



# WORLD HEART DAY

29 SEP

۲۹ سپتامبر ( هشتم مهر ) ، به ابتکار فدراسیون جهانی قلب و عروق و از سال ۲۰۰۰ به نام **روز جهانی قلب و بیماری‌های قلبی-عروقی** نامگذاری شد. در طی ۲۴ سال گذشته این ابتکار به یک کمپین آگاهی‌رسانی جهانی که در بیش از ۱۰۰ کشور جهان مورد توجه قرار گرفته تبدیل شده است. هدف ساده است : اطلاع‌رسانی به مردم در مورد خطرات بیماری‌های قلبی-عروقی، تشویق به داشتن سبک زندگی سالمتر و آموزش به آنها در مورد نحوه پیشگیری و کنترل این دسته از بیماری‌ها.



هر سال، روز جهانی قلب بر موضوع خاصی تمرکز دارد. این موضوع در سال ۲۰۲۴ «از قلب برای اقدام کردن استفاده کنید» انتخاب شده است.

این شعار بر اهمیت برداشتن گام‌های واقعی و ملموس در جهت بهبود سلامت قلب تأکید می‌کند. از تشویق افراد به پذیرش مسئولیت سلامت قلب خود تا حمایت از سیاست‌های صحیح سلامت و همچنین ارائه خدمات استاندارد برای تمام افراد در سطح ملی.

در حالی که افزایش آگاهی در مورد بیماری‌های قلبی-عروقی حیاتی است، اقدام عملی برای ایجاد تفاوت واقعی یک ضرورت است.



YES YES YES

USE ♥ FOR ACTION

## بیماری‌های قلبی-عروقی

بیماری‌های قلبی-عروقی اولین علت مرگ و میر در جهان هستند. سالانه حدود ۱۸ میلیون نفر بر اثر این بیماری‌ها جان خود را از دست می‌دهند. بیماری قلبی-عروقی اصطلاحی است برای گروهی از اختلالات که بر قلب و عروق خونی تأثیر می‌گذارند. در یک تقسیم‌بندی کلی این اختلالات شامل بیماری عروق کرونر (که می‌تواند منجر به حملات قلبی شود)، بیماری عروق مغزی (که می‌تواند باعث سکته مغزی شود) و سایر بیماری‌ها مانند نارسایی‌های قلبی، آریتمی و فشار خون بالا می‌شوند. بیماری‌های قلبی-عروقی عمدتاً از تصلب شرایین (آترواسکلروزیس) ناشی می‌شوند. تجمع رسوبات چربی در شریان‌ها، که جریان خون را محدود کرده و می‌تواند منجر به عوارض جدی برای سلامتی شود.



# ریسک فاکتورهای ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی

## ریسک فاکتورهای قابل اصلاح:

پیشگیری سنگ بنای حفظ سلامت قلب و عروق است. اکثر بیماری‌های قلبی را می‌توان از طریق اصلاح سبک زندگی پیشگیری و مدیریت کرد.

**فشارخون بالا:** این وضعیت می‌تواند به شریان‌ها آسیب برساند و منجر به بیماری قلبی و سکته شود. فشارخون نرمال افراد معمولاً زیر ۱۲۰/۸۰ تعریف می‌شود.



**کلسترول بالا:** سطوح بالای کلسترول می‌تواند در شریان‌ها تجمع پیدا کند و منجر به تصلب شرایین و افزایش خطر حمله قلبی و سکته شود.



**دیابت:** افراد مبتلا به دیابت به دلیل سطح بالای قند خون که به رگ‌های خونی آسیب می‌رساند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قلبی هستند.



**چاقی:** اضافه وزن (شاخص توده بدنی بیشتر از ۲۵) می‌تواند با افزایش فشارخون، کلسترول و احتمال ابتلا به دیابت، خطر بیماری قلبی را افزایش دهد.



Obesity

**عدم تحرک بدنی:** فقدان تحرک و فعالیت بدنی می‌تواند به چاقی و سایر عوامل خطر بیماری قلبی منجر شود.



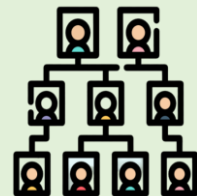
**مصرف دخانیات:** سیگار به رگ‌های خونی آسیب می‌رساند و خطر تصلب شرایین و سایر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.



## ریسک فاکتورهای غیر قابل اصلاح:

برخی از ریسک فاکتورهای ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی از کنترل افراد خارج هستند و امکان اصلاح و تغییر آنها وجود ندارد.

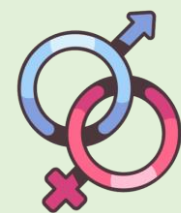
**سابقه خانوادگی:** عوامل ژنتیکی در شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی نقش دارند، به این معنا که سابقه خانوادگی به عنوان یک عامل خطر در نظر گرفته می‌شود. به طور کلی، در صورتی که بستگان درجه اول یک فرد در سنی نسبتاً جوان به این بیماری‌ها مبتلا شده باشند (پدر یا برادر قبل از سن ۵۵ سالگی و یا مادر یا خواهر قبل از سن ۶۵ سالگی) شخص به عنوان فردی با سابقه خانوادگی در نظر گرفته می‌شود. همچنین سابقه خانوادگی فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت نوع ۲ نیز می‌تواند شانس ابتلا به مشکلات قلبی-عروقی را افزایش دهد.



**سن:** افزایش سن به خودی خود خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش می‌دهد. طبق گزارش انجمن قلب آمریکا، حدود ۸۰ درصد از افرادی که بر اثر بیماری قلبی-عروقی جان خود را از دست می‌دهند، ۶۵ سال و یا بیشتر دارند.



**جنسیت:** در گذشته این دسته از بیماری‌ها به عنوان یک بیماری مردانه در نظر گرفته می‌شدند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در زنان دست‌کم گرفته شده است به همین دلیل علائم ممکن است در زنان ناشناخته بماند و تشخیص و درمان را پیچیده کند. زنان در سنین بالاتری نسبت به مردان به بیماری‌های قلبی-عروقی مبتلا می‌شوند. تصور می‌شود که این امر در زنان با تغییرات هورمونی ناشی از یائسگی مرتبط باشد.



## تشخیص بیماری‌های قلبی-عروقی

تشخیص زودهنگام در کاهش سرعت پیشرفت و تأثیر بیماری‌های قلبی-عروقی کلیدی است. راه‌های اصلی برای تشخیص اینکه آیا در معرض خطر هستید کدامند؟

۱- سعی کنید به طور منظم غربالگری‌های سلامتی را انجام دهید.

معاینات منظم سلامت توسط پزشک می‌تواند به شما در تشخیص زودهنگام عوامل خطر بیماری قلبی-عروقی کمک کند. فشار خون، سطح کلسترول و قند خون باید به طور منظم کنترل شوند.

۲- سابقه خانوادگی خود را در ابتلا به این دسته از بیماری‌ها و همچنین دیابت و فشار خون بدانید.

اگر سابقه خانوادگی بیماری قلبی-عروقی دارید، ممکن است در معرض خطر بیشتری باشید. سابقه خانوادگی خود را با پزشکتان در میان بگذارید تا بتوانید یک برنامه پیشگیری شخصی‌سازی شده دریافت کنید.

۳- به علائم بالینی خود توجه داشته باشید.

علائمی مانند درد قفسه سینه، تنگی نفس یا تپش قلب را نادیده نگیرید. در صورت مشاهده هر یک از این علائم سریعاً به پزشک مراجعه کنید.



# روش صحیح اندازه‌گیری فشار خون در منزل

روش صحیح اندازه‌گیری فشار خون را بیاموزید، و هر بار پیش از اندازه‌گیری فشار خون از چک‌لیست زیر استفاده نمایید:

- ✓ حداقل به مدت ۳۰ دقیقه قبل از اندازه‌گیری فشار خون چیزی نخورید یا ننوشید.
- ✓ قبل از اندازه‌گیری فشار خون، مثانه خود را خالی کنید.
- ✓ حداقل ۵ دقیقه قبل از گرفتن فشار خون، روی یک صندلی بنشینید و پشت خود را کاملاً به آن تکیه دهید.
- ✓ هر دو پای خود را صاف روی زمین قرار دهید و پاهای خود را بر روی یکدیگر قرار ندهید.
- ✓ بازوی خود را با کاف فشارسنج بر روی میز و هم سطح با سینه قرار دهید.
- ✓ مطمئن شوید که کاف فشارخون به اندازه کافی محکم باشد، کاف باید مستقیماً روی پوست قرار بگیرد و نه روی لباس.
- ✓ هنگامی که فشار خون شما اندازه‌گیری می‌شود صحبت نکنید.
- ✓ پیشنهاد می‌شود فشار خون خود را ۲ بار و به فاصله یک دقیقه از همدیگر بسنجید.



## به یاد داشته باشید:

فشار خون بالای ۱۸۰/۱۲۰ به عنوان یک اورژانس پزشکی در نظر گرفته می‌شود. این شرایط می‌تواند با و یا بدون علائم بالینی رخ دهد.

هنگامی که این وضعیت بدون علائم رخ می‌دهد، اقدامات زیر را انجام دهید:  
پس از حدود یک الی دو دقیقه دوباره فشار خون را اندازه‌گیری کنید تا ببینید آیا فشار خون شما پایین آمده است یا خیر. روش‌هایی مانند تنفس عمیق، دراز کشیدن و نوشیدن آب می‌توانند به کاهش سریع فشار خون در خانه کمک کنند. در صورتیکه فشار خون شما مجدداً بالاتر از ۱۸۰/۱۲۰ بود با ۱۱۵ تماس بگیرید.

هنگامی که این وضعیت همراه با علائم بالینی مانند درد قفسه سینه، تنگی نفس، بی‌حس شدن صورت، بازو، پاها و یا مشکل در صحبت کردن باشد بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید.

