

۱۰ درصد، افراد با خطر ۳۰-۲۰ درصد و افراد با خطر ۳۰ درصد و بیشتر که اگر فردی در گروه با احتمال خطر کمتر از ۱۰ درصد روبه‌رو باشد، به معنی این است که در ۱۰ سال آینده کمتر از ۱۰ درصد احتمال دارد دچار سکنه قلبی یا مغزی شود. افراد با خطر ۲۰ درصد و بیشتر هم برای ارزیابی‌های تکمیلی و اقدامات درمانی به پزشک متخصص ارجاع داده می‌شوند. با وجود این، برای همه افراد آموزش‌های خودمراقبتی و سایر مشاوره‌های لازم ارائه می‌شود.

آشنایی با برخی علائم بیماری

یادتان باشد علائم بیماری‌های قلبی در بسیاری از مواقع دیر ظاهر می‌شود و نداشتن علامت، دلیلی بر سلامت قلب نیست، با این وجود حواستان به این علائم و نشانه‌ها باشد:

■ **احساس درد در ناحیه قفسه سینه:** یکی از علائم اولیه و شایع بیماری قلبی است؛ البته این درد ممکن است دلیل غیر قلبی نیز داشته باشد. اگر درد قفسه سینه همراه با حالت تهوع، استفراغ و تعریق سرد باشد و بیشتر از نیم ساعت ادامه پیدا کند، نشانه حمله قلبی است که باید سریع فرد را به اورژانس منتقل کرد.

■ **احساس خستگی زودرس:** اگر خستگی با علائمی دیگر مانند سرفه، تعریق سرد، تنگی نفس، کند شدن ضربان قلب و سرگیجه همراه باشد، احتمال بروز نارسایی قلبی یا حمله قلبی بسیار زیاد است.

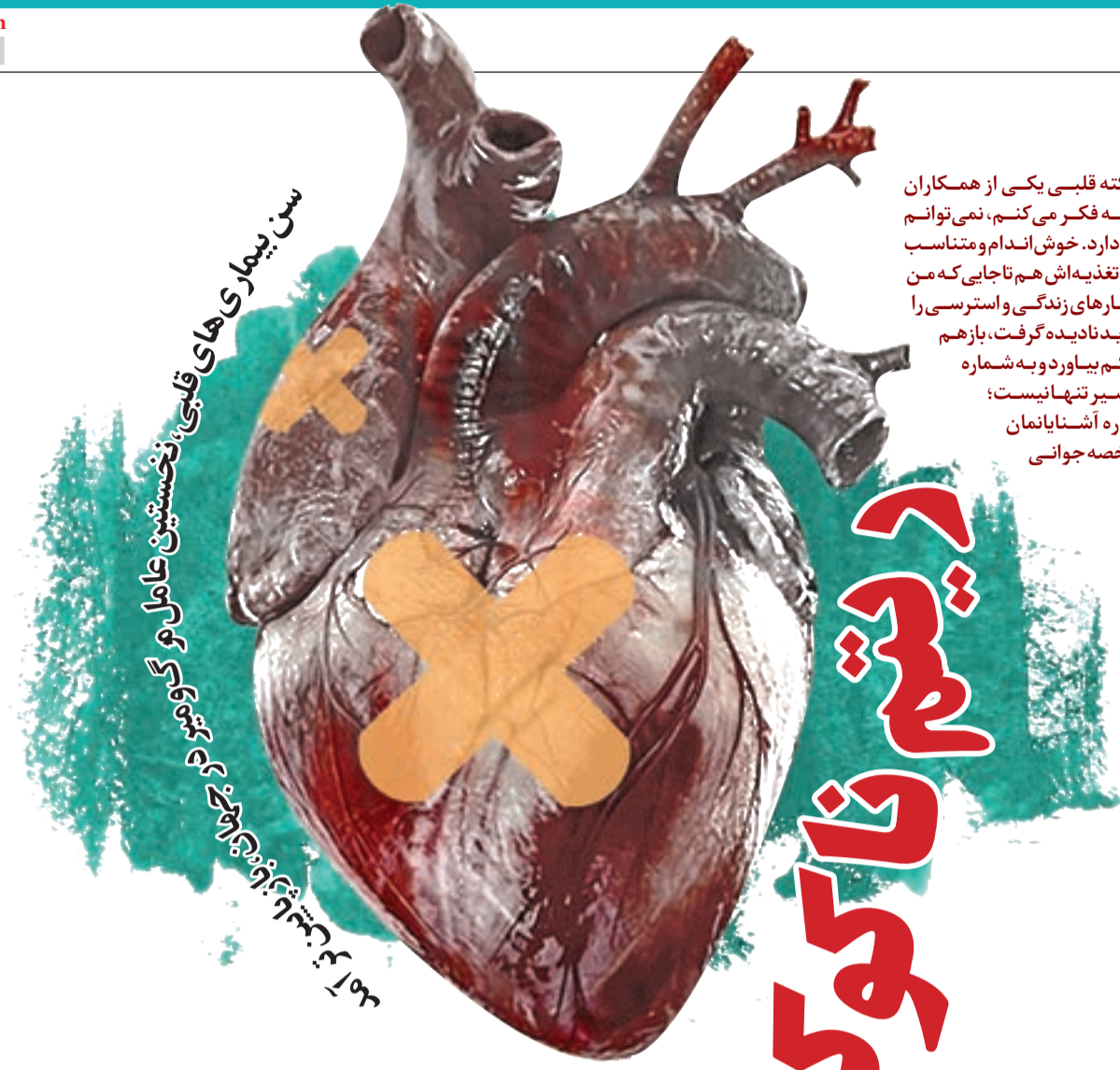
■ **احساس سرگیجه:** در بیشتر اوقات همراه با افت فشار خون، کم یا زیاد شدن ضربان قلب، بی‌عادل، دوبینی یا تاری دید و تعریق سرد است.

■ **تپش قلب:** افرادی که مکرر و به‌ویژه در مواقع استراحت، دچار تپش قلب می‌شوند، باید به متخصص مراجعه کنند تا تشخیص درستی درباره آن‌ها صورت بگیرد.

■ **تنگی نفس:** ممکن است از علائم بیماری قلبی یا ریوی باشد. اگر تنگی نفس همراه با تورم دست و پا باشد و حتی در هنگام خواب نیز بروز پیدا کند، به طوری که فرد از شدت آن از خواب بیدار شود یا با فعالیت‌های شدید افزایش پیدا کند، از نشانه‌های بیماری قلبی است.

■ **تعریق سرد:** معمولاً همراه با علائمی که ذکر شد، دیده می‌شود؛ به‌خصوص در هنگام بروز تنگی نفس و تپش قلب، شدت پیدا می‌کند.

■ **تورم دست و پا:** در افرادی که مبتلا به بیماری‌های قلبی هستند، ممکن است دست و پاها دچار تورم شوند. این تورم ناشی از جمع شدن آب در اندام‌هاست. در صورتی که این تورم در شکم و ریه باشد، ممکن است سلامت فرد را به‌طور جدی تهدید کند.



سن بیماری‌های قلبی نخستین عامل و گوهر در گوناگون بیماری‌هاست

بیماری‌های قلبی

علوم پزشکی مشهد در حال اجراست و تاکنون هم برای ۲۰۰ هزار نفر پرونده سلامت الکترونیک تشکیل شده است.

غربالگری و مراقبت مستمر

مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد با بیان اینکه همه سرپرست‌های خانوار یا همسرانشان می‌توانند با مراجعه به نزدیک‌ترین پایگاه بهداشتی درمانی یا مرکز سلامت محل سکونتشان، برای همه افراد خانواده که بیشتر از ۳۰ سال دارند، پرونده سلامت الکترونیک تشکیل دهند، می‌افزاید: در این طرح از شاخص‌های مهم سلامتی که به آسانی قابل اندازه‌گیری هستند، برای محاسبه میزان خطر ده‌ساله سکنه‌های قلبی و مغزی استفاده می‌کنیم؛ افراد با خطر کمتر از ۱۰ درصد، افراد با خطر ۲۰-

ایست ناگهانی قلب.

انواع بیماری‌های قلبی عروقی

بیشتر مردم وقتی صحبت از بیماری قلبی می‌شود، فقط به سکنه‌های قلبی فکر می‌کنند که با انقباض و درددید در سینه شروع می‌شود و با توقف در عملکرد قلب پایان می‌یابد، در حالی که بیماری‌های زیادی هستند که سیستم قلبی عروقی را درگیر می‌کنند. این کارشناس مسئول در این باره هم به ما توضیح می‌دهد: بیماری‌های قلبی طیف گسترده‌ای دارند اما در یک طبقه‌بندی کلی می‌توان آن‌ها را به چند زیرمجموعه مهم تقسیم کرد؛ مانند بیماری‌های عروق کرونر قلب، بیماری‌های عضله قلبی، مشکل در تولید ضربان و ریتم قلبی، بیماری‌های دریچه‌ای قلب، بیماری آندوکارد قلب، بیماری پریکارد قلب، بیماری عروق بزرگ و اصلی قلب، بیماری‌های عروق محیطی قلب، بیماری‌های قلبی ثانویه با درگیری سایر ارگان‌های بدن، بیماری‌های مادرزادی قلب، پرفشاری خون و

کاهش سن بیماری‌های قلبی

وقتی موضوع را با دکتر محمد جعفر صادقی، مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد، در میان می‌گذارم، با نهایت تأثر حرف‌ها را تایید می‌کند و می‌گوید: بیماری‌های قلبی و عروقی را باید نخستین عامل مرگ‌ومیر و ناتوانی در دنیا دانست که سالانه سبب مرگ بیش از ۱۷/۵ میلیون نفر، چیزی حدود ۱/۳ مرگ‌ومیرهای جهان می‌شود. در گذشته‌های نه‌چندان دور ما از واژه سکنه قلبی و مغزی برای افراد بالای ۶۰ سال استفاده می‌کردیم ولی حالا سن ابتلا به این بیماری‌ها به زیر ۴۰ یعنی حدود ۳۵ سال رسیده است؛ به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه‌ای مانند ایران که اگر قرار باشد شرایط به همین منوال پیش برود، این سن کمتر هم خواهد شد، بنابراین ضروری است که اطلاعات بیشتری درباره این بیماری به‌دست آوریم و عوامل خطر ساز آن را در خودمان شناسایی کنیم و برای آن یک برنامه کنترلی و پیشگیرانه در نظر بگیریم.

بیماری‌های قلبی عروقی

بیشتر مردم وقتی صحبت از بیماری قلبی می‌شود، فقط به سکنه‌های قلبی فکر می‌کنند که با انقباض و درددید در سینه شروع می‌شود و با توقف در عملکرد قلب پایان می‌یابد، در حالی که بیماری‌های زیادی هستند که سیستم قلبی عروقی را درگیر می‌کنند. این کارشناس مسئول در این باره هم به ما توضیح می‌دهد: بیماری‌های قلبی طیف گسترده‌ای دارند اما در یک طبقه‌بندی کلی می‌توان آن‌ها را به چند زیرمجموعه مهم تقسیم کرد؛ مانند بیماری‌های عروق کرونر قلب، بیماری‌های عضله قلبی، مشکل در تولید ضربان و ریتم قلبی، بیماری‌های دریچه‌ای قلب، بیماری آندوکارد قلب، بیماری پریکارد قلب، بیماری عروق بزرگ و اصلی قلب، بیماری‌های عروق محیطی قلب، بیماری‌های قلبی ثانویه با درگیری سایر ارگان‌های بدن، بیماری‌های مادرزادی قلب، پرفشاری خون و



طب سوزنی روش مکمل بیماران قلبی

در سراسر جهان، بیماری‌های قلبی یکی از عوامل اصلی مرگ‌ومیر هستند. وقتی صحبت از درمان مکمل می‌شود، طب سوزنی به‌عنوان یکی از روش‌های طب‌های مکمل به کمک افراد می‌آید. متخصصان این روش درمانی قدیمی چینی معتقدند که طب سوزنی می‌تواند هم در مشکلات ابتدایی قلبی و هم در بهبود عوارض پس از سکنه‌ها موثر باشد.

تجربه بیست‌ساله من از درمان بیماران مختلف نشان می‌دهد که روش طب سوزنی برای درمان گرفتگی عروق کرونر و شریان‌ها بسیار موثر است. همچنین روش‌های مختلف طب سنتی مانند زالودرمانی برای این بیماران بسیار مفید است. سه نوبت زالودرمانی با فاصله ۲۰ روز برای این بیماران توصیه می‌شود که از قسمت جلو (قدام) و پشت خلف سینه انجام می‌شود.

اثر شگفت‌آور این روش‌های مکمل به اندازه‌ای است که در حال حاضر پزشکان متبحر شهرمان نیز هم‌زمان با درمان دارویی بیمار خود، آن‌ها را برای انجام این روش‌ها به ما ارجاع می‌دهند. علائمی همچون تنگی نفس و درد قفسه سینه با این روش‌ها بهبود پیدا می‌کند، حتی می‌توان اثر آن را در اسکن یا آنژیوگرافی‌های بعدی مشاهده کرد.

دو نکته مهمی که در استفاده این روش با همه روش‌های طب مکمل باید به بیمار یادآوری کرد، این است که این روش‌ها در کنار درمان دارویی خودشان استفاده می‌شود و هرگز نباید داروها را بدون تشخیص پزشک قطع کنند. نکته دیگر اینکه مصرف هر دارویی را مثلاً در بیماران قلبی مصرف اسپیرین و وارفارین را باید به متخصص طب سوزنی یا طب سنتی اطلاع بدهید.

استفاده از این روش‌ها سن وسال ندارد و همه گروه‌ها می‌توانند از آن استفاده کنند اما ملاحظاتی دارد که متخصص با رعایت آن‌ها، انجام روش را به شما توصیه می‌کند. به همه بیماران قلبی توصیه می‌کنیم از طب مکمل برای بهبود بیماری خود کمک بگیرند.

* **متخصص طب سنتی و سوزنی**

فرناز بدویی

کلینیک

شماره سال سوالات به صفحه خانه زندگی

پيامك: ۳۰۰۰۷۲۸۹ ♦ تلگرام: ۹۱۵۴۲۴۵۸۰

کاهش وزن، معیاری برای بیماری نیست

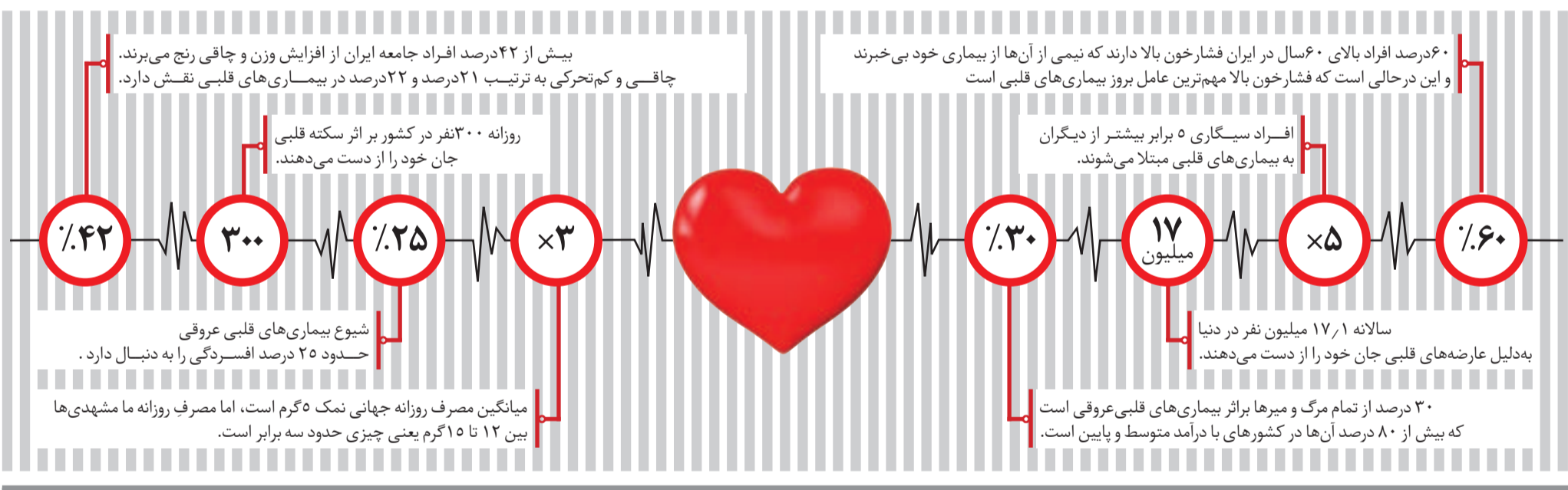
■ **۳۸۲...۹۳۸- برای تشخیص علت کاهش وزن (هشت کیلو در چهار ماه) چه آزمایش‌هایی باید انجام بدهم؟ کم‌خونی مینور دارم و آزمایش‌های کبد و تیروئیدم سالم بود.**

■ **کاهش وزن زمانی می‌تواند علامت بیماری باشد که در مدت شش ماه، ۱۰ درصد وزن بدن از دست برود.** گاهی بیماران حدس می‌زنند که وزنشان را از دست داده‌اند. گاهی هم ترازویی که خود را با آن وزن کرده‌اند، دقیق نبوده است؛ به همین خاطر نگران می‌شوند و تصور می‌کنند به بیماری خاصی مبتلا شده‌اند، از این‌رو باید معاینات و شرح حال دقیقی از شما گرفته شود تا به تشخیص دقیقی برسیم. بیماری‌هایی مانند دیابت کنترل نشده و سرطان‌ها می‌توانند خود را در افراد با علائم کاهش وزن نشان دهند.

■ **۵۰۴۹...۹۱۵: خانمی پنجاه‌ساله و مبتلا به فشار خون هستم. چند سال آنتولول مصرف می‌کردم و دوسالی هم هست که لوزارتان ۵۰ مصرف می‌کنم اما نازگی‌ها دیگر جواب نمی‌دهد و فشارم را کاهش نمی‌دهد. علت چیست؟**

■ **اینکه چرا فشار خون فرد با وجود مصرف دارو کاهش نمی‌یابد، دو علت مختلف دارد؛ یکی اینکه ممکن است فرد دچار مشکل یا بیماری دیگری شده باشد که چنین حالتی را ایجاد می‌کند؛ مثلاً ابتلا به مشکلات عروقی، کلیوی و... می‌تواند در میزان فشار خون تأثیر بگذارد. همچنین ابتلا به دیابت، یک بیماری موثر در کاهش یا افزایش فشار خون است که تشخیص دقیق آن نیاز به بررسی پزشک دارد. عامل دیگر موثر در ثابت ماندن فشار خون با وجود مصرف دارو، مقاومت دارویی است. در برخی موارد ممکن است فرد به اثرات یک دارو عادت کرده و بدن، آن را بی‌اثر کرده باشد. در این صورت می‌توان داروی مناسب دیگری را زیر نظر متخصص استفاده کرد و داروی کنونی را تغییر داد. در هر صورت بهتر است به دلیل عوارض فشار خون بالا، مشکل خود را پیگیری و درمان را آغاز کنید.**

دکتر جواد عباس فروشان
متخصص داخلی و فوق تخصص غدد



رفتار وسخن‌گفتن شما با کودکان باید صادقانه باشد

مرگ حیوان خانگی



از ده سالگی به بعد کودکان به‌تدریج درک می‌کنند که همه موجودات زنده بالاخره خواهند مرد و مردن در معنی پایان زندگی است. آن‌ها هم احتمالاً دچار احساسات طبیعی‌ای که برای بزرگسالان نیز پیش می‌آید، می‌شوند؛ مانند انکار، تقابل، خشم، در خود فرو رفتن، پذیرش و شاید هم به طرق دیگری

نه لزوماً به‌خاطر نبودن حیوان دوست‌داشتنی‌شان؛ آن‌ها مرگ را اتفاقی موقت می‌دانند. کودک از پنج‌سالگی شروع به آگاهی یافتن از ابدیت مرگ می‌کند اما ممکن است این مرگ با فانتزی‌های ذهنش همراه باشد. به‌عبارت دیگر باور دارد که می‌توان از مرگ سرپیچی کرد یا با آن وارد معامله شد.

و اتفاق بیفتد. توانایی درک مرگ، بستگی به رشد احساسی و دانش کودک دارد. به‌طور معمول کودکان تا دوسالگی مرگ حیوان و اندهوی را که در جو خانه وجود دارد، حس می‌کنند ولی دلیلش را نمی‌دانند و برایشان مهم نیست. از دو تا پنج‌سالگی بچه‌ها به‌خاطر نبودن هم‌بازی‌شان دل‌تنگ می‌شوند ولی

را با گفتن عبارتی‌هایی مانند «رفته، برمی‌گردد»، «خوابیده»، «رفته پیش مامانش» و... گیج و سردرگم کنند. به‌عبارتی گیج کردن و دروغ گفتن به کودک به هیچ‌عنوان درست نیست. بالاخره او واقعیت را متوجه خواهد شد و دروغ‌گویی سبب می‌شود تا به والدینش اعتماد نکند و متوجه دروغ‌گویی خانواده‌اش بشود.

در استفاده از کلمه‌ها هم باید دقت شود، زیرا هر کدام می‌تواند تأثیر مستقیمی بر ذهن کودک بگذارد؛ به‌عنوان مثال بیان واژه‌هایی مانند «خوابیده»، می‌تواند کودک را دچار پریشانی و اضطراب کند و در مورد خوابیدن دچار نگرانی شود یا به‌کار بردن عبارت «رفته، برمی‌گردد»، می‌تواند این تصور را در ذهن او ایجاد کند که باید منتظر حیوانش باشد تا برگردد. همچنین نباید بگویید چون حیوانت خوب بوده، خدا او را پیش خودش برده، زیرا کودک از خدا می‌رنجد و از اینکه خداوند بعد از این چه کسی را از او خواهد گرفت، می‌ترسد. بنابراین صداقت و بیان نرم و لطیف بسیار مهم است.

به‌سرعت حیوان دیگری را جایگزین نکنید بعد از اینکه مرگ را با او در میان گذاشتید، بگذارید در مورد احساساتش با شما صحبت کند یا نقاشی بکشد. اجازه بدهید برای حیوانش مراسم بگیرد، دفنش کند و حتی سنگ قبر برایش بگذارد. این کارها فایده دیگری هم دارد و آن، اینکه کودک می‌تواند علاوه بر اینکه با واژه مرگ آشنا می‌شود، با مراسم مذهبی در این زمینه نیز آشنا شود. یادتان باشد به‌سرعت حیوان خانگی دیگری را جایگزین حیوان قبلی نکنید. اجازه بدهید کودک احترام به مرده را درک کند و دریابد اگر یکی از اعضای خانواده هم فوت کرد، فرقه دیگری نمی‌تواند به‌زودی جایگزینش شود.