

**DON'T
MISS
A BEAT**



قلب و بیماری‌های قلبی-عروقی

هیچ ضربانی را از دست ندهید!



قلب یکی از اندام‌های حیاتی بدن است که اختلال در عملکرد آن می‌تواند منجر به مرگ شود. بنابراین، مراقبت از سلامت قلب برای همه ما ضروری است. به دلیل کمبود آگاهی درباره سلامت قلب و عروق و همچنین برخی عادات نامناسب در سبک زندگی، بیماری‌های قلبی - عروقی به یکی از مهم‌ترین علل مرگ‌ومیر در سراسر جهان تبدیل شده‌اند. هر ساله حدود ۱۷ میلیون نفر در اثر بیماری‌های قلبی - عروقی جان خود را از دست می‌دهند که این رقم تقریباً ۳۱٪ از کل مرگ‌های جهانی را شامل می‌شود. حمله قلبی، سکته مغزی و بیماری عروق کرونر قلب از شایع‌ترین علل مرگ ناشی از اختلالات قلبی - عروقی هستند. این بیماری‌ها تقریباً ۸۵٪ از کل مرگ‌های مرتبط با بیماری‌های قلبی - عروقی را تشکیل می‌دهند. روز جهانی قلب نقش مهمی در افزایش آگاهی و آموزش مردم درباره اهمیت سلامت قلب ایفا می‌کند.



HEART DISEASE REMAINS THE
WORLD'S NO.1 KILLER

شعار :

« هیچ ضربانی را از دست نده »

بر اهمیت هوشیاری و مراقبت مداوم از سلامت قلب تأکید دارد. پیام اصلی این است که افراد باید بصورت فعالانه برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی اقدام کنند؛ به این معنا که **هرگز نباید علائم هشداردهنده را نادیده گرفت**، همواره باید سبک زندگی سالم را حفظ کرد، معاینات دوره‌ای منظم را انجام داد و در صورت بروز مشکل به موقع به پزشک مراجعه نمود. رعایت این نکات می‌تواند نقش مهمی در جلوگیری از مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی داشته باشد.

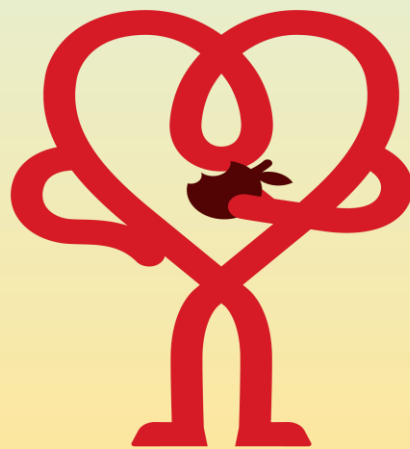


راهکارهای حفظ سلامت قلب

حفظ سلامت قلب نیازمند ایجاد تغییرات مثبت در سبک زندگی و توجه به عوامل خطر ساز است.

اقدامات زیر نقش کلیدی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی دارند:

- ✓ کنترل شاخص توده بدنی (BMI)
- ✓ کنترل فشار خون بالا (هیپرتانسیون) و سطح بالای کلسترول خون (هایپرلیپیدمی)
- ✓ محدود کردن مصرف **نمک** (سدیم کلراید) که عامل مهمی در افزایش فشار خون است
- ✓ شناسایی زودهنگام علائم و نشانه‌های اولیه بیماری قلبی و اقدام سریع برای جلوگیری از بروز عوارض
- ✓ پرهیز از سبک زندگی کم‌تحرک و انتخاب سبک فعال از طریق انجام فعالیت‌های بدنی منظم
- ✓ پیگیری وضعیت سلامت قلب از طریق مشاوره پزشکی و انجام آزمایشات دوره‌ای
- ✓ مصرف رژیم غذایی سالم و متعادل، اجتناب از چربی‌های ترانس و غذاهای آماده و فست‌فود
- ✓ خودداری از مصرف دخانیات و نوشیدنی‌های الکلی
- ✓ مدیریت استرس و اهمیت به خواب کافی و باکیفیت



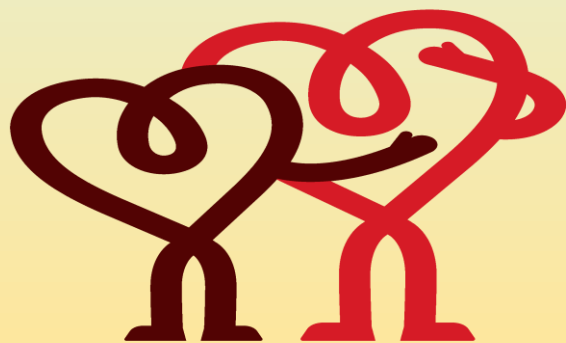
حمله قلبی؛ تمام چیزی که باید بدانید

حمله قلبی تجربه‌ای ترسناک است. اما باید بدانید شما تنها نیستید. بسیاری از افراد پس از حمله قلبی با درمان و مراقبت مناسب، دوباره به زندگی عادی خود بازمی‌گردند. این مطلب به سوالات پُرتکرار در زمینه حمله قلبی پاسخ می‌دهد.

۱- در هنگام حمله قلبی چه اتفاقی می‌افتد؟

عضله قلب برای زنده ماندن نیاز به اکسیژن دارد. وقتی جریان خون حامل اکسیژن به قلب کاهش یابد یا کاملاً قطع شود، حمله قلبی رخ می‌دهد. اگر این کاهش طولانی شود، بخشی از عضله قلب شروع به از بین رفتن می‌کند. این مشکل معمولاً زمانی ایجاد می‌شود که سرخرگ‌های کرونری (که خون‌رسانی به قلب را انجام می‌دهند) به دلیل تجمع چربی، کلسترول و مواد دیگر دچار تنگی شوند. به این روند تدریجی آترواسکلروز یا تصلب شرایین گفته می‌شود.

وقتی پلاک داخل رگ پاره می‌شود، لخته خون روی آن تشکیل می‌شود. این لخته می‌تواند مسیر خون‌رسانی به عضله قلب را ببندد و باعث حمله قلبی شود.



**DON'T
MISS
A BEAT**

۲- چرا هیچ علامت هشداري نداشتم؟

آترواسکلروز در مراحل اوليه معمولاً علامتي ندارد. اما وقتي رگ بيش از ۷۰٪ تنگ مي‌شود، ممکن است فرد دچار درد يا گرفتگي عضلات شود، چون بافت اطراف به اکسيژن بيشترى نياز پيدا مي‌کند.

گاهي رگ‌هاي کوچک اطراف، گشاد مي‌شوند تا بخشي از خون‌رساني جبران شود. به اين پديده گردش خون جانيبي (Collateral circulation) مي‌گويند. اين مکانيسم مي‌تواند باعث شود بعضي افراد علامت هشداردهنده‌اي تجربه نکنند.

**DON'T
MISS
A BEAT**



۳- آیا هر درد قفسه سینه حمله قلبی است؟

خیر! هر درد قفسه سینه حمله قلبی نیست. اما اگر دچار درد یا فشار در قفسه سینه شدید، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید. یکی از شایع ترین علت های درد قفسه سینه، آنژین است. آنژین درد یا ناراحتی گذراست که معمولاً چند دقیقه طول می کشد و وقتی رخ می دهد که عضله قلب اکسیژن کافی دریافت نمی کند. آنژین (Angina) نشانه ای است که شما در معرض خطر حمله قلبی هستید.

انواع آنژین:

❖ آنژین پایدار: معمولاً هنگام فعالیت یا استرس رخ می دهد، زمانی که ضربان و فشار خون بالا می رود.

❖ آنژین ناپایدار: به طور ناگهانی، حتی در حالت استراحت یا خواب بروز می کند و می تواند به حمله قلبی منجر شود. این حالت یک اورژانس پزشکی است.

ACT IF SOMETHING DOESN'T FEEL RIGHT.

Common Heart Attack Warning Symptoms

Call 911 right away if you or someone you are with has one or more of these symptoms!

-  Chest pain or discomfort
-  Pain or discomfort in the jaw, neck or back
-  Pain or discomfort in the arms or shoulders
-  Shortness of breath
-  Feeling very tired, lightheaded or faint
-  Nausea or vomiting

Learn more at
heart.org/HeartAttack.

۴-علائم حمله قلبی کدامند؟

درست است که شایع ترین علامت حمله قلبی **درد قفسه سینه** است، اما علائم می توانند در افراد مختلف متفاوت باشند. علائم دیگر حمله قلبی می تواند شامل موارد زیر باشد:

- درد یا فشار در بازوها، گردن، فک، پشت یا شکم
- تنگی نفس
- تعریق بیش از حد/عرق سرد
- حالت تهوع یا استفراغ
- احساس سبکی سر یا سرگیجه
- اضطراب شدید یا احساسی شبیه حمله پانیک
- سرفه یا خس خس سینه

بنابراین، اگر هرکدام از این علائم را تجربه کردید، به ویژه اگر همراه با درد قفسه سینه باشد، باید **فوراً** با **۱۱۵** تماس بگیرید.

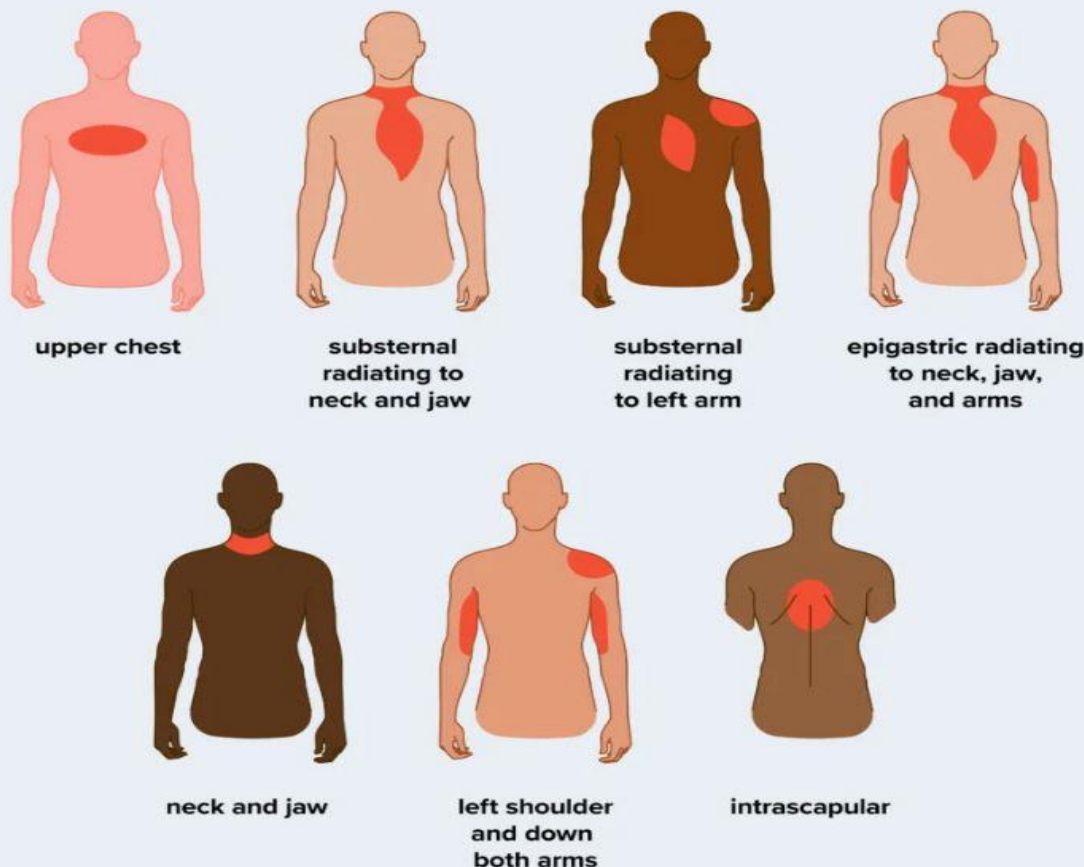
۵- تا زمان رسیدن آمبولانس چه باید کرد؟

اگر خودتان و یا نزدیکانتان دچار حمله قلبی شدید:

❖ از انجام هرگونه فعالیت فیزیکی (مانند راه رفتن و ...) خودداری کنید،
بنشینید و آرامش خود را حفظ کنید.

❖ اگر قرص **آسپیرین** در دسترس دارید (و به آن حساسیت ندارید)، آن را به آرامی
جویده و سپس قورت دهید. آسپیرین به بهبود جریان خون در قلب کمک می کند.
❖ منتظر رسیدن آمبولانس بمانید.

WHERE IS HEART ATTACK PAIN



۶- تفاوت حمله قلبی (Heart Attack) با ایست قلبی (Cardiac Arrest) چیست؟

بسیاری از افراد این دو اصطلاح را به جای هم به کار می‌برند، اما حمله قلبی و ایست قلبی دو اتفاق متفاوت هستند.

حمله قلبی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به بخشی از قلب مسدود می‌شود. این یک مشکل در گردش خون است و عضله قلب به دلیل نرسیدن اکسیژن آسیب می‌بیند.

ایست قلبی در حالتی رخ می‌دهد که قلب به طور ناگهانی از کار می‌افتد و ضربان آن متوقف می‌شود. این یک مشکل الکتریکی قلب است که ناشی از آریتمی‌ها (بی‌نظمی ضربان) می‌باشد.

حمله قلبی می‌تواند باعث ایجاد فیبریلاسیون بطنی شود و فیبریلاسیون بطنی می‌تواند منجر به ایست قلبی گردد. اگر قلب متوقف شود، مرگ می‌تواند در عرض چند دقیقه رخ دهد.

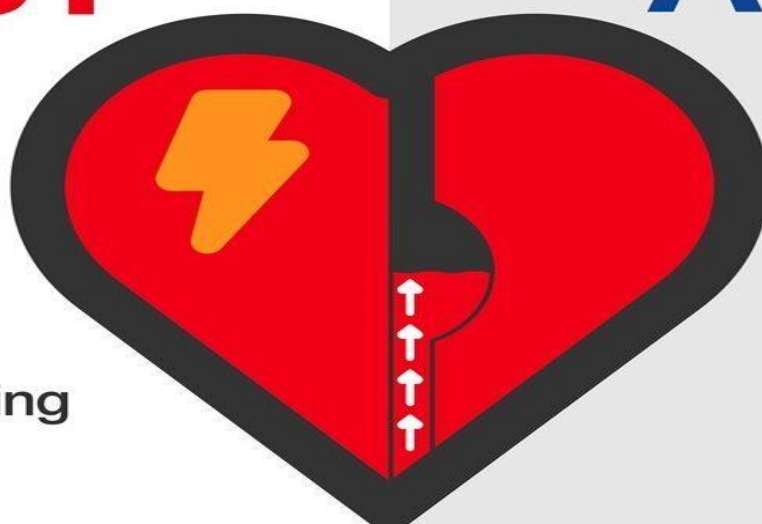
ایست قلبی تنها در صورتی قابل برگشت است که احیای قلبی-ریوی (CPR) بلافاصله انجام شود و از دفیبریلاتور (شوک قلبی) ظرف چند دقیقه استفاده گردد تا ریتم طبیعی قلب بازگردد.

CARDIAC ARREST

VS

HEART ATTACK

- Unconscious
- Unresponsive
- Absent or abnormal breathing



- Chest pain
- Difficulty breathing
- Nauseous
- Light-headed