۴۰۰
۷. کتاب «بیماری های غیر واگیر و عوامل خطر آنها»، تألیف جمعی از اساتید دانشکده بهداشت
۸. دانشگاه علوم پزشکی تهران- دانشکده بهداشت