

به مناسبت ۲۹ سپتامبر مصادف با ۸ مهر؛ روز جهانی «قلب»

## بهبانهای برای مراقبت از «قلب»



دکتر اتوسا مصطفوی  
فوق تخصص قلب و عروق  
و عضو هیات علمی دانشگاه  
علوم پزشکی تهران



بیماری‌های قلبی-عروقی شایع‌ترین علل فوت در جوامع مختلف است. از آنجا که شیوه زندگی از جمله تغذیه ناسالم و بی‌تحرکی در بروز این بیماری‌ها تأثیر جدی دارند، طی سال‌های اخیر ابتلا به این بیماری‌ها بسیار شایع شده است.

اختصاص روزی برای حفظ سلامت قلب شاید بهانه خوبی باشد تا بیش از پیش به اهمیت این اندام حیاتی بدن توجه داشته باشیم.

### شناخت قلب در یک نگاه کلی

قلب عضو حیاتی بدن است که از ماهیچه‌ها، دریچه‌ها، سیستم هدایت و رگ‌ها تشکیل شده است که اشکال در هر یک از اجزای آن می‌تواند عامل بیماری‌های قلبی باشد.

ماهیچه‌ها وظیفه پمپاژ را دارند و اگر به هر علتی ضعیف باشند، فرد دچار تنگی نفس می‌شود و ممکن است اندام‌ها ورم کرده، هنگام فعالیت جسمانی دچار تعریق شوند یا از خستگی مفرط رنج ببرند زیرا قلب خون کافی را پمپاژ نمی‌کند.

بازرترین علامت تنگی نفس است. البته خستگی مفرط نیز می‌تواند به‌عنوان هشدار در این قسمت‌ها تلقی شود. دریچه چه تنگ باشد، چه گشاد، خون نمی‌تواند به‌خوبی پمپاژ شود و به‌اندازه کافی به اندام‌ها نمی‌رسد بنابراین فرد دچار ضعف یا تنگی نفس خواهد بود.

در مورد سیستم هدایت قلب باید گفت که وظیفه هدایت الکتریسیته به داخل قلب و ضربان‌سازی را برعهده دارد. ایجاد اختلال در هر بخشی از این مسیر با بروز علامت‌های مختلف همراه است.

به‌عنوان مثال اگر ضربان‌سازی عملکرد درستی نداشته باشد، تعداد ضربان افت می‌کند و علائمی مانند سنکوب دارد یا با تپش قلب یا نامنظمی ضربان نیز ظاهر شود.

مشکل در رگ‌های قلب با درد قلبی و تنگی نفس بروز می‌کند. تنگی و حتی گشادی رگ باعث می‌شود فرد هنگام فعالیت از درد قلب رنج ببرد و هنگام استراحت تسکین یابد.

بنابراین زمانی که بیماری قلبی مطرح است، باید بررسی در مورد بروز مشکل در هر یک از اجزای قلب انجام گیرد.

**استرس تأثیر جدی بر سلامت قلب دارد. استرس حاد ممکن است باعث ضعف ناگهانی قلب شده و استرس مزمن نیز به‌تدریج می‌تواند عامل بروز آسیب به دیواره عروق و گرفتگی عروق شود. افرادی که شخصیت پراسترس دارند و خیلی سعی دارند همیشه منظم باشند و در زندگی روزمره استرس زیادی به خود وارد می‌کنند، بیشتر از افراد آرام مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند.**



### مراقب عوامل خطر قلب باشیم!

گرچه بیماری‌های مادرزادی قلب قابل پیشگیری نیستند، بعضی از بیماری‌های قلب اکسپانسیب تلقی می‌شوند که با رعایت برخی اصول و توصیه‌ها می‌توان تا حدی از بروز آنها جلوگیری کرد.

در مورد سلامت قلب باید به کنترل ریزفاکتورهای عامل بیماری‌های قلبی توجه کرد. به‌عنوان مثال، فشارخون بالا یکی از عوامل خطر است و اگر فشارخون از ۱۲/۸ بیشتر است، حتما رژیم غذایی متعادل با کاهش مصرف نمک و گنجاندن ورزش در زندگی روزمره، فشارخون را کنترل کند.

چربی خون حتما باید در حد طبیعی باشد و حتی اگر فرد علائم خاصی ندارد، با آزمایش‌های دوره‌ای سطح چربی اندازه‌گیری شود. قندخون عامل بسیار مهم دیگر است که قندخون کنترل نشده حتی در سنین پایین نیز می‌تواند منجر به گرفتگی عروق شود.

استرس تأثیر جدی بر سلامت قلب دارد. استرس حاد ممکن است باعث ضعف ناگهانی قلب شده و استرس مزمن نیز به‌تدریج می‌تواند عامل بروز آسیب به دیواره عروق و گرفتگی عروق شود. افرادی که شخصیت پراسترس دارند و خیلی سعی دارند همیشه منظم باشند و در زندگی روزمره استرس زیادی به خود وارد می‌کنند، بیشتر از افراد آرام مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند.

عوارض سیگار بر قلب کاملاً اثبات و شناخته شده است. کشیدن یک سیگار یا ۱۰ سیگار تفاوتی ندارد زیرا هر مقدار از آن آسیب‌رسان است و حتی باید ترک شود؛ کم کردن تعداد سیگار الزاماً به معنای حفظ سلامت نیست. اضافه وزن عامل خطر جدی برای قلب است

زیرا علاوه بر افزایش خون، می‌تواند باعث وقفه تنفسی در خواب شود که تأثیر نامطلوبی بر قلب دارد و ممکن است باعث نامنظمی ضربان قلب شود و فرد را مستعد گرفتگی عروق کند.

### ورزش فراموش نشود!

اختصاص زمان برای ورزش و فعالیت جسمانی حتما در سبک زندگی سالم اهمیت دارد. حداقل یک روز در میان باید ورزش هوازی به مدت ۳۰ دقیقه در برنامه زندگی باشد. پیاده‌روی تند جزو فعالیت‌هایی است که بر سلامت قلب تأثیر دارد.

### کنترل سلامت قلب

آزمایش‌های دوره‌ای برای تشخیص سلامت قلب توصیه می‌شود. در صورتی که فرد با ورم اندام یا تنگی نفس مواجه است، باید جدی تلقی شود. کنترل ضربان قلب نیز عامل تشخیصی مهمی خواهد بود. ضربان قلب طبیعی بین ۶۰ تا ۱۰۰ در دقیقه است که اگر کمتر از ۶۰ و بیشتر از ۱۰۰ باشد، احتمال اختلال وجود دارد. ریتم نامنظم قلب نیز نشانه ناراحتی قلبی است. اگر با گذاشتن دست روی قلب، فرد متوجه شود که ضربان حالت کوبنده دارد و کاملاً احساس می‌شود، باید جدی تلقی شده و توسط متخصص قلب معاینه شود.

### رژیم غذایی درست؛ لازمه حفظ سلامت قلب

برای حفظ سلامت عمومی از جمله قلب، توجه به رژیم غذایی متعادل و متنوع ضروری است. توصیه می‌شود برای عملکرد مطلوب قلب: ❖ غذاها با مقدار کمی نمک میل شود. ❖ حداقل ۲ بار در هفته ماهی در برنامه غذایی باشد. ❖ مصرف فست‌فودها و چربی‌های اشباع تا حد امکان محدود شود. ❖ میزان دریافت نشاسته کنترل شود تا فرد اضافه وزن پیدا نکند. ❖ مقدار پروتئین‌ها در حد کافی متناسب با سن و نیاز بدن تأمین شود. ■

توجه به توصیه‌های ذکر شده در مورد شیوه زندگی سالم تا حد زیادی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی به‌خصوص گرفتگی عروق نقش دارند. مشکل شایع دیگر در کشور ما عفونت‌های درمان‌نشده گلو در دوران کودکی است که می‌تواند در آینده زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی شود. حتما در چنین مواردی مراجعه به پزشک را جدی بگیرید و در صورت نیاز مصرف آنتی‌بیوتیک را کامل کنید. ■

## نکاتی درباره ضدعفونی‌کننده‌های دست

### می‌توانید در خانه درست کنید

مارک‌هایی که از فروشگاه خریداری می‌کنید، بهترین هستند اما اگر نمی‌توانید یک ضدعفونی‌کننده

خوب برای دست پیدا کنید، خودتان می‌توانید آن را بسازید. قبل از تهیه آن دست‌های خود را بشویید. برای تهیه آن ۴ پیمانه الکل ایزوپروپیل، یک چهارم پیمانه پراکسید هیدروژن، ۴ قاشق چای خوری گلیسرین، ۱ پیمانه آب مقطر (یا آب جوشیده و خنک) را در یک ظرف پلاستیکی یا شیشه‌ای تمیز مخلوط کنید.

### خوردن آن خطرناک است

فقط کمی از ضدعفونی‌کننده دست می‌تواند مسمومیت با الکل را ایجاد کند؛ حتی کمترین مقدار از آن برای کودکان کوچک خطرناک است. ضدعفونی‌کننده دست را از دسترس کودکان دور نگه دارید.

### به نوعی دارو محسوب می‌شود

سازمان غذا و دارو (FDA) مواد ضدعفونی‌کننده دست را یک نوع داروی بدون نسخه (OTC) می‌شناسد. همیشه برچسب روی آن را بخوانید، زیرا نحوه درست مصرف را نشان می‌دهد. ■

دست باشد، ضدعفونی‌کننده دست به خوبی روی آن اثر ندارد. متخصصان می‌گویند توده مخاط میکروب‌ها را روی دست جمع می‌کند. بهترین کار، شستن دست‌ها بعد از هر بار عطسه است.

### نباید زیاد استفاده کنید

الکل موجود در ضدعفونی‌کننده دست، منجر به خشکی و ترک پوست می‌شود و راه را برای ورود میکروب‌ها باز می‌کند. هر بار به اندازه کافی استفاده کنید تا این اتفاق نیفتد. می‌توانید بعد از خشک شدن دست‌ها، لوسیون بزنیید تا هر گونه حساسیت را کم کنید.

### ممکن است نحوه مصرف را ندانید

برای اینکه ضدعفونی‌کننده دست به خوبی تأثیرش را بگذارد، باید دست‌ها را از آلودگی و میکروب پاک کنید. در هر بار استفاده یک تا دو پاف بزنیید. به تمام دست به خصوص بین انگشتان و صبر کنید تا روی دست‌ها خشک شود. زمان آن حدود ۲۰ ثانیه است.

ترتیب، می‌توانید مطمئن باشید که بیشترین میکروب را در هر بار مصرف از بین می‌برید.

### ممکن است خطرناک باشد

بهترین ضدعفونی‌کننده‌ها، ضدعفونی‌کننده‌های الکلی هستند. آنها همچنین قابلیت اشتعال دارند. حتما بطری‌های ضدعفونی‌کننده دست را در مکانی امن و دور از شعله آتش یا گرمای زیاد نگه دارید.

### ممکن است ترکیبات آن سمی باشد

سازمان غذا و دارو (FDA) دریافت که متانول در بیش از ۱۰۰ نوع برند ضدعفونی‌کننده دست موجود است. این نوع الکل جذب پوست می‌شود و ممکن است باعث حالت تهوع، استفراغ، سردرد، تاری دید، کوری دائمی، تشنج، کما، آسیب دائمی به سیستم عصبی یا حتی مرگ شود. لیست مارک‌هایی را که نباید از آنها استفاده کنید را می‌توانید در وبسایت سازمان غذا و داروی آمریکا پیدا کنید.

### ویروس سرماخوردگی و آنفلوآنزا را از بین نمی‌برد

مطالعه‌ای نشان داد اگر مخاط بینی روی

با توجه به شیوع و گستردگی بیماری کووید-۱۹ و به دنبال آن افزایش استفاده از مواد ضدعفونی‌کننده دست، در این مطلب به نکاتی کاربردی و مهم درباره ضدعفونی‌کننده‌های دست که لازم دانستیم مورد توجه قرار گیرد، اشاره می‌کنیم.

### دست‌ها را به خوبی تمیز نمی‌کنند

ضدعفونی‌کننده‌ها ممکن است میکروب‌ها را مهار کنند اما آلودگی را از دست‌ها پاک نمی‌کنند، به همین دلیل کار ضدعفونی‌کننده سخت می‌شود، سعی کنید بعد از انجام کارهایی مانند باغبانی، بازی در فضای باز، ماهیگیری یا اردو، بلافاصله آلودگی‌ها را از دست‌های خود پاک کنید.

### به جای صابون می‌توانید استفاده کنید

نه تنها آب و صابون تمیز و ضدعفونی‌کننده است، بلکه در از بین بردن میکروب‌هایی مانند نورو و ویروس، کریپتوسپوریدیوم و کلمسترییدیوس دیفیسیل نیز موثر هستند. همچنین ضدعفونی‌کننده دست نمی‌تواند مانند شونده‌های صابونی، مواد شیمیایی یا فلزات سنگین را از دست پاک کند.

**کیفیت ضدعفونی‌کننده‌های دست شبیه هم نیست** مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری توصیه می‌کند از مواد ضدعفونی‌کننده با حداقل ۶۰ درصد الکل استفاده کنید. به این