

# خودتان را سگته ندهید!

به بهانه رسیدن میانگین سن سگته قلبی در ایران به حدود ۵۰ سال درباره علت، نشانه‌ها، راه‌های پیشگیری و درمان آن نوشتیم که باید بیش از پیش جدی گرفته شود

علیرضا کاردار | روزنامه نگار

پرونده

سگته قلبی یکی از ناخوانده ترین اشکال مرگ است. دکتر «فریدون نوحی»، متخصص قلب و عروق و رئیس انجمن قلب ایران به تازگی گفته که متوسط سن سگته در ایران حدود ۵۰ سال است در حالی که این سن در کشورهای پیشرفته ۶۵ تا ۷۰ سال است. این اتفاق گاهی آن قدر سریع و ناگهانی می افتد و باعث مرگ فرد می شود که تا چند وقت خانواده و اطرافیان فرد در بهت و شوک به سر می برند. متأسفانه در سال های اخیر در میان اطرافیان و حتی هنرمندان جوان کم نبوده اند کسانی که با سگته قلبی برای همیشه با این دنیا خداحافظی کرده اند. به احتمال زیاد برای شما هم سوال است که چطور می شود یک فرد ۳۵ ساله سگته کند یا چرا این موضوع آن قدر اورژانسی اتفاق می افتد که متأسفانه کاری از دست پزشک و تیم درمانی هم بر نمی آید؟ اصلاً دلیل این که مدام می شنویم و می بینیم یک نفر دچار سگته شد است، چیست؟ در این پرونده می خواهیم چشم و گوش تان را درباره بیشتر سوالات مربوط به سگته قلبی باز کنیم و از راه هایی بگوییم که می توانید باعث پیشگیری از بروز سگته در خود و عزیزان تان شوید.

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه • ۲۱ مرداد ۱۴۰۲

۵ صفر ۱۴۴۵ • ۲۲ آگوست ۲۰۲۲

شماره ۲۱۲۹۰

۲۵۱۰



## در صورت مشاهده علایم حمله قلبی چه کنیم؟



است. رعایت نکاتی که در ادامه مطرح می شود در هنگام مشاهده علایم سگته قلبی مهم است: **۱** از فرد بخواهید بنشیند و آرامش خود را حفظ کند. لباس های تنگ و چسبیده را از تن او خارج کنید. **۲** بپرسید که آیا داروی قلبی مانند نیتروگلیسرین برای او تجویز شده است یا خیر و به او کمک کنید آن را مصرف کند. **۳** اگر فرد بی هوش است و پاسخ نمی دهد با ۱۱۵ تماس بگیرید. شخص را تنها نگذارید مگر این که به دنبال درخواست کمک باشید. اجازه ندهید که شخص آسیب دیده شمار امتقاع کند که به کمک اورژانسی نیازی ندارد. منتظر نمانید تا ببینید آیا علایم از بین می روند یا خیر. **۴** خوراکی یا نوشیدنی به فرد ندهید مگر این که داروی قلبی مانند نیتروگلیسرین یا سایرین باشد. مراقب باشید فعالیت نکنند تا اورژانس برسد.

با توجه به این که علایم سگته قلبی در افراد ممکن است متفاوت باشد، همیشه باید از بیشتر علایم آن آگاه باشید. ممکن است فردی فقط در ناحیه قفسه سینه احساس ناراحتی داشته باشد، در حالی که شخص دیگری یک نوع درد غیر قابل تحمل را در همان ناحیه احساس کند. بهترین کار این است که به فرد قرص آسپرین داده شود. آسپرین ضد انعقاد خون است و سریع لخته خون را برطرف می کند. همچنین بلافاصله باید با فوریت های پزشکی تماس بگیرید یا خودتان بیمار را برون این که راه بروید، به بیمارستان منتقل کنید. در بیمارستان پزشکان معاینات و آزمایش هایی را برای پی بردن به این که آیا سگته قلبی رخ داده یا نه، انجام می دهند. در بعضی موارد حمله قلبی نیاز به احیای قلبی ریوی (CPR) یا شوک الکتریکی قلب دارد تا قلب دوباره پمپاژ خود را شروع کند. به یاد داشته باشید هرچه درمان اورژانسی زودتر شروع شود شانس بهبودی بیشتر

## راه های پیشگیری از سگته قلبی

توصیه متخصصان این است که اگر علایم شایع سگته قلبی را در خود مشاهده می کنید شک در باره بروز دیگر شرایط پزشکی را کنار بگذارید و حتماً به پزشک مراجعه کنید. در دهایی که در ناحیه قفسه سینه هستند ولی بیش از چند هفته یا چند ماه طول می کشند، نمی توانند نشانه سگته قلبی باشند. همچنین با دانستن نشانه های حمله قلبی می توانید اقداماتی را برای پیشگیری از بروز مشکلات قلبی انجام دهید. حتی اگر قبلاً هم سابقه سگته قلبی داشته اید و در خطر بیشتری هستید می توانید با چند تغییر کوچک در سبک زندگی خود سلامت قلب خود را بهبود بخشید: سیگار نکشید. رژیم غذایی بیمار آن قلبی باید کم نمک و کم چرب باشد. فشار خون و کلسترول خود را به طور منظم توسط پزشک کنترل کنید. ورزش و فعالیت بدنی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کاهش دهید. در صورت تجویز دارو توسط پزشک، آن ها را به صورت منظم مصرف کنید.



## زمان، مهم ترین عامل نجات از سگته

دکتر «میثم جوادی» از علل کاهش سن سگته در کشورمان می گوید

به بهانه انتشار آمار سگته در کشورمان، با دکتر میثم جوادی، متخصص مغز و اعصاب صحبت کردیم تا بیشتر درباره سگته و علل کاهش سن آن بدانیم. در ادامه گریزی هم به سگته مغزی زدیم و اطلاعات مهم و حیاتی در این باره به دست آوریم.



### سگته یک واژه کلی است

دکتر جوادی در ابتدا سگته را به زبان ساده این گونه توضیح می دهد: «سگته یک واژه کلی است که به حوادث عروقی که قلب و مغز را درگیر می کنند، اطلاق می شود.» وی درباره علت وقوع سگته و عوامل آن می گوید: «علت بیشتر اختلالات عروقی وجود پلاک های اترواسکلروتیک و شرایط بیش انعقادی است. مهم ترین ریسک فاکتورهایی که باعث بروز سگته می شوند همان هایی هستند که باعث ایجاد اترواسکلروز و پلاک می شوند. این ها شامل فشار خون بالا، دیابت، سیگار کشیدن، سن بالا، سبک زندگی بدون تحرک و بیماری های مادرزادی هستند.»

**افزایش سگته در جامعه چندین علت دارد**

دکتر جوادی علت افزایش آمار سگته در جامعه را این طور بیان می کند: «طی چند دهه اخیر سهم حوادث قلبی عروقی و مغزی عروقی در مرگ و میر و از کار افتادگی در جامعه بالا رفته است. این موضوع چند علت دارد. یکی این که با وجود آنتی بیوتیک ها و مراقبت های پزشکی، علل عفونی مرگ و میر کم شده و سن متوسط جامعه بالاتر رفته است. دلیل دیگر هم این که با تغییر سبک زندگی، چاقی، نداشتن تحرک و رفتار های پرخطر مثل استرس و مصرف دخانیات افزایش یافته که این عوامل باعث می شود آمار سگته بیشتر به چشم بیاید. این پزشک متخصص ادامه می دهد: «یک سری فاکتور ها هست که اصلاحش باعث کاهش آمار سگته در جامعه می شود مانند کنترل

## قبل و بعد از سگته قلبی چه اتفاقی می افتد؟



در این فرایند پلاک چربی پاره می شود و با اضافه شدن دیگر عوامل به این پلاک، لخته بزرگی ایجاد می شود که مسیر را به طور کامل می بندد و فرد دچار سگته قلبی می شود. البته همیشه لخته به طور کامل راه را نمی بندد و خون رسانی تا حدی برقرار است. در این حالت فرد با علایمی مانند درد شدید و فشار روی قفسه سینه و همچنین تعریق شدید مواجه می شود. متخصصان برای این که از سلامت راه های هدایتی قلب مطلع شوند از فرد نوار قلب می گیرند تا اگر به اطلاعاتی از در پیچه های قلب نیاز باشد، اکوکاردیوگرافی هم انجام شود.

قلب از عضلاتی به نام «میوکارد» ساخته شده است که خون را به وسیله رگ های خونی یا شریان ها به سراسر بدن منتقل می کنند. سگته قلبی زمانی اتفاق می افتد که جریان خون به عضله قلب قطع شود و بافت قلب آسیب ببیند. سگته معمولاً محصول بسته شدن یک یا برخی از عروق کرونری است و امکان دارد پلاک خونی که بیشتر از چربی، کلسترول و مواد ایدئوسلولی تشکیل شده، راه آن را بسته باشد. به این وضعیت «ایسکمی» می گویند و اگر یکی از عروق اصلی مسدود شده باشد بخش بزرگی از عضله قلب را تحت تأثیر قرار می دهد اما اگر یک شریان شاخه ای کوچک تر بسته شود، بخش کمتری از عضله قلب تحت تأثیر قرار می گیرد. اگر ایسکمی قلبی بیش از حد طول بکشد، سلول های بافت قلبی می میرد و پس از سگته قلبی، اگر بخشی از عضله قلب مرده باشد، طی چند هفته بعد بافت اسکار جایگزین می شود. در واقع فرایند سگته با ایجاد التهاب در پلاک چربی رسوب کرده در عروق اتفاق می افتد.

## دلیل بروز حمله قلبی

علت اصلی بروز سگته قلبی ایجاد حالتی به نام اترواسکلروز است. منظور از اترواسکلروز تجمع پلاک ها در شریان هاست. پلاک ها مادی هستند که به وسیله در کنار هم قرار گرفتن کلسترول، رسوبات و دیگر ترکیبات به وجود می آیند. پلاک ها قابلیت چسبیدن به دیواره شریان و انباشته شدن در آن را دارند. در صورتی که انباشت پلاک ها ادامه پیدا کند، به تدریج شریان ها تنگ تر و در نهایت

مسدود می شوند. در صورتی که یک پلاک بشکند یا پاره شود، بلافاصله در رگ لخته خون ایجاد می شود. این لخته خون دلیل اصلی بروز سگته قلبی شناخته می شود. با بروز حمله قلبی این هشدار از بدن صادر می شود که قلب دیگر اکسیژن و خون دریافت نمی کند. در صورتی که جریان خون و اکسیژن متوقف شود، سلول های ماهیچه ای قلب آسیب می بیند و مرگ سلولی رخ می دهد.

## نشانه های سگته قلبی چیست؟

**تعریق زیاد بدن** در حالی که فرد تا لحظاتی قبل در حالت عادی بوده و اصلاً احساس گرما نمی کرده، حالا دچار عرق کردن زیاد و ناگهانی شده است. پوست او هم با تعریق سرد می شود.

**ناراحتی در قفسه سینه** این ناراحتی یا درد ممکن است شدید یا شبیه فشردن و احساس فشار در ناحیه قفسه سینه باشد. این درد معمولاً چند دقیقه طول می کشد و می تواند باز گردد یا فروکش کند.

**درد در بالا تنه** بیمار در دو ناراحتی را در ناحیه بازو ها، دندان ها، فک، پشت و گردن هم احساس خواهد کرد.

**تهوع و استفراغ** امکان دارد فرد بدون دلیل مشخصی در ناحیه معده احساس بدی داشته باشد و بالا بیاورد. دل درد هم از علایم سگته قلبی است.

**تنگی نفس** فرد پیش از بروز حمله قلبی احساس سنگینی زیادی هنگام تنفس دارد و تلاش می کند نفس عمیق بکشد. این حالت بیشتر ناشی از بروز درد ناراحتی در ناحیه قفسه سینه است. گاهی فرد دچار تنگی نفس می شود، اما هیچ درد دی در ناحیه قفسه سینه حساس نمی کند.

**اضطراب** ممکن است بدون دلیل احساس اضطراب داشته باشد، اما دلیل آن را نداند. برخی از افراد هم پیش از بروز سگته قلبی بدون هیچ دلیلی در گیر حمله عصبی می شوند.

**تپش قلب** فرد متوجه می شود که به صورت خیلی واضح قلب در حال تپیدن است و شرایط طبیعی



منظم دیابت، فشار خون و چربی، افزایش فعالیت بدنی و ورزش مداوم.» وی دلیل عمده بالا بودن آمار سگته در مردان نسبت به زنان را در معرض خطر بودن بیشتر آن ها می داند که آن هم بعد از سن یائسگی زنان، نسبت بین زن و مرد برابر می شود.

**درمان سگته نیاز به اطلاع رسانی بیشتر دارد**

دکتر جوادی درباره درمان سگته ها می گوید: «با توجه به پیشرفت علم درمان های مفید زیادی وجود دارد. ولی آن چه مهم است سرعت در درمان است، یعنی به محض بروز علایم باید بیمار را به مرکز درمانی رساند. در سگته ها با روش هایی لخته درون رگ را رد می کنند ولی زمان خیلی مهم است و اگر مدتی بگذرد دیگر درمان فایده ای ندارد. برای همین مراکز اورژانس مجهز شده و آموزش دیده اند که بیمار با علایم را به مراکز ارجاعی ببرند