
بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت

فهرست مطالب

مقدمه.....	۴
عوارض دیابت چیست.....	۶
دیابت نهفته چیست.....	۶
بیماری‌های قلبی و عروقی.....	۶
قلب و عروق چه کاری انجام می‌دهند.....	۹
بیماری‌های عروق کرونر قلب.....	۱۰
نشانه‌های مهم بیماری قلبی.....	۱۱
حوادث عروقی مغز (سکته‌های مغزی).....	۱۲
بیماری رگ‌های محیطی.....	۱۳
چه اقداماتی انجام دهیم تا با وجود مشکلات دیابتی سالم بمانیم.....	۱۴
قلب و عروق چگونه صدمه می‌بینند.....	۱۶
اصول اولیه دیابت.....	۱۷
چگونه عروق خونی انسداد می‌یابند.....	۱۸
چگونه عدم سلامت عروق خونی سبب مشکلات قلبی می‌شوند.....	۱۸
چگونه تصلب شرایین سبب افزایش فشار خون می‌شود.....	۲۰
چگونه از نشانه‌های سکته مغزی مطلع شویم.....	۲۱
چگونه می‌توان مشکلات قلبی-عروقی را تشخیص داد.....	۲۱

مقدمه

در اثر عواملی همچون افزایش شیوع چاقی ناشی از شکل نادرست زندگی شهر نشینی و افزایش سن جوامع بشری، شیوع بیماری دیابت در جهان به سرعت رو به افزایش است و متأسفانه این افزایش در کشورهای در حال توسعه از جمله در کشور ما چشمگیرتر است، چنان که در حال حاضر حدود ۲۰۰ میلیون نفر در دنیا و بالغ بر ۳ میلیون نفر در ایران به این بیماری مبتلا هستند. مبتلایان به دیابت بیش از دیگران در معرض خطر بروز عوارضی مانند اختلالات بینایی، حملات قلبی-عروقی، قطع پا و یا نارسایی کلیوی قرار دارند. مطالعات اخیر نشان داده اند که با رعایت برنامه غذایی سالم (اعتدال در مصرف غذا) و داشتن فعالیت فیزیکی منظم، کنترل دقیق قند خون (با مصرف داروهای خوراکی و یا انسولین)، فشار خون و سطح چربی‌های خون، از بروز بسیاری از این عوارض جلوگیری می‌شود و بدین طریق بیماران دیابتی می‌توانند از یک زندگی سالم و طول عمر طبیعی بهره‌مند گردند. لذا در کشور ما همانند بسیاری از کشورهای دیگر برنامه‌های آموزشی مبسوطی برای ارتقاء سطح آگاهی افراد جامعه نسبت به جنبه‌های مختلف دیابت در حال اجرا هستند

در این راستا، مرکز تحقیقات دیابت پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران با همکاری بنیاد امور بیماری‌های خاص، اقدام به تهیه و تکثیر کتابچه‌های آموزشی بیماران دیابتی نموده است. هر ساله این کتابچه‌ها با استناد به تازه‌ترین یافته‌های علمی در زمینه دیابت و تحت نظر متخصصین غدد بازبینی می‌شوند. بدیهی است توصیه‌های مندرج در این کتابچه‌ها، به هیچ وجه جایگزین درمان پزشکی نمی‌باشند.

لازم به ذکر است که بیماران دیابتی جهت دریافت اطلاعات بیشتر در این زمینه می‌توانند به آدرس الکترونیکی <http://emri.tums.ac.ir>

مراجعه نموده و یا از طریق تماس تلفنی با شماره ۰۹۶۸۸ (Hot line) جواب سوالات خود را در زمینه دیابت دریافت نمایند.
کتابچه حاضر با تلاش همکاران محترم :
آقایان دکتر محمد پژوهی، دکتر حمیدرضا آقایی میبدی، دکتر محسن خوش نیت نیکو، دکتر ساسان شرقی، دکتر مهناز لنگرانی، دکتر محمد رضا مهاجری تهرانی و دکتر فاطمه بندریان، خانم پیمانی، خانم اعلاء و خانم رئیس زاده تهیه شده است.
امید است که با یاری خداوند متعال، این اثر بتواند برای کنترل بهتر بیماری دیابت در بیماران مبتلا به این بیماری مفید باشد.

دکتر باقر لاریجانی

رییس پژوهشکده علوم غدد و متابولیسم

بهار ۱۳۸۹

عوارض دیابت چیست؟

بالا بودن قندخون در مدت طولانی سبب ایجاد عوارض و مشکلاتی در فرد دیابتی می‌شود. بالا بودن قندخون می‌تواند به قسمت‌های مختلف بدن مثل قلب و عروق و کلیه صدمه برساند، که قابل پیش‌گیری بوده و یا می‌توان روند آن را آهسته‌تر نمود. دیابت بیماری مزمنی است که توسط شما با کمک گروه پزشکی، خانواده و دوستانتان قابل کنترل است.

این کتابچه برای توضیح مشکلات قلب و عروقی ناشی از دیابت تهیه شده است. شما می‌توانید چیزهایی از آن یاد بگیرید که با به‌کار بستن روزانه آن‌ها، سالم بمانید و از بروز مشکلات قلبی عروقی ناشی از دیابت پیش‌گیری کنید.

دیابت نهفته چیست؟

دیابت نهفته وضعیتی است که در آن قندخون افزایش یافته اما به حدی نیست که به آن دیابت گفته شود. اغلب افرادی که در وضعیت دیابت نهفته هستند در طی ۱۰ سال به دیابت مبتلا می‌شوند. در این افراد نیز خطر بروز بیماری‌های قلبی و مشکلات عروقی افزایش می‌یابد. در این افراد با انجام فعالیت بدنی و کاهش وزن متوسط می‌توان ایجاد دیابت را به تأخیر انداخت و خطر بروز این عوارض را کاهش داد.

بیماری‌های قلبی و عروقی

بیماری‌های قلب و عروق علت اصلی مرگ‌ومیر و از عوامل مهم ایجاد ناتوانی‌های افراد دیابتی هستند. خطر بروز حوادث قلبی -

عروقی در بیماران دیابتی ۲ برابر افراد دیگر است. در حقیقت ۶۵ درصد بیماران دیابتی به علت این عوارض (حوادث قلبی و عروقی) جان خود را از دست می‌دهند و تقریباً ۷۰ درصد بیماران دیابتی از افزایش خطر حمله قلبی در اثر دیابت آگاه نیستند. وقتی شما به بیماری دیابت مبتلا هستید، یعنی:

۱. شما ۲ تا ۴ برابر افراد دیگر در معرض خطر بروز حوادث عروق مغز و حملات قلبی هستید.
۲. احتمال مرگ شما به علت حمله قلبی بیشتر از کسانی است که به دیابت مبتلا نیستند.
۳. خطر مرگ ناگهانی شما به علت حمله قلبی برابر افرادی است که یک بار حمله قلبی داشته‌اند. این است که دیابت را معادل وجود بیماری قلبی می‌دانند.
۴. مهم ترین علت ایجاد بیماری‌های قلبی - عروقی، تصلب شرایین است. تصلب شرایین سبب می‌شود که سرخرگ‌های گوناگونی که به قسمت‌های مختلف بدن خون می‌رسانند، به تدریج سخت‌تر و تنگ‌تر شوند و توانایی آنها برای انتقال اکسیژن و مواد غذایی به سلول‌های بدن کاهش یابد. عواملی هستند که موجب سریع تر شدن فرایند تصلب شرایین می‌گردند و در صورت وجود آنها احتمال پیدایش بیماری قلبی - عروقی افزایش پیدا می‌کند.

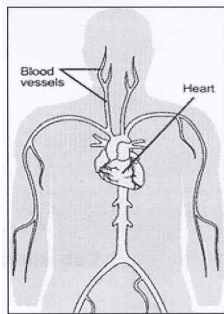
خطر بروز حوادث قلبی - عروقی در بیماران دیابتی ۲ برابر افراد دیگر است.

برای پیش‌گیری از پیدایش بیماری‌های قلبی - عروقی و مرگ‌ومیر و عوارض ناشی از آنها، باید این عوامل خطر را بشناسید و به توصیه‌های پزشکی توجه نمایید.

عوامل خطر برای بروز بیماری‌های قلب و عروق عبارتند از: سن بالا، جنس مذکر، سابقه خانوادگی بیماری قلبی زودرس، فشار خون بالا، افزایش چربی خون (به‌ویژه کلسترول)، دیابت قندی، سیگار کشیدن، چاقی، کم‌ تحرکی (انجام ندادن فعالیت‌های بدنی) و اختلال در انعقاد خون. زنان دیابتی نسبت به مردان دیابتی در معرض خطر بیشتری برای بروز این عوارض هستند. یکی از عوامل خطرساز بروز بیماری‌های قلبی و حوادث عروقی مغز، داشتن سابقه خانوادگی بیماری قلبی - عروقی است. اگر یک نفر از افراد خانواده شما سابقه ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی زودرس (در مردان کمتر از ۵۵ و در زنان کمتر از ۶۵ سال) را دارد شما در معرض خطر بیشتری برای پیدایش این بیماری‌ها هستید. البته شما نمی‌توانید این عامل خطرساز را تغییر دهید اما سایر عوامل خطر را می‌توانید کنترل کنید.

برای پیش‌گیری از بروز بیماری‌های قلبی - عروقی، باید عوامل خطرساز را بشناسید و به توصیه‌های پزشکی توجه نمایید.

دیابت ایجاد تصلب شرایین و تنگ شدن سرخرگ‌ها را تسریع می‌کند. این تنگی سبب تنگ شدن یا حتی انسداد مسیر جریان خون به قلب، مغز و سایر قسمت‌های بدن و نهایتاً بروز حمله قلبی یا مغزی می‌شود. با توجه به این که دیابت از جمله عوامل خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی



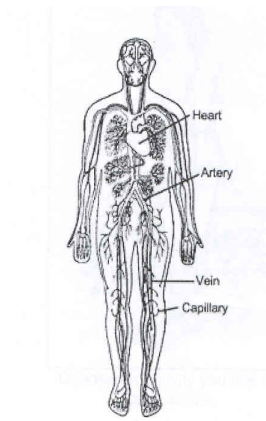
است و معمولاً با عوامل خطر دیگر همراهی دارد (و گاهی شاید ایجاد کننده آنها باشد)، مبتلایان به دیابت باید بیش از دیگران مراقب سلامت قلب و عروق خود باشند. پژوهش‌های پزشکی متعددی نشان داده‌اند که عوامل خطر قلبی -

عروقی در مبتلایان به دیابت نوع ۲ شایع تر هستند.

بیماری‌های قلبی - عروقی را می‌توان به سه گروه عمده تقسیم کرد:

- بیماری‌های عروق کرونر قلب
- حوادث عروقی مغز
- بیماری‌های رگ‌های محیطی

قلب و عروق چه کاری انجام می‌دهند؟



قلب یک اندام عضلانی (به اندازه مشت گره کرده انسان) است که در هر دقیقه به طور متوسط ۶۰ تا ۱۰۰ بار می‌تپد و خون را در سراسر بدن به گردش درمی‌آورد. با عمل قلب، اکسیژن و مواد غذایی (خون اکسیژن‌دار) به اندام‌های بدن می‌رسند و مواد زائد ناشی از فعالیت‌های سلول‌ها نیز

دفع می‌شوند. به این صورت که قلب خون را به داخل رگ‌های بزرگی به نام سرخرگ تلمبه می‌کند و از این طریق خون به همه اندام‌ها می‌رسد. در هر اندام شاخه‌های باریکی به نام مویرگ از سرخرگ‌ها جدا می‌شوند که مواد غذایی و اکسیژن موجود در خون

از خلال دیواره نازک آن‌ها به سلول‌های بدن انتقال می‌یابد. سپس خونی که مواد زائد سلول‌های بدن را دریافت کرده است از طریق سیاهرگ‌ها جمع‌آوری شده و به قلب باز می‌گردد تا پس از تصفیه شدن در کبد و کلیه و اکسیژن‌گیری در ریه، دوباره مسیر گردش خود در بدن را آغاز نماید.

مبتلایان به دیابت بیش از دیگران باید مراقب سلامت قلب و عروق خود باشند.

بیماری‌های عروق کرونر قلب

برای این که عضله قلب بتواند کار خود را به درستی انجام دهد باید مواد غذایی و اکسیژن را از طریق مویرگ‌ها از خون دریافت کند. خون‌رسانی به عضله قلب توسط رگ‌هایی موسوم به «سرخرگ‌های کرونر» صورت می‌گیرد. هرچه قلب فعالیت بیشتری داشته باشد (مثلاً هنگام فعالیت‌های سنگین یا اضطراب و تنش)، به خون بیشتری احتیاج خواهد داشت. سرخرگ‌های کرونر باید بتوانند این افزایش نیاز را تأمین کنند وگرنه سلول‌های عضله قلب با مشکل روبرو خواهند شد.

تصلب شرایین و همچنین پیدایش لخته درون رگ‌های کرونر سبب می‌شود که خون‌رسانی به سلول‌های عضله قلب کاهش یابد. در این صورت عضله قلب با کمبود اکسیژن و مواد غذایی مواجه می‌شود. در نتیجه کمبود اکسیژن و مواد غذایی و انباشت مواد زائد در عضله قلب، دردی پدید می‌آید که به «درد قلبی» یا «آنژین صدری» معروف

است. اگر سرخرگ کرونر به طور کامل (به وسیله تنگی شدید یا لخته خون) بسته شود، سلول‌های قلبی مربوط به حوزه آن سرخرگ خواهند مرد که به این وضعیت «انفارکتوس یا سکته قلبی» می‌گویند. گاهی نیز در اثر اختلال شدید و گسترده در کارکرد عضله قلب، مرگ ناگهانی رخ می‌دهد.

دیابت منجر به تنگ شدن سرخرگ‌ها و بروز تصلب شرایین می‌شود و خطر بروز سکته قلبی را در بیماران دیابتی افزایش می‌دهد.

نشانه‌های مهم بیماری قلبی

- **درد قفسه سینه:** این درد به صورت کوبنده یا فشارنده در ناحیه پشت جناغ سینه احساس می‌شود و ممکن است به گردن، دست‌ها، پشت و یا شکم هم انتشار یابد. آنزیم صدری اغلب هنگام کارهای بدنی یا فشارهای روحی و روانی که فعالیت قلب افزایش پیدا می‌کند، ایجاد می‌شود و معمولاً با استراحت یا مصرف نیتروگلیسرین زیرزبانی تسکین می‌یابد. اگر درد با استراحت یا چندین دقیقه پس از مصرف قرص زیرزبانی بهبود نیافت و به‌ویژه اگر همراه با تنگی نفس، تهوع و تعریق شدید بود، ممکن است نشانه انفارکتوس قلبی باشد. در افراد دیابتی به دلیل وجود اختلال در اعصاب محیطی، شدت نشانه‌های بیماری قلبی ممکن است کم باشد (انفارکتوس بی سر و صدا)؛ از این‌رو بیماران مبتلا به دیابت باید بیشتر مراقب بروز علائم مذکور باشند و به موقع به پزشک مراجعه کنند. البته به یاد داشته

باشید که دردهای قفسه سینه فقط نشانه بیماری قلبی نیستند و ممکن است مثلاً در اثر بیماری‌های گوارشی یا ریوی نیز پدید آیند.

- **تنگی نفس:** احساس تنگی نفس می‌تواند نشانه بیماری عروق قلب باشد گرچه در بسیاری از بیماری‌های تنفسی و برخی بیماری‌های دیگر نیز این حالت پدید می‌آید.
- **تپش قلب:** در این وضعیت، فرد به‌طور ناراحت‌کننده‌ای ضربان قلب خود را احساس می‌کند. تپش قلب در حالت‌های اضطرابی و برخی بیماری‌های دیگر قلبی نیز ممکن است پدید آید.
- **خیز یا ادم یا ورم اندام‌ها:** در مراحل پیشرفته‌تر بیماری قلبی (نارسایی قلب) که کارکرد تلمبه ای قلب اشکال پیدا می‌کند، مقداری از آب از طریق دیواره رگ‌ها به داخل فضاها یا خالی بین سلول‌ها نشت کرده و در آن‌ها انباشته می‌گردد. این حالت در زیر پوست موجب ایجاد خیز یا ورم اندام می‌شود. البته خیز یا ادم در نتیجه بیماری‌های واریسی پاها، بیماری کبد، اختلالات کلیوی هم ممکن است پدید آید.

درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب و ورم اندام‌ها از نشانه‌های مهم بیماری قلبی هستند.

حوادث عروقی مغز (سکته‌های مغزی)

هنگامی که رگ‌های تغذیه‌کننده مغز به شدت آسیب ببینند، خون به سلول‌های مغزی نمی‌رسد و این سلول‌ها می‌میرند که به این حالت

«انفارکتوس مغزی» می‌گویند. سکنه مغزی هم در اثر تنگی و بسته شدن رگ‌های مغز پدید می‌آید و هم می‌تواند به دنبال پاره شدن و خون ریزی رگ‌های مغز اتفاق افتد. مهمترین عامل خطر ساز برای بروز حوادث عروقی مغز، افزایش فشار خون (پرفشاری خون) است. خطر سکنه مغزی در مبتلایان به دیابت که فشار خون بالا هم دارند، دو برابر افرادی است که تنها به پرفشاری خون دچار هستند. این واقعیت اهمیت کنترل فشار خون در بیماری دیابت را آشکارتر می‌سازد.

نشانه‌های حوادث عروقی مغز بسته به این که کدام قسمت مغز، اختلال خون‌رسانی پیدا کنند بسیار گوناگون هستند. کمرختی یا ضعف حرکتی شدید (فلج) در یک نیمه بدن و نابینایی یا تاری دید زودگذر یک چشم از جمله نشانه‌های حوادث عروقی مغز هستند.

بیماری رگ‌های محیطی

منظور از بیماری رگ‌های محیطی بیماری‌هایی است که عروق بیرون از قلب و مغز را گرفتار می‌کنند. این بیماری‌ها معمولاً در نتیجه تنگ شدن رگ‌هایی که خون را به پاها و دست‌ها می‌رسانند، پدید می‌آیند. کاهش خون‌رسانی به پاها سبب بروز دو نوع عارضه می‌شود:

- قانقاریا یا گانگرن: یعنی مرگ بافتی در اثر نرسیدن خون به اندام‌ها که در نهایت به قطع عضو می‌انجامد.
- لنگش متناوب: به علت ایجاد تنگی در رگ‌های خون‌رسانی‌کننده پاها، پس از مدتی راه رفتن، درد شدیدی، معمولاً در عضلات پشت ساق پا، به وجود می‌آید که لنگش متناوب نامیده می‌شود.

مهمترین عامل خطر ساز برای بروز حوادث عروقی مغز، افزایش فشار خون است

به‌طور کلی احتمال قطع پاها در مبتلایان به دیابت ۱۵ تا ۴۰ برابر افراد سالم جامعه است. بنابراین پایبندی به توصیه‌های مربوط به پیش‌گیری از بیماری‌های قلبی-عروقی و نیز رعایت اصول مراقبت از پاها، برای افراد دیابتی بسیار اهمیت دارد.

چه اقداماتی انجام دهیم تا با وجود مشکلات دیابتی سالم بمانیم؟

از برنامه غذایی که توسط پزشک یا کارشناس تغذیه طرح‌ریزی شده است پیروی کنید. همه وعده‌های غذایی را به موقع مصرف کنید. به ازای



هر ۱۰۰۰ کالری، ۱۴ گرم فیبر در رژیم غذایی مصرف کنید. مقدار فیبر (سبزیجات) غذا را به تدریج افزایش دهید تا دچار مشکلات گوارشی نشوید.



حداقل ۵ روز در هفته هر روز به



مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید و با پزشکتان در مورد ورزشی که برای شما مناسب‌تر است مشورت نمایید. وزن مناسب خود را حفظ کنید.



داروهای خود را هر روز سر ساعت مصرف کنید.

قندخون خود را هر روز کنترل کنید و آن را در دفترچه مخصوصی یادداشت کنید. اگر ۲ تا ۳ نوبت قندخون خیلی بالا و یا خیلی پایین داشتید با پزشکتان در این باره مشورت کنید.

احتمال قطع پاها در مبتلایان به دیابت، ۱۵ تا ۴۰ برابر افراد سالم جامعه است

هر روز مسواک بزنید و از نخ دندان استفاده کنید.



پاهایتان را روزانه از نظر قرمزی، ورم و کنترل کنید.



سیگار نکشید. اگر سیگاری هستید آن را ترک کنید. با تیم پزشکی خود در مورد نحوه ترک سیگار مشورت کنید. فواید آن فوراً شروع می‌شوند.



مصرف روزانه آسپیرین با مقدار کم خطر بروز حملات قلبی و حوادث عروقی مغز را در بسیاری از افراد کاهش می‌دهد. مصرف آسپیرین برای افراد در معرض خطر

بیماری‌های قلبی عروقی مانند بیماران دیابتی و افراد دارای فشار خون بالا مفید است. اگر علت خاصی برای عدم دریافت آسپیرین (حساسیت به دارو، سابقه خون ریزی گوارشی، بیماری کبدی و ...) وجود دارد با تیم پزشکی خود مشورت کنید.



در مقابل آنفولانزای فصلی با انجام واکسیناسیون سالانه از خود محافظت کنید. واکسیناسیون سال گذشته شما را در سال جاری محافظت نمی‌کند.



محافظت در مقابل ذات الریه: یک بار در طول زندگی واکسن ذات الریه بزنید. اگر بیش از ۵ سال از واکسیناسیون قبلی شما گذشته است در مورد لزوم واکسیناسیون مجدد با پزشک خود مشورت کنید.

اگر سیگاری هستید آن را ترک کنید تا قلب و عروقتان سالم بمانند

قلب و عروق چگونه صدمه می‌بینند؟



- با افزایش قند خون
- با افزایش فشارخون
- با سیگار کشیدن



- با افزایش کلسترول و دیگر چربی‌های خون
- با خوردن غذاهایی که دارای اسید چرب اشباع‌شده و کلسترول بالا هستند
- با افزایش وزن بدن
- با بی‌تحرکی

اگر فکر می‌کنید که علائمی از مشکلات قلبی - عروقی دارید جهت بررسی آنها با پزشک خود مشورت کنید، نشانه‌های مشکلات قلب و عروقی عبارتند از: تنگی نفس، سرگیجه، درد قفسه سینه، بازو، شانه‌ها یا پشت، از دست دادن بینایی به‌طور ناگهانی، اختلال در تکلم، ضعف یا بی‌حسی در یک دست یا پا، احساس خستگی مفرط و ورم پاها.

اصول اولیه دیابت

- قند خون خود را کنترل کنید. هموگلوبین A1C متوسط قند خون شما در طی ۳-۲ ماه گذشته است. مقدار مناسب برای خود را بدانید و قند خون را در حد مناسب کنترل کنید.

بالا بودن قند و فشارخون، افزایش چربی خون، سیگارکشیدن، مصرف غذاهای چرب، چاقی و بی‌حرکتی باعث ایراد آسیب به قلب و عروق می‌شوند.



- کنترل فشار خون مؤثرترین راه برای پیش‌گیری از بیماری‌های قلبی - عروقی در بیماران دیابتی است. فشار خون خود را در منزل اندازه‌گیری کنید و میزان مناسب برای خود را بدانید.

- مقدار مناسب کلسترول خود را بدانید تا قلب خود را محافظت کنید. رگ‌های خود را با کنترل کلسترول و تری‌گلیسرید باز نگه دارید.

چگونه عروق خونی انسداد می‌یابند؟

دیابت از جمله عواملی است که می‌تواند کلسترول خون شما را افزایش دهد. کلسترول ماده‌ای است که در غذاهای حیوانی وجود دارد و در بدن هم ساخته می‌شود و برای اعمال مهمی در بدن مورد استفاده قرار می‌گیرد. وقتی کلسترول خون افزایش یابد، داخل عروق بزرگ رسوب نموده، موجب تنگ شدن و مسدود شدن رگ‌ها می‌شود. به این مشکل تصلب شرایین (سخت شدن سرخرگ‌ها) می‌گویند.

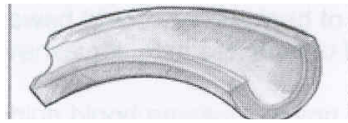
عروق خونی تنگ‌شده یا انسداد یافته به‌سختی می‌توانند خون را به قسمت‌های مختلف بدن منتقل کنند لذا اندام‌هایی که توسط این عروق تغذیه می‌شوند خون‌گیری مناسبی نخواهند داشت.

با تنظیم فشار و کلسترول خون، خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی در بیماران دیابتی کاهش می‌یابد.

چگونه آسیب دیدگی عروق خونی سبب بروز مشکلات قلبی می‌شود؟

وقتی سرخرگ‌ها تنگ و یا به‌طور کلی مسدود می‌شوند، ممکن است بیمار دچار یک یا چند مشکل قلبی بشود که شامل موارد زیر است:

نمای یک رگ خونی سالم



نمای یک رگ باریک شده



درد قفسه سینه: که به آن آنژین هم می‌گویند این درد می‌تواند در قفسه سینه، بازوها، شانه‌ها یا پشت احساس شود. وقتی که قلب سریع‌تر کار می‌کند (زمان ورزش یا اضطراب) احساس درد شدیدتر می‌شود. این درد ممکن است در زمان استراحت از بین برود. همچنین ممکن است که احساس ضعف کرده و عرق هم بکنید. اگر درمان صورت نگیرد، ممکن است درد قفسه سینه بیشتر شود. دیابت ممکن است به اعصاب قلب صدمه برساند و در نتیجه علیرغم وجود بیماری قلبی شما دردی احساس نکنید.

حمله قلبی (سکته): سکته یا حمله قلبی زمانی اتفاق می‌افتد که یکی از رگ‌های تغذیه‌کننده قلب مسدود شود. در نتیجه ممکن است به قسمتی از قلب خون نرسد و این قسمت از عضله قلب نتواند کار خود را انجام دهد، بنابراین قلب ضعیف می‌شود. در طی حمله قلبی شما ممکن است علائمی مثل درد قفسه سینه همراه با حالت تهوع و اختلال گوارشی، ضعف بیش از اندازه و تعریق را تجربه کنید.

کاردیومیوپاتی: (اختلال کار عضله قلب) وقتی که عروق خونی قلب تنگ می‌شوند خون کم‌تری به عضله قلب می‌رسد و این آسیب

سبب ضعف عضله قلب می‌شود و قلب نخواهد توانست به خوبی خون را تلمبه کند که به آن کاردیومیوپاتی می‌گویند.

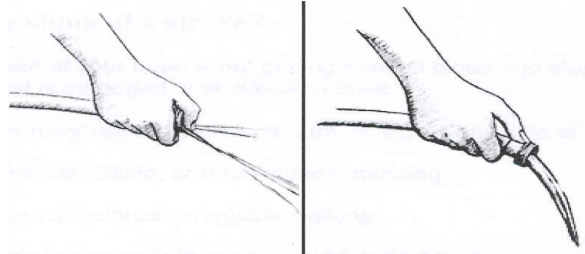
طی حمله قلبی ممکن است علائمی مثل درد قفسه سینه همراه با حالت تهوع و اختلال گوارشی، ضعف بیش از اندازه و تعریق را تجربه کنید.

چگونه تصلب شرایین سبب افزایش فشار خون می‌شود؟

وقتی رگ خونی تنگ و باریک می‌شود یا به‌طور کلی انسداد می‌یابد خون باید از یک مجرای باریک عبور کند بدین ترتیب عبور خون از یک مجرای تنگ سبب افزایش فشار خون خواهد شد (مثل زمانی که آب از یک شلنگ پلاستیکی در حال عبور است و شما با شست خود قسمتی از سطح شلنگ را می‌پوشانید و مانع از عبور آب می‌شوید، با این کار فشار آب جهت عبور از این مجرا بیشتر می‌شود). علل دیگری مثل مشکلات کلیوی و اضافه وزن هم می‌توانند منجر به افزایش فشار خون شوند.

فشار بالا

فشار پایین



دیابت و فشار خون اثرات مخرب یکدیگر را تشدید می کنند. اگر شما دچار مشکلات قلبی، چشمی یا کلیوی ناشی از دیابت باشید با افزایش فشار خون این مشکلات بدتر می شوند.

فشار خون را با هر دو رقم حداکثر و حداقل که با ممیز از هم جدا شده اند، یادداشت کنید برای مثال: ۱۲۰/۸۰. فشار خون خود را در محدوده کمتر از ۱۳۰/۸۰ حفظ نمایید.

اگر فشار خون بالا دارید از پزشکتان بخواهید که آن را تقلیل دهد. پزشک شما ممکن است داروهای خاصی (مثل انالاپریل یا لوزارتان) به شما تجویز کند، این داروها به سلامت کلیه ها کمک می کنند. شما با رعایت موارد زیر می توانید به کنترل فشار خون خود کمک کنید:

- استفاده بیشتر از میوه ها و سبزیجات
- محدودیت مصرف نمک و غذاهای حاوی نمک زیاد مثل خیار شور چیپس، سوسیس و ...
- ترک سیگار
- ورزش روزانه
- کم کردن وزن (در صورت نیاز)

دیابت و فشار خون اثرات مخرب یکدیگر را تشدید می کنند

چگونه از نشانه های سکنه مغزی مطلع شویم؟

سکنه مغزی زمانی ایجاد می شود که به قسمتی از مغز خون نرسد و عملش متوقف شود. بسته به اینکه چه قسمتی از مغز صدمه دیده است. یک سکنه مغزی می تواند:

- به‌طور ناگهانی سبب بی‌حسی و ضعف صورت، دست و پا (در یک طرف بدن) شود.
- به‌طور ناگهانی سبب بیهوشی و یا اختلال در تکلم و اختلال در ادراک شود.
- به‌طور ناگهانی سبب گیجی، از دست دادن تعادل، یا اختلال در راه رفتن شود.
- به‌طور ناگهانی سبب کاهش قدرت بینایی یک یا هر دو چشم شود و یا ناگهان باعث دوبینی شود.
- به‌طور ناگهانی سبب سردرد شدید شود.
- گاهی ممکن است یک یا چند علامت هشدار دهنده ایجاد شود و سپس از بین برود. اگر شما هر کدام از علائم هشدار دهنده را تجربه کردید با پزشکتان مشورت کنید.
- ممکن است شما نیاز به جراحی جهت رفع تنگی رگ‌ها داشته باشید.

چگونه می‌توان مشکلات قلبی-عروقی را تشخیص داد؟

- هر زمانی که به پزشک مراجعه می‌کنید فشار خون خود را کنترل کنید و از پزشکتان بپرسید که فشار خون شما چقدر بوده است و چقدر باید باشد؟

سکته مغزی زمانی ایجاد می‌شود که به قسمتی از مغز خون نرسد و عملش متوقف شود

- ممکن است جهت تشخیص هر نوع مشکل قلبی پزشک شما برایتان تست ورزش انجام دهد. در طی تست ورزش پزشک می‌تواند وضعیت سلامت قلب شما را بررسی کند.

- هر سال سطح چربی‌های خون خود را کنترل کنید. این کنترل شامل ۴ مورد است:

- کلسترول خون که مقدار آن باید حدود ۲۰۰ یا کمتر باشد.
- LDL (کلسترول بد) که مقدار آن باید حدود ۱۰۰ یا کمتر باشد.
- HDL (کلسترول خوب) که مقدار آن باید در مردان بیشتر از ۴۰ و در زنان بیشتر از ۵۰ باشد.
- تری‌گلیسرید که مقدار آن باید کمتر از ۱۵۰ باشد.

اگر مقدار این چربی‌ها در حد طبیعی نباشند، پزشک شما داروهایی می‌دهد تا بتواند آنها را به حد طبیعی برساند.

هر سال سطح چربی‌های خون خود را کنترل کنید