

حاجی زینعلی، علی محمد، ۱۳۴۳ -

کنترل عوامل خطر مولد سکته قلبی / تألیف علی محمد حاجی زینعلی: کارشناس ترجمه امین مختاری، رامین آذربهرام؛ [تهیه کننده] موسسه سلامت قلب. - تهران: آفتاب گرافیک، ۱۳۸۴. ۲۸ ص: مصور، جدول. -- (سری کتابهای آموزش بیماران بر اساس توصیه های انجمن قلب آمریکا و اروپا: ۲)

۳۰۰۰ ریال: ISBN 964-8983-06-2

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱. قلب - - بیماریها - - پیشگیری. ۲. قلب - - بیماریها - - عوامل مخاطره انگیز.
الف. مختاری، امین، مترجم. ب. آذربهرام، رامین، ۱۳۲۷ -، مترجم. ج. موسسه سلامت قلب تهران. د. عنوان.

۶۱۶/۱۲۰۵

RC ۶۸۱/ج ۲۹

۲۰۰۲ - ۸۳ م

کتابخانه ملی ایران



- کنترل عوامل خطر مولد سکته قلبی
- تألیف: دکتر علی محمد حاجی زینعلی
- مشاور عالی بازتوانی قلبی: دکتر مصطفی نجاتیان
- کارشناس ترجمه: دکتر امین مختاری - دکتر رامین آذربهرام
- کارشناس فنی: فتنه امینی
- طراح و گرافیست: راحله حاجی محمدی
- ویراستار: مریم حاجی زینعلی
- چاپ اول: زمستان ۱۳۸۴
- تعداد: ۵۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹۶۴-۸۹۸۳-۰۶-۲
- ناشر: انتشارات آفتاب گرافیک ۸۸۷۰۹۳۴۸-۵۰
- قیمت: ۴۰۰ تومان
- تلفکس: ۸۸۰۰۵۹۰۵
- کلیه حقوق برای مولف و موسسه سلامت قلب محفوظ است
- آدرس: تهران - کارگر شمالی - نرسیده به جلال آل احمد
- کوچه شهید شکراله - پلاک ۵ - واحد ۷ - صندوق پستی: ۱۳۳۹۵-۱۵۲۷
- www.salamatghalb.com



صفحه

فهرست:

• مقدمه

• آترواسکلروز چیست؟

• کدام یک از عوامل خطر قابل کنترل هستند

• فشار خون

• استعمال دخانیات

• کلسترول زیاد خون

• کم تحرکی

• چاقی و اضافه وزن

• دیابت شیرین

• عوامل خطر خاص سکتة مغزی

• کدام یک از عوامل خطر قابل تعدیل نیستند

• سایر عوامل خطر مرتبط با بیماری قلبی و مغزی

مقدمه:

تقریباً همه کسانی که سکته قلبی کرده‌اند، در اولین فرصت - هنگام بستری یا پس از آن - با کمال تعجب از پزشک خود می‌پرسند: «آقای دکتر، من که تا چند روز قبل هیچ مشکلی نداشتم، پس چرا یک مرتبه سکته کردم؟ و برای تکمیل سؤال خود ادامه می‌دهند که آیا باز هم سکته خواهم کرد؟»

پزشکان به طور معمول پاسخ این سؤال را این گونه می‌دهند: «اگرچه شما ناگهان سکته قلبی یا مغزی کرده‌اید، اما سالهاست که تنگ شدن رگ‌های قلب یا مغز شما در اثر رسوب چربی آغاز و اکنون که به طور کامل تنگ گردیده، باعث سکته شده است.» در این مواقع به طور معمول سؤال بعدی بیمار آن است که چرا تنگی عروق قلب پیدا کرده‌ام و چه کاری می‌توانم انجام بدهم تا از پیشرفت آن جلوگیری گردد.

پاسخ این سؤال در این کتاب مورد بحث قرار گرفته است؛ یعنی در مورد عواملی که سبب بروز رسوب چربی و در نتیجه تنگی عروق و سکته قلبی یا مغزی می‌گردند.

عوامل خطر بروز بیماری‌های قلبی کدامند و آیا قابل کنترل هستند؟

عمده‌ترین عوامل خطر ساز یا ریسک فاکتور بروز تنگی عروق عبارتند از:

- چربی خون بالا • فشار خون بالا • مصرف دخانیات • مرض قند
 - سابقه خانوادگی بیماری قلبی • سن بالا • جنسیت مذکر • کم تحرکی • چاقی • بعضی نژادها و داروها.
- سه عامل اول بسیار مضرتر و مخرب‌تر هستند.

همان گونه که می بینید بعضی از این عوامل مانند سن ، جنس نژاد و سابقه خانوادگی جبری اند و توسط ما قابل کنترل نیستند، اما خوشبختانه عوامل مخرب تر اکتسابی اند و به راحتی قابل کنترل .

سکته قلبی و مغزی به عنوان اولین عامل مرگ و میر در کشورهای پیشرفته شناخته شده و به همین علت از سال ها پیش طرح های بزرگ و عمومی جهت کنترل این عوامل خطرزا آغاز گردیده است ؛ به طوری که بروز سکته قلبی و مغزی را در سن های زیر ۷۵ سال به نصف رسانده اند . آنها متوجه شده اند که آموزش کنترل عوامل خطرزا باید از کودکی آغاز گردد . روش زندگی (Life Style) که شامل رژیم غذایی ، برنامه های ورزشی ، عدم مصرف دخانیات و بررسی دوره ای است ، باید به شکلی تغییر کند که تنگی عروق در سن های پایین شروع نگردد . با این برنامه آنها به نقطه ای رسیده اند که بروز سکته قلبی را در مردان زیر ۵۵ سال و زنان زیر ۶۵ سال غیر طبیعی و زودرس می دانند ، یعنی سینی که متأسفانه در کشور ما برای بروز سکته بسیار عادی است .

این کتاب ، سعی دارد شما را در راستای اجرای طرح آموزش عمومی جامعه برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی ، با این عوامل خطر ساز و نحوه ی کنترل آنها آشنا نماید . امیدواریم که با مطالعه ی آن و انتقال دانسته های خود به دیگران ، ما را در راه این هدف مقدس یاری نمایید .

دکتر علی محمد حاجی زینعلی

متخصص قلب و فوق تخصص بالن آنژیوپلاستی

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران