

## چگونه می توان قلبی سالم داشت؟

سیگار کشیدن یک عامل خطر مهم برای ایجاد بیماریهای 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 چربی از دو طریق کاهش چربی خون و کاهش تمایل به مصرف سیگار به سلامت قلب کمک می کنند.

ورزش مداوم نیز یکی از عوامل مؤثر در افزایش سلامت قلب است. ورزش های هوازی همچون پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری از جمله ورزش های مناسب در حفظ و بهبود سلامت قلب هستند. این ورزش ها 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 غیرسیگاری 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.

## آنچه همه باید در مورد استعمال دخانیات و بیماریهای قلبی بدانند.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشتی

مرکز مدیریت بیماریهای غیر واگیر و خاص  
دیرخانه ستاد کشوری کنترل و مبارزه ملی با دخانیات

با همکاری:

مرکز تحقیقات پیشگیری و کنترل دخانیات  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## 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 بالا می 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 طرق 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 فرآیند طبیعی پیری، دیواره عروق به تدریج تنگ می شوند. در سیگاری ها این فرآیند بسیار سریعتر از افراد طبیعی پیشروی می کند و افراد سیگاری در سنین پایین تری دچار تصلب شرایین یا آترواسکلروز می شوند. در هنگام سیگار کشیدن ضربان قلب ۱۰ تا ۲۰ ضربه در دقیقه و فشار خون ۵ تا ۱۰ میلی متر جیوه افزایش می یابد که علت آن 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 یا 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 می دهد، یک مورد به علت مصرف دخانیات است.

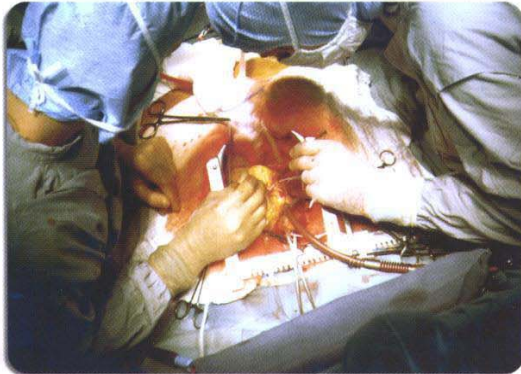
ایجاد لخته در عروق کرونر علت شایع مرگ در مردان و زنان بین سنین ۳۵ تا ۶۴ سال است. استعمال دخانیات احتمال ایجاد لخته در خون را زیاد می کند. در افراد سیگاری عبور خون از عروقی که به دلیل مصرف سیگار تنگ شده اند منجر به ایجاد لخته در عروق از جمله عروق کرونر می شود. زمانی که لخته تشکیل شود، دردهایی در ناحیه قلب به وجود می آید که آنزین قلبی گفته می شود. سکتة قلبی زمانی رخ می دهد که انسداد عروق کامل شود.

## احتمال بروز سکتة های مغزی و حملات قلبی در افراد سیگاری دو تا سه برابر بیشتر از غیر سیگاری ها است.

در سیگاری ها سکتة 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 قرص های ضدبارداری 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، چاقی، استرس های زیاد در زندگی و محل کار، وراثت، افزایش سن و همچنین آلودگی هوا از دیگر عوامل ایجاد بیماریهای قلبی هستند که در سال های اخیر افزایش یافته اند.