

چه میزان در معرض خطر سکنه های قلبی - عروقی هستید؟

سکنه های قلبی - عروقی شایع ترین علل مرگ و میر در اغلب جوامع بشری هستند. در کشور ما نیز بیماری های قلبی - عروقی در راس آنها سکنه های قلبی و مغزی شایع ترین علل مرگ و میر هستند.

عوامل خطر ژنتیکی و محیطی در بروز سکنه های قلبی و مغزی نقش دارند. برخی از آنها همچون سن و جنس غیر قابل تغییر هستند ولی سایر آن ها با در پیش گرفتن شیوه های مناسب تغذیه ای و فعالیت های ورزشی و در صورت لزوم با مصرف داروهای کاهنده فشار و چربی خون قابل پیشگیری هستند.

خطر سنجی یکی از راه کارهای مناسب در تخمین میزان «احتمال بروز سکنه های قلبی - مغزی طی ۱۰ سال آینده» بوده و به شما کمک می کند تا با شناخت عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی، آن ها را کاهش دهید.

بدین منظور ابزاری برای خطر سنجی تهیه شده است که با استفاده از آن میزان احتمال سکنه قلبی و مغزی طی ده سال آینده را می توانید محاسبه کنید.

خطر سنجی، با بررسی عوامل خطر متعددی نظیر: سن، جنس، میزان کلسترول و فشارخون، استعمال دخانیات و ابتلا به دیابت امکان پذیر است. این عوامل برای ارزیابی خطر بروز سکنه قلبی - عروقی ظرف ۱۰ سال آینده به کار می روند. برای مثال میزان خطر ابتلا به بیماری های عروقی در ۱۰ سال آینده در فردی جوان که هیچ یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی - عروقی را ندارد، بسیار کم است.

اما برخی از افراد مسن تر که به عوامل خطر نظیر دیابت یا فشارخون بالا مبتلا هستند، با میزان خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی مواجه هستند. از آنجا که بیشتر مرگ های زودرس در افراد با عامل خطر متوسط و اغلب بدون علامت رخ می دهد توصیه می شود همه افراد بالای ۴۰ سال با مراجعه به مراکز بهداشتی - درمانی خطر سنجی شوند و براساس میزان خطر حاصله اقدامات لازم را انجام داده و مراجعات بعدی خود را به مراکز فوق برای پیگیری و ارزیابی نحوه پیشرفت برنامه ریزی کنند. پزشک با مراقبت سلامت راه کارهای لازم برای کاهش میزان این خطرات را به بیمار توصیه می کنند. پیشگیری از سکنه های قلبی و مغزی از طریق کنترل دقیق بیماری دیابت و فشارخون بالا و اختلال چربی خون و ترک استعمال دخانیات امکان پذیر است.

آیا در معرض خطر هستید؟

به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱. آیا سابقه بیماری قلبی - عروقی زودرس، نظیر سکنه های قلبی یا مغزی، در افراد درجه یک خانواده شما وجود دارد؟
۲. منظور، بروز بیماری قلبی - عروقی (سکنه قلبی - مغزی) قبل از ۶۵ سالگی در خاتمه یا قبل از ۵۵ سالگی در آقایان و افراد درجه یک خانواده (پدر، مادر، خواهر و برادر) است.
۳. آیا سابقه دیابت یا ناراسی قلبیه در افراد درجه یک خانواده شما وجود دارد؟
۴. آیا دخانیات مصرف می کنید؟
۵. آیا به یکی از بیماری های فشارخون بالا و یا دیابت مبتلا هستید؟
۶. آیا چاقی شکمی دارید؟ (دور کمر شما مساوی یا بیشتر از ۹۰ سانتی متر است؟)
۷. آیا سن شما ۴۰ سال یا بیشتر است؟

پاسخ مثبت به هر یک از پرسش های فوق به معنی احتمال خطر است و بر اساس نمودار خطر سنجی باید میزان خطر وقوع سکنه قلبی در ده سال آینده را محاسبه کنید. بدین منظور باید از میزان قند، کلسترول و فشارخون حداکثر (سیستولیک) خود اطلاع داشته باشید.



میزان خطر بروز سکنه قلبی و مغزی در ده سال آینده را با استفاده از نمودار ارزیابی خطر محاسبه کنید:

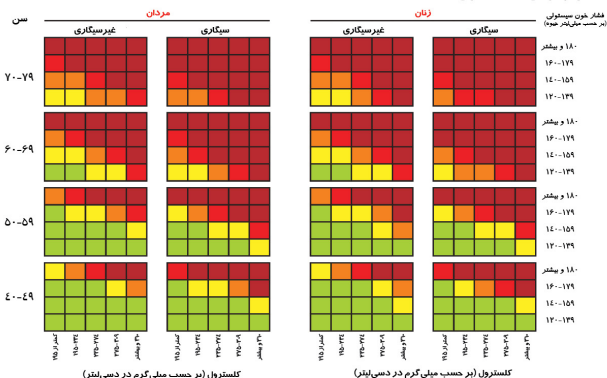
اگر مبتلا به بیماری قلبی - عروقی هستید (سابقه بیماری عروقی کرونر قلب، سکنه قلبی، سکنه مغزی)، به عنوان فرد دارای خطر قلبی - عروقی و خطر بیشتر از ۳۰ درصد در نظر گرفته شده و باید به پزشک مراجعه کنید.

۱. اگر مبتلا به دیابت هستید، از جدول مربوط به دیابت استفاده کنید.
۲. بر اساس جنسیت خود ستون مرد یا زن را انتخاب کنید.
۳. هر یک از ستون های مرد و زن شامل دو قسمت هستند، یکی برای افراد مصرف کننده دخانیات و دیگری برای افراد غیر مصرف کننده دخانیات. ستون مناسب را انتخاب نمایید.
۴. روی محور عمودی سمت چپ گروه سنی خود را انتخاب کنید (اگر سن شما بین ۵۰ تا ۵۹ سال است، سن ۵۰؛ اگر بین ۶۰ تا ۶۹ سال هستید، سن ۶۰؛ برای گروه سنی ۴۰ تا ۴۹ سال، سن ۴۰؛ و برای افراد ۷۰ ساله یا بیشتر، سن ۷۰).
۵. داخل گروه سنی انتخاب شده روی ستون عمودی سمت راست مربع میزان فشارخون سیستولیک خود را پیدا کنید و روی ستون افقی، مرتب می که به میزان کلسترول شما نزدیکتر است را بپایید و مربع محل تلاقی میزان فشارخون سیستولیک و مقدار کلسترول را پیدا کنید. رنگ این مربع میزان خطر احتمال بروز سکنه قلبی یا مغزی شما را طی ده سال آینده مشخص می کند.
۶. بر اساس رنگ مربع، میزان خطر مشخص می شود. فعالیت های پیشنهاد شده را به منظور کاهش میزان خطر انجام دهید و در زمان مقرر، مجدداً میزان خطر را محاسبه کنید.

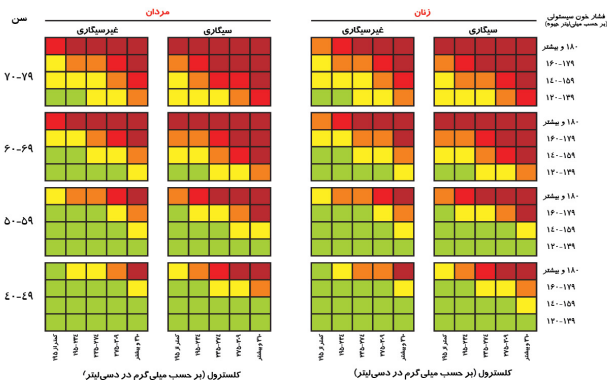


نمودار خطر سنجی: احتمال بروز سکنته‌های کشنده و غیر کشنده قلبی - عروقی طی ۱۰ سال آینده

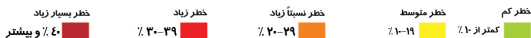
نمودار افرادی که به بیماری دیابت مبتلا هستند:



نمودار افرادی که به بیماری دیابت مبتلا **نیستند**:



خطر رویداد قلبی عروقی در ۱۰ سال آینده (%)



شركة پترو سلامت خلیج فارس
Persian Gulf Health Petro Co
(سہاؤ نامہ) PGHPC



خطر سنجی سکته های قلبی - عروقی