

بیمارستان و زایشگاه

بنت الهدی



آدرس : مشهد ، خیابان بهار

تلفن : ۵ - ۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

www.bentolhodahospital@yahoo.com

کانال تلگرامی : @benthospital

این پمفلت آموزشی به منظور افزایش آگاهی شما در زمینه خود مراقبتی و ارتقاء سلامتی تهیه شده است.

رابطه سیگار و بیماری های قلبی چیست؟

سیگار کشیدن یک عامل خطر مهم برای ایجاد بیماری های قلبی عروقی است. در حقیقت در زندگی امروز ضرر مصرف دخانیات به اندازه فشار خون بالا و چربی خون بالایی باشد و به همان اندازه تهدید کننده سلامتی است. از دیدگاه بهداشت عمومی نیز به علت شیوع بیشتر مصرف دخانیات سیگار عامل خطر مهم تری محسوب می شود. سیگار کشیدن می تواند به طریق مختلف سبب ایجاد بیماری های قلبی شود.

نقش سیگار در ایجاد بیماری های قلبی چیست؟

عضله قلب تنها زمانی سالم باقی می ماند که یک جریان خون کافی توسط شریان های کرونر به آن برسد. در طی سال های زندگی ، به منزله بخشی از فرایند طبیعی پیری ، دیواره عروق به تدریج تنگ می شود . در سیگاری ها این فرآیند بسیار سریعتر از افراد طبیعی پیش می رود و افراد سیگاری در سنین پایین تری دچار تصلب شرایین یا آرترواسکروز می شوند.

در هنگام سیگار کشیدن ضربان قلب ۱۰ تا ۲۰ ضربه در دقیقه و فشار خون ۵ تا ۱۰ میلی متر جیوه افزایش میابد که باعث منقبض شدن عروق خونی است. افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون سبب بالا رفتن میزان کار قلب می شوند. دود سیگار همچنین دارای مونواکسید کربن با CO است که در خون جای اکسیژن را می گیرد و باعث کمبود

اکسیژن در قلب و سایر ارگان ها می شود.

این اثرات در دراز مدت ضایعات شدیدی در قلب و سیستم عروقی به جا می گذارد. از هر چهار مرگی که بر اثر تنگی عروق کرونر رخ میدهد. یک مورد به علت مصرف دخانیات است. ایجاد لخته در عروق کرونر علت شایع مرگ در مردان و زنان بین سنین ۳۵ تا ۶۵ سال است. استعمال دخانیات احتمال ایجاد لخته در خون را زیاد می کند. در افراد سیگاری عبور خون از عروقی که به دلیل مصرف سیگار تنگ شده اند منجر به ایجاد لخته می شود ، درد هایی در ناحیه قلب به وجود می آید که آنژین قلبی گفته می شود سکنه قلبی زمانی رخ می دهد که انسداد عروقی کامل شود. احتمال بروز سکنه های مغزی و حملات قلبی در افراد سیگاری دو تا سه برابر بیشتر از غیر سیگاری ها است. در سیگاری ها سکنه قلبی عامل کشنده تری نسبت به غیر سیگاری هاست که احتمالاً به علت اثرات دخانیات به عنوان سم برای عضلات قلب است.

خطرات حمله قلبی در زنان سیگاری بالای ۴۰ سال که قرض های ضد بارداری مصرف می نمایند، بالاتر است.

خطر حمله قلبی طی یک سال بعد از ترک سیگار نصف می شود این خطر بعد از ۵ سال برابر با افراد غیر سیگاری خواهد شد. ترک سیگار بعد از یک حمله قلبی می تواند شانس حمله بعدی را نصف کند.

دلایل انسداد شریان های قلبی کدامند؟

علاوه بر مصرف دخانیات :

- زندگی ماشینی و بی تحرکی

- تغذیه نامناسب

جاقی



آنچه همه باید در مورد استعمال دخانیات و بیماری های قلبی بدانند

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی
واحد ارتقاء سلامت

مناهی: مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر و خاص
دبیرخانه: ستاد کشوری کنترل و مبارزه ملی با دخانیات

	عنوان سند: آنچه همه باید در مورد استعمال دخانیات و بیماری های قلبی بدانند شماره سند: 170 - P - BH شماره ویرایش: ۰۰ شماره بازنگری: ۰۰ تاریخ تدوین: آبان ۹۸
--	--

ورزش های مناسب در حفظ و بهبود سلامت قلب هستند. این ورزشها علاوه بر سودمندی به فرد سیگاری انگیزه بیشتری برای ترک سیگار می دهند.

هر ۲/۵ دقیقه یک نفر بر اثر مصرف دخانیات و عوارض ناشی از آن در ایران فوت می کند در حالیکه این افراد می توانستند با پرهیز از مصرف دخانیات زنده بمانند و در بین خانواده خود باشند.

خطر حمله قلبی طی یک سال بعد از ترک سیگار نصف می شود این خطر بعد از ۵ سال برابر با افراد غیر سیگاری است.

تعداد مرگ های ناشی از سیگار کشیدن در ایران حدود ۶۰/۰۰۰ مورد در سال تخمین زده می شود.

بیماری عروق کرونر با تعداد سیگارهای کشیده شده، میزان استنشاق دود سیگار و سن شروع سیگار کشیدن ارتباط دارد

- استرس های زیاد در زندگی و محل کار
- وراثت
- افزایش سن

- همچنین آلودگی هوا از دیگر عوامل ایجاد بیماری های قلبی هستند که در سال های اخیر افزایش یافته اند.

چگونه می توان قلبی سالم داشت؟

سیگار کشیدن یک عامل خطر مهم برای ایجاد بیماری های قلبی عروقی است. مصرف دخانیات با هیچ روشی سالم نیست و به هر مقدار و از هر نوعی به بدن انسان آسیب می رساند.

سیگارهای کم نیکوتین، سبک یا نیمه سبک به هیچ وجه میزان خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و دیگر بیماری های مرتبط را کاهش نمی دهند. ترویج این تفکر بین افراد جامعه شگرد تبلیغاتی صنایع دخانیات برای موجه جلوه دادن مصرف دخانیات و نیز واردات انواع سیگار است. قطعاً تنها راه سالم و ایمن سیگار نکشیدن است.

مصرف رژیم های غذایی کم چرب از دو طریق کاهش چربی خون و کاهش تمایل به مصرف سیگار به سلامت قلب کمک می کنند.

ورزش مداوم نیز یکی از عوامل موثر در افزایش سلامت قلب است. ورزش های هوازی همچون پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری از جمله

BENTOLHODA HOSPITAL