

# بیماری شریان کرونری و عوامل خطر آن

## بنام ایزد منان

### (۱) توصیف کلی قلب :

برای کمک به شما در جراحی قلبتان ، ابتدا شما نیاز دارید تا مطالبی در رابطه با عملکرد طبیعی قلب بدانید . قلب عضله ای است که در ناحیه مرکزی و چپ قفسه سینه در پشت جناغ و دنده ها قرار گرفته است اندازه آن تقریباً به اندازه مشت بسته شما بوده و وزن آن کمتر از یک پوند ( ۴۵۰ گرم ) می باشد . قلب دارای ۴ حفره است که دوتا در راست و دوتا در چپ قرار دارند به دو حفره بالائی ، دهلیز و به دو حفره پائینی ، بطن اطلاق می شود .

عملکرد اصلی قلب ، پمپ کردن خون به سراسر بدن است اگر با دید تخصصی به قلب نگاه کنید قلب دارای ۲ پمپ می باشد سمت راست قلب ، خون را به ریه ها یعنی جائی که خون اکسیژن دریافت می کند ، پمپ می کند در حالیکه سمت چپ قلب خون پراکسیژن را از طریق آئورت به کل بدن پمپ می کند .

### شریانهای کرونری ، بیماری کرونری و جراحی عروق کرونر ( رگهای خون رسان قلبی ) :

قلب نیز مانند سایر قسمت های بدن برای اینکه بتواند کار خود را به خوبی انجام دهد نیاز به اکسیژن دارد . عروق یا رگهای خونی ویژه ای که برای قلب ، خون اکسیژن دار فراهم می آورند به نام شریانهای کرونری معروفند ، این رگها در سطح قلب قرار دارند . این رگها در دوشاخه اصلی راست و چپ تقسیم می شوند که این شاخه ها نیز به شاخه های کوچکتر دیگری در قلب تقسیم می شوند که در مجموع اکسیژن قلب را مهیا میکنند .

### بیماری شریان کرونری :

بیماری شریان کرونر در واقع تنگ شدن یا انسداد رگهای کرونری است . وقتی این اتفاق می افتد قلب قادر نیست که خون اکسیژن دار کافی دریافت دارد . کاهش خون اکسیژن دار باعث ایجاد درد قفسه سینه ( آنژین صدری ) در فرد می گردد این درد معمولاً زمانی اتفاق می افتد که میزان نیاز به اکسیژن در قلب بیشتر از میزان عرضه اکسیژن به آن می باشد که بیشتر اوقات این حالات در استرس های عاطفی یا در حین فعالیت جسمی ایجاد می شود . وقتی که تنگ شدن شریانین بیشتر می شود به همان اندازه خون رسانی کمتر و کمتر می شود که باعث افزایش درد قفسه سینه می گردد . وقتی که شریان به طور کامل مسدود می شود و یا به نحوی تنگ می شود که خون اکسیژن دار کافی به عضله قلب نرسد حمله قلبی یا انفارکتوس میوکارد اتفاق می افتد .

## عوامل خطر یا عوامل ایجادکننده بیماری شریان کرونر :

علل واقعی بیماری قلبی ، ناشناخته هستند ولی عوامل خطری که باعث ایجاد آن می شوند شناخته شده اند منظور ازعوامل خطر شرایط یا عاداتی است که شانس خطر حمله قلبی را برای فرد بالا می برد . درطول زمان بستری ، شما اطلاعاتی در رابطه با کاهش و کنترل عوامل خطر تان دریافت می کنید بعضی از عوامل خطر را می توان تصحیح یا درمان کرد ولی بعضی را نمی توان درمان کرد هراندازه عوامل خطر فردی زیاد باشند به همان اندازه شانس افزایش بیماری کرونری قلب افزایش می یابد با تشخیص این فاکتورها یا عوامل و رعایت نکات مهم در کاهش تعداد و شدت عوامل خطر می توانید خطر پیشرفت ، یا بدتر شدن بیماری شریان کرونر را کاهش داد .

## عوامل خطر شناخته شده برای بیماری قلبی عبارتند از:

- سن ( مردان بالای ۴۵ سال و زنان بالای ۵۵ سال )
- سابقه خانوادگی بیماری کرونری قلبی
- سیگار کشیدن ( با استفاده از هرگونه فراورده نیکوتینی )
- فشارخون بالا ( ۱۴۰/۹۰ یا بیشتر )
- بالا بودن کلسترول خون
- کمبود فعالیت منظم روزانه
- اضافه وزن ( ۵ تا ۱۰ کیلوگرم )
- بیماری قند یا دیابت
- داشتن زندگی پر استرس
- داشتن دور کمر ( بیشتر از ۴۰ اینچ یا ۱۰۰ سانتی متر برای مردان و بیشتر از ۳۵ اینچ یا ۸۸ سانتی متر برای زنان )

## عوامل خطر بیماری شریان کرونر:

تصحیح عوامل خطر ساز مسئله بسیار مهمی است و آن زمانی موفقیت آمیز است که شما برای این هدف ، برنامه خاص داشته باشید یک قلم بردارید و هر کدام از عوامل خطری که در زیر لیست شده اند و شما دارید را علامت بزنید با پزشک یا پرستار تان در رابطه با اینکه کدامیک از عوامل خطر تان نیاز به تصحیح دارد مشاوره نمائید این مشاوره با خانواده و دوستان شما نیز باید انجام شود .

### ➤ تنباکو یا توتون

سیگارها دوبرابر غیر سیگارها در معرض حمله قلبی و خطر ابتلا به بیماریهای کرونری قلب هستند و احتمال مرگ ناشی از حمله در سیگارها بالاست . افراد غیر سیگاری اگر در معرض دود سیگار قرار گیرند نیز در معرض خطر ابتلا به بیماری کرونری قلب قرار دارند .

### ➤ فشارخون بالا

فشارخون بالا بر روی لایه های شریانها ( سرخرگها ) فشار آورده و کار قلب را سخت تر و شدیدتر می کند ، این کار باعث می شود که قلب بزرگ تر شده و به مرور زمان ضعیف تر گردد .

### ➤ کلسترول بالا

هرچه قدر کلسترول خون شما زیاد شود خطر ابتلا به بیماریهای قلب افزایش می یابد این عامل اگر درکنار سایر عوامل خطر از قبیل فشار خون بالا و مصرف تنباکو باشد خطر ناک تر می گردد کلسترول خون شما به عواملی مانند ارث ، سن ، جنس، رژیم غذایی و کاهش تحرک بستگی دارد ، کم کردن میزان کلسترول خونتان به کاهش حمله قلبی کمک شایانی می کند .

### ➤ کاهش یا عدم فعالیت جسمانی

تمرین و تحرک منظم در جلوگیری از بیماری کرونری قلبی بسیار مهم است حتی فعالیت های متوسط مثل پیاده روی در صورتیکه منظم و طولانی مدت باشند مفید و موثر می باشند فعالیت منظم می تواند به کنترل سایر عوامل خطر از قبیل کلسترول بالای خون و دیابت ، چاقی و استرس کمک کرده و حتی در بعضی از افراد می تواند فشار خون را پائین بیاورد

### ➤ چاقی و اضافه وزن

وزن اضافی ، فشارروی قلب را افزایش داده و باعث افزایش فشارخون ، سطح کلسترول خون و خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر می گردد با کم کردن فقط ۵ تا ۱۰ کیلوگرم می توان خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش داد .

### ➤ دیابت

دیابت یا بیماری قند خون یکی از عوامل بسیار مهم در ایجاد و پیشرفت بیماریهای قلبی – عروقی است قند خون ( گلوکز ) کنترل نشده به صورت جدی خطر ابتلا به بیماری قلبی – عروقی را افزایش می دهد حتی زمانی که گلوکز یا قند خون تحت کنترل است ، بازهم دیابت می تواند خطر ابتلا به بیماریهای کرونری قلب را به میزان عمده ای افزایش دهد حدود دو سوم بیماران مبتلا به دیابت به خاطر بیماریهای قلبی – عروقی فوت می شوند اگر شما بیماری قند یا دیابت دارید بسیار مهم است که بامتخصص مربوطه مشاوره کرده تا دیابت شما را تحت درمان قرارداده و سایر عوامل خطری را که ممکن است در شما باشد را کنترل نماید .

### ➤ استرس یا فشار روحی – روانی

تعدادی از دانشمندان براین عقیده هستند که بین بیماری کرونری قلب و استرس زیاد و درمان نشده ارتباط وجود دارد استرس ممکن است سایر عوامل خطر را نیز تحت تاثیر قرار دهد برای مثال افراد مبتلا به استرس ممکن است زیاد بخورند و یا نسبت به افراد معمولی سیگار بیشتری مصرف نمایند .