



هموطنان عزیز:

یکی از اهداف انجمن پزشکی ایرانیان مقیم آمریکا شعبه تگزاس، ارتقاء سطح اطلاعات عمومی، آموزش و کمک‌های پزشکی به ایرانیان عزیز است. جامعه ایرانی همانند بسیاری از جوامع مهاجر در آمریکا، دارای نیازهای خاص فرهنگی، اجتماعی و پزشکی است. پاسخ‌گویی به این نیازهای خاص است که باعث ایجاد گروه‌ها و انجمن‌های مختلف از جمله انجمن پزشکی و پیراپزشکی ایرانیان مقیم تگزاس شده است. در راستای ایفای این نقش، اعضای انجمن با همکاری ماهنامه عاشقانه تعهد نموده‌اند که هر ماه مطالبی در رابطه با مسائل مهم و شایع پزشکی، با متنی ساده، برای هم میهنان عزیز تهیه نمایند. از خوانندگان این مقالات خواهشمندیم که نظریات و سؤالات خود را به آدرس انجمن IAMA، P.O.Box 570233, Houston, TX 77257 بفرستید و یا از طریق تلفن ۲۴ ساعته، با شماره:

281-773-3900 انجمن با ما در میان بگذارید. نظریات شما مطمئناً به کیفیت این مقالات کمک بسیار خواهد کرد.

دکتر شاهین شیرزادی

رئیس انجمن پزشکی ایرانیان
مقیم آمریکا؛ شعبه تگزاس
tx@iama.org

موضوع مثبت بودن کاذب بعضی از این آزمایش‌ها است. هرگونه آزمایش طبی احتمال مثبت بودن کاذب را در بر دارد و درصد این احتمال برای آزمایش‌های مختلف و اشخاص مختلف، متفاوت است. از آنجائی که آزمایش‌های مثبت در اکثر اوقات منجر به انجام آزمایش‌های دیگری که اکثراً پرهزینه‌تر و خطرناکتر هستند، می‌شوند، انجام اولیه اینگونه آزمایش‌ها در اشخاصی که علائم بیماری قلبی مثل تنگی نفس، درد سینه و یا تپش قلب را ندارند، به احتمال زیاد بی‌مورد است.

اگرچه انجام آنژیوپلاستی در دقایق و ساعات اولیه یک حمله قلبی باعث بهبودی هر چه سریع‌تر و حتی حفظ جان مریض می‌شود، ولی استفاده از این روش در اشخاصی که علائم بیماری قلبی ندارند و ورزش هم می‌کنند، شاید کاملاً بی‌مورد باشد.

تحقیقات بسیاری در این زمینه ثابت کرده است که حمله قلبی، نتیجه گرفتگی تدریجی یک شریان که گرفتگی مزمن دارد، نیست؛ بلکه در اکثر مواقع در شریان‌هایی اتفاق می‌افتد که گرفتگی کمی دارند. به دلایلی که هنوز به درستی مشخص نشده است، یک گرفتگی مختصر می‌تواند حادث شده و منجر به انعقاد ناگهانی خون در شریان مزبور شود. نتیجه این

از حد و بیش از نیاز دارد. بسیاری از افرادی که با این روش درمان شده‌اند، یا به آن احتیاجی نداشته‌اند و یا امکان داشته که روش‌های دیگر درمانی، از جمله جراحی، برایشان پرمفعت‌تر بوده باشد.

در اکثر موارد، گرفتگی‌های شریان‌های قلبی را با تغذیه درست، ورزش، و داروی مناسب می‌توان به راحتی درمان نمود. ۳- برای بیماران و حتی برای بسیاری از پزشکان، بیماری گرفتگی شریان‌های قلبی و یا شریان‌های یا مسأله بفرنجی است که به درستی فهمیده نشده است.

سوءتفاهات در رابطه با امراض قلبی

آنچه مسلم است اینکه توجه به امراض قلبی بسیار مهم است و همه افراد باید به فشارخون، وزن و کلسترول خود توجه خاصی داشته باشند. دانستن علائم حمله قلبی نیز امری ضروری و حیاتی است. بسیاری از مردم خطر امراض قلبی خود را بیش از آنچه که هست، تصور می‌کنند و بسیاری از آنان ارزش آزمایش‌هایی مثل تست ورزش، اسکن قلبی و غیره را بیش از آنچه که هست، می‌پندارند.

شاید یکی از بزرگترین زبان‌های حاصل از آزمایش‌های بی‌مورد در اشخاصی که احساس بیماری نمی‌کنند، در رابطه با

اتفاق، نارسائی ناگهانی اکسیژن به عضله قلبی و یا همان حمله قلبی است. به این دلیل، انجام آزمایش‌های مثل اسکن قلبی برای افرادی که مشکلی ندارند و فعال هستند، بیمورد است. تحقیقات متعدد نشان داده است که اکثریت قریب به اتفاق مردم دارای گرفتگی‌ها و پلاک‌های مزمن در شریان‌های خود هستند که منجر به مشکلی نخواهد شد. از آنجائی که اسکن قلبی توانائی تشخیص پلاک‌های حاد و تمایز آنها از پلاک‌های مزمن را ندارد، انجام بدون دلیل آن فقط موجب صدمات جسمی در نتیجه دریافت امواج ایکس - ری بیش از حد می‌شود.

آزمایش‌های لازمه:

در پاسخ این سوال که کدام یک از آزمایش‌ها برای فرد ضروری هستند، باید پرسید که آیا فرد مزبور دارای علائم بیماری قلبی هست یا خیر؟

- اشخاص بدون علائم بیماری: در اینگونه افراد توجه به فشار خون، میزان کلسترول و قند خون از هر چیز دیگر ضروری‌تر است. از آنجایی که کنترل فشار خون، مقدار کلسترول خون و قند موثرترین راه برای پیشگیری امراض قلب و عروق است، اولین قدم بایستی حتماً از اینجا شروع شود.

- اشخاص دارای علائم بیماری: در این گونه اشخاص ضرورت کنترل فشار خون، کلسترول و قند خون حتی از ضرورت بیشتری برخوردار است. انجام تست ورزش و شاید سونوگرام قلبی پس از انجام یک نوار قلبی، اقدام اولیه تحقیق برای به دست آوردن دلیل علائم بیماری

محسوب می‌شود.

اگر تست ورزش جواب قطعی را نشان ندهد، اسکن قلبی به همراه آنژیوگرافی ممکن است جوابی قانع کننده تر در بر داشته باشد، اما در حال حاضر این



تکنولوژی هنوز ناکامل است و در بسیاری از اوقات منجر به انجام آنژیوگرام معمولی می‌شود. تعداد زیادی از متخصصان قلب ترجیح می‌دهند مریض خود را در معرض اشعه زیاد Ray - X ناشی از اسکن قلبی قرار ندهند و براساس علائم بیماری و گفتگو با مریض و نتیجه تست ورزش تصمیم بگیرند که آیا مریض احتیاج به آنژیوگرام معمولی دارد یا خیر. این روش در حال حاضر مورد قبول اکثر متخصصان قلب در آمریکا است. در مواردی که فرد دچار درد سینه و یا تنگی نفس حاد باشد، امکان دارد انجام تست ورزش برای بیمار خطرناک باشد که در این صورت انجام آنژیوگرام ممکن است بهترین و کم خطرترین روش بررسی باشد. این روش بویژه برای افرادی که درد سینه آنها رو به ازدیاد است و یا در حال استراحت درد را تجربه می‌کنند به مراتب روشی مناسب‌تر به شمار می‌آید.

درمان:

در بسیاری از موارد، حتی برای اشخاصی که دارای علائم بیماری قلبی هستند و تست‌های آنان نشان دهنده این مشکل است، درمان با دارو و تغذیه درست ممکن است کافی باشد. اینگونه اشخاص که توسط یک پزشک حاذق معاینه شده‌اند و احتمال خطر حمله قلبی در آنها بسیار ضعیف است، می‌توانند با دارو و تغذیه درست مداوم و با آن مدارا کنند تا مشخص شود آیا علائم بیماری از بین می‌رود یا خیر؟ اگر این روش موثر واقع نشد، انجام آنژیوگرام ممکن است قدم بعدی باشد. اما حتی در اینگونه موارد نیز باید نکته سنج بوده و در صورت پیشنهاد پزشک مربوطه برای انجام آنژیوپلاستی، باید دلایل آن را پرسیده و امکان وجود روش‌های درمانی دیگر را نیز مد نظر قرار داد. در بسیاری از موارد، زمانی که دو شریان و یا بیشتر دچار گرفتگی هستند، انجام عمل قلب باز از آنژیوپلاستی بهتر است و آینده کم دردسرتی را در بر دارد.

بهترین روش‌ها برای حفاظت قلب و عروق:

۱- فشار خون را پائین نگه دارید. فشار خون باید حتی المقدور زیر ۱۴۰/۹۰ نگه داشته شود. اگر شخص مبتلا به



۶- استفاده از آسپرین: در مورد استفاده روزانه از یک آسپرین ۸۱ میلی‌گرم با دکتر خود مشورت کنید. این روش برای همه افراد لازم نیست و دکتر شما می‌تواند با توجه به سن و شرایط دیگر بدنی شما این روش را توصیه کرده و یا شما را از آن برحذر دارد.

علائم حمله قلبی:

۱- درد سینه: احساس فشار و یا سنگینی در سمت چپ سینه که به دست، شانه، فک و یا حلق سرایت می‌کند. این درد و احساس می‌تواند کم و یا زیاد شود. ممکن است این درد در حال انجام کارهای سنگین و یا حتی در حال استراحت اتفاق بیفتند.

۲- شروع ناگهانی و بدون سابقه قلبی (مثلاً سابقه آسم) تنگی نفس به همراه و یا بدون درد سینه.

۳- عرق سرد، حالت تهوع و یا سرگیجه ناگهانی که بدون دلیل باشد.

طریقه درمان:

۱- به اورژانس (۹۱۱) تلفن کنید. سعی نکنید خودتان را به اورژانس و بیمارستان برسانید. اجازه بدهید که با آمبولانس به بیمارستان منتقل کنند.

۲- یک آسپرین ۳۲۵ و یا چهار آسپرین ۸۱ میلی‌گرم را جویده و استفاده کنید.

۳- سعی کنید از فعالیت بدنی خودداری کنید.

نشاسته را در رژیم غذایی خود کاهش دهید. این بدان معناست که مقدار شیرینی، نان، برنج، سیب زمینی و امثال آن را در رژیم غذایی خود کاهش دهید. اگر این روش باعث کاهش میزان قند خون نشد

در صورت بروز علائم حمله قلبی

۱- به اورژانس (۹۱۱) تلفن کنید.

۲- یک آسپرین ۳۲۵ و یا چهار آسپرین ۸۱ میلی‌گرم را بجوید.

۳- سعی کنید از فعالیت بدنی خودداری کنید.

و یا میزان قند خون بسیار بالا بود، ضروری است که با پزشک خانواده مشورت کنید.

۵- سیگار: از کشیدن سیگار و بطور کلی تمامی دخانیات خودداری کنید. اگر سیگار می‌کشید، با پزشک خود مشورت کرده و برای ترک سیگار کمک بخواهید. در حال حاضر روش‌های مختلفی برای کمک به افرادی که مشتاق به ترک سیگار هستند، وجود دارد. استفاده از انواع دیگر دخانیات نه تنها احتمال ابتلا به امراض قلبی را افزایش می‌دهد بلکه باعث افزایش احتمال ابتلا به سرطان‌های مختلفی از جمله سرطان ریه، سینه و مخاط دهان و گلو می‌شود.

مرض قند است، بهتر است فشار خون را زیر ۱۳۰/۸۰ نگاه دارد. حتماً - حتی اگر احساس سلامت کامل می‌کنید - فشار خون خود را حداقل سالانه چک کنید. اگر فشار خونتان از موارد اشاره شده بالاتر است، مصرف نمک را کم کرده، وزن اضافی خود را کاهش داده و به دکتر خانوادگی خود مراجعه کنید.

۲- میزان کلسترول خون خود را پائین نگه دارید. مردان بالای ۳۵ و خانم‌های بالای ۴۵ سال باید میزان کلسترول خود را بدانند. اگر این میزان بیش از حد طبیعی است، باید با تغذیه درست و ورزش مرتب میزان کلسترول را کاهش داد. میزان کلسترول مناسب برای اشخاص مختلف، متفاوت است و بستگی به عواملی مانند بیماری قند، فشار خون بالا، گرفتگی رگ قلب و یا امراض قلبی در خانواده شخص دارد. بطور کلی پزشک خانواده شما به راحتی قادر به تعیین میزان کلسترول مناسب برای شما می‌باشد.

۳- وزن خود را کنترل کنید. چاقی بیش از حد، شخص را دچار مشکلات متعددی می‌کند که امراض قلبی فقط بخشی از آن می‌باشد. بطور کلی ورزش و تغذیه صحیح نه تنها باعث کنترل وزن، بلکه باعث ایجاد حس سلامت و کاهش امکان ابتلا به افسردگی می‌شود.

۴- قند خون: اندازه قند خون قبل از غذا باید کمتر از ۱۰۰ و برای افرادی که دچار بیماری دیابت (مرض قند) هستند، کمتر از ۱۱۰ باشد. اگر میزان قند خونتان بیش از مقدار اشاره شده می‌باشد، سعی کنید مقدار شکر و مواد غذایی دارای

