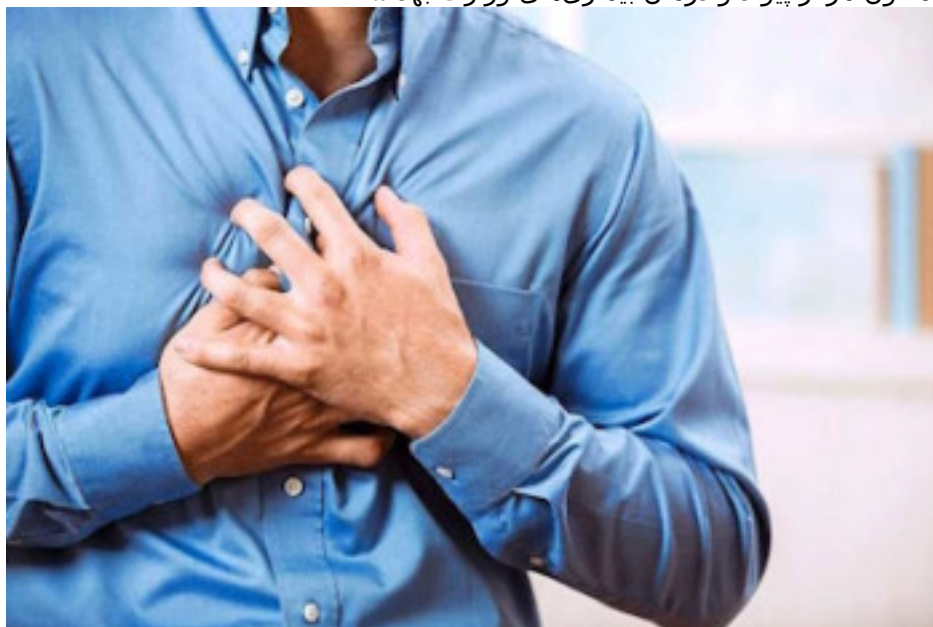


در مطالعه سیمای مرگ و میر در ۳۱ استان از میان ۲۰ علت اول مرگ ها در تمامی سنین و هر دو جنس شایع ترین علت مرگ بیماری های قلب است.

معاون مرکز پیوند و درمان بیماری های وزارت بهداشت:



نسرین بیات معاون مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری های وزارت بهداشت با بیان اینکه بیماری های قلبی عروقی به عنوان مهم ترین علت مرگ و میر در دنیا مطرح و به صورت اپیدمی جهانی شناخته شده است گفت:

طبق آمار سازمان جهانی بهداشت ۴۰ درصد از علل مرگ و ۳۰۰ میلیون از کار افتادگی ها را می توان از عوارض این بیماری دانست.

به گزارش اسپادانا خبر و به نقل از ایسنا، وی افزود:

بیماری های قلبی عروقی در ایران نیز جایگاه اول ابتلا و مرگ و میر را دارد. در مطالعه سیمای مرگ و میر در ۳۱ استان کشور از میان ۲۰ علت اول مرگ ها در تمامی سنین و در هر دو جنس شایع ترین علت مرگ و میر در جامعه به علت بیماری های ایسکمیک قلب (از جمله سکته های قلبی (۲۱ درصد)) است. وی درخصوص حمله قلبی نیز بیان کرد:

حمله قلبی یا سکته قلبی زمانی رخ می دهد که یکی از عروق کرونر (معمولاً توسط لخته خون) بسته می شود. این حمله باعث کمبود یا فقدان خون در بخشی از قلب می شود که می تواند باعث مرگ آن بخش از قلب شود.

بیات با بیان اینکه ۲۵ تا ۴۵ درصد از این حملات قلبی با تغییرات نواری مانند بالا رفتن قطعه ST است که با گرفتن نوار قلب قابل تشخیص و درمان به موقع است خاطرنشان کرد:

در حال حاضر در مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری های معاونت درمان وزارت بهداشت با تاکید بر اهمیت نقش سرعت رسیدگی به بیمار سکته قلبی اقدام به راه اندازی سیستم های اعلان و فراخوان مانند کد ۲۴۷ (۲۴ ساعت شبانه روز در ۷ روز هفته) شده است. این کد به مفهوم اورژانسی در نظر گرفتن این بیماری و مداخلات درمانی سریع جهت این بیماران است که با گرفتن نوار قلبی توسط اورژانس های پیش بیمارستانی و با مشاهده بالا رفتن قطعه ST در نوار اقدامات درمانی باید زیر دو ساعت جهت نجات جان بیمار یا پیشگیری از آسیب انجام شود و خوشبختانه در حال حاضر، کادر درمان در اکثر بیمارستان های مراکز استان ها با این کد آشنا بوده و طبق دستورالعمل و استانداردهای جهانی در حال ارائه خدمت هستند.

وی درخصوص علائم هشدار دهنده بروز سکته قلبی بیان کرد:

درد قفسه سینه، درد در پشت، دست ها، گردن و یا فک، تنگی نفس، تهوع یا استفراغ، تپش قلب سریع و یا نامنظم، خستگی، اضطراب، سوءهاضمه و یا سوزش معده از جمله علائم هشدار دهنده بروز سکته قلبی است. نشانه های حمله قلبی ممکن است در بعضی از بانوان متفاوت از مردان باشد، این نشانه ها می تواند شامل سوزش معده، تپش قلب نامنظم و یا از دست دادن

اشتها باشد. نادیده گرفتن نشانه‌های بیماری‌های قلبی عروقی باعث به تاخیر افتادن درمان و در نتیجه صدمه بیشتر به بافت قلب می‌شود. اگر دچار حمله قلبی شدید سریعاً با اورژانس تماس بگیرید و خودتان به صورت عادی سعی در مراجعه به پزشک و یا بیمارستان نکنید چراکه پرسنل اورژانس می‌توانند درمان‌های اولیه را روی شما انجام دهند. تاخیر در درمان می‌تواند باعث آسیب بیشتر به قلب و یا حتی مرگ شود.

وی درخصوص پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی، خاطرنشان کرد:

سیگار کشیدن و یا استفاده از هرگونه تنباکو یکی از مهمترین عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی است. سیگار کشیدن فشار خون شما را افزایش می‌دهد و خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته را افزایش می‌دهد. ورزش منظم در طول هفته یکی از راه‌های پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی و عروقی است. ورزش دارای مزایای زیادی از جمله، تقویت قلب و بهبود گردش خون است. فعالیت بدنی می‌تواند به شما کمک کند تا وزن خود را کنترل کرده و شانس خود را برای ایجاد شرایط دیگری که ممکن است بر روی قلب شما تاثیرگذار باشد، مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت، کاهش دهد.

معاون مرکز مدیریت پیوند و درمان بیماری‌های وزارت بهداشت با تاکید بر اینکه داشتن یک رژیم غذایی سالم از جمله موارد اصلی پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی است، عنوان کرد:

یک رژیم سالم برای محدود کردن چربی اشباع شده، مواد غذایی با سدیم بالا و قند برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی مفید است. یک رژیم غذایی سالم شامل مواردی از جمله، خوردن مقدار مناسب میوه تازه، سبزیجات و غلات کامل، اجتناب از نمک و قندهای زیاد در رژیم غذایی، محدود کردن چربی‌های خوراکی، (پرهیز از مصرف چربی اشباع شده و چربی ترانس) و مصرف ماهی در وعده‌های غذایی در هفته است.

بیات، فشار خون بالا را یکی از عوامل اصلی برای بیماری‌های قلبی از جمله سکته قلبی عنوان کرد و افزود:

همچنین، سطح کلسترول و تری‌گلیسرید خود را تحت کنترل نگه دارید. سطح بالایی از کلسترول و تری‌گلیسرید می‌تواند شریان‌های شما را مسدود کرده و خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر و حمله قلبی را افزایش دهد.

وی با بیان اینکه مصرف الکل می‌تواند فشار خون شما را افزایش دهد، تصریح کرد:

الکل همچنین کالری اضافی را وارد بدن می‌کند که ممکن است باعث افزایش وزن شود.

وی بر تاثیر خواب کافی در پیشگیری از بیماری‌ها تاکید و بیان کرد:

اگر خواب کافی نداشته باشید خطر ابتلا به فشارخون بالا، چاقی و دیابت در شما افزایش می‌یابد. این سه مورد می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. مصرف داروها نقش اساسی در درمان بیماری‌های قلبی دارند. اگر شما مبتلا به بیماری‌های قلبی هستید و پزشک برای شما دارو تجویز کرده، برای پیشگیری حتماً طبق دستورالعمل پزشک داروهای خود را مصرف کنید و از قطع کردن خودسرانه آنها پرهیزید.

برچسب ها: [سلامت](#) [1]

[وزارت بهداشت](#) [2]