

نقش سیگار در ایجاد بیماری‌های قلبی

سیگار کشیدن عامل خطر مهمی برای ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی است؛ به طوری که احتمال بروز سکته‌های مغزی و حملات قلبی در افراد سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر از غیر سیگاری‌ها است. سیگار کشیدن یک عامل خطر مهم برای ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی است. در حقیقت در زندگی امروز ضرر مصرف دخانیات به اندازه فشار خون بالا و چربی خون بالا است و به همان اندازه هم تهدیدکننده سلامتی است. از دیدگاه بهداشت عمومی نیز به علت شیوع بیشتر مصرف دخانیات، سیگار عامل خطر مهم‌تری محسوب می‌شود.

نقش سیگار در ایجاد بیماری‌های قلبی

سیگار کشیدن می‌تواند به طرق مختلف سبب ایجاد بیماری‌های قلبی شود. عضله قلب تنها زمانی سالم باقی می‌ماند که یک جریان خون کافی توسط شریان‌های کرونر به آن برسد. در طی سال‌های زندگی، به منزله بخشی از فرایند طبیعی پیری، دیواره عروق به تدریج تنگ می‌شوند. در سیگاری‌ها این فرآیند بسیار سریع‌تر از افراد طبیعی پیشروی می‌کند و افراد سیگاری در سنین پایین‌تری دچار تصلب شرایین یا آترواسکلروز می‌شوند.

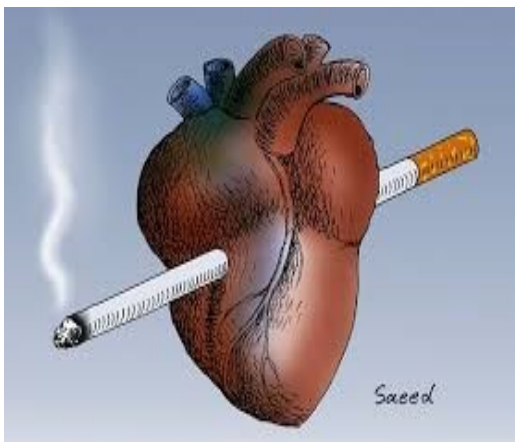
در هنگام سیگار کشیدن ضربان قلب ۱۰ تا ۲۰ ضربه در دقیقه و فشار خون ۵ تا ۱۰ میلی متر جیوه افزایش می‌یابد که علت آن منقبض شدن عروق خونی است. افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون سبب بالا رفتن میزان کار قلب می‌شوند. دود سیگار همچنین دارای مونوکسیدکربن یا CO است که در خون جای اکسیژن را می‌گیرد و باعث کمبود

اکسیژن در قلب و سایر ارگان‌ها می‌شود. این افراد در درازمدت دچار ضایعات شدید قلبی و سیستم عروقی می‌شوند. از هر چهارمرگی 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 ۶۴ سال است.

استعمال دخانیات احتمال ایجاد لخته در خون را زیاد می‌کند. در افراد سیگاری عبور خون از عروقی که به دلیل مصرف سیگار تنگ شده‌اند منجر به ایجاد لخته در عروق از جمله عروق کرونر می‌شود. زمانی که لخته تشکیل شود، دردهایی در ناحیه قلب بوجود می‌آید که آنزین قلبی گفته می‌شود. سکته قلبی نیز زمانی رخ می‌دهد که انسداد عروق کامل شود.



احتمال بروز سکته‌های مغزی و حملات قلبی در افراد سیگاری ۲ تا ۳ برابر بیشتر از غیر سیگاری‌ها است. در سیگاری‌ها سکته قلبی عامل کشنده‌تری نسبت به غیر سیگاری‌هاست که احتمالاً به علت اثرات دخانیات به عنوان سم برای عضلات قلب است. خطرات حمله قلبی در زنان سیگاری بالای ۴۰ سال که قرص‌های ضدبارداری مصرف می‌کنند، بالاتر است. خطر حمله قلبی طی یک سال بعد از ترک سیگار نصف می‌شود، این خطر پس از پنج سال برابر با افراد غیر سیگاری خواهد شد. ترک سیگار بعد از یک حمله قلبی می‌تواند شانس حمله بعدی را نصف کند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی آذربایجان غربی



نقش سیگار در ایجاد بیماریهای قلبی

واحد آموزش سلامت



تلفن: ۰۴۴-۴۴۲۲۲۲۴۳

۱۴۰۴

این ورزش علاوه بر سودمندی، به فرد سیگاری انگیزه بیشتری برای ترک سیگار می‌دهند.

بنا بر اعلام دبیرخانه ستاد کشوری کنترل و مبارزه ملی با دخانیات، هر ۲.۵ دقیقه یک نفر بر اثر مصرف دخانیات و عوارض ناشی از آن در ایران فوت میکند. در حالی که این افراد می‌توانند با پرهیز از مصرف دخانیات زنده بمانند و در بین خانواده خود باشند. تعداد مرگ‌های ناشی از سیگار کشیدن در ایران حدود ۶۰ هزار مورد در سال تخمین زده می‌شود. بیماری عروق کرونر با تعداد سیگارهای کشیده شده، میزان استنشاق دود سیگار و سن شروع سیگار کشیدن ارتباط دارد.



منابع:

مراقبت‌های پرستاری از بیماران قلبی عروقی برونر سودارث

دلایل انسداد شریان‌های قلبی کدامند؟

علاوه بر مصرف دخانیات، زندگی ماشینی و بی‌تحرکی، تغذیه نامناسب، چاقی، استرس‌های زیاد در زندگی و محل کار، وراثت، افزایش سن و همچنین آلودگی هوا از دیگر عوامل ایجاد بیماری‌های قلبی هستند که در سال‌های اخیر افزایش یافته‌اند.

چگونه می‌توان قلب سالمی داشت؟

سیگار کشیدن یک عامل خطر مهم برای ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی است. در همین راستا لازم است بدانیم که مصرف دخانیات با هیچ روشی سالم نیست و به هر مقدار و از هر نوعی به بدن آسیب می‌رساند. سیگارهای کم نیکوتین، سبک یا نیمه سبک به هیچ وجه میزان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی و دیگر بیماری‌های مرتبط را کاهش نمی‌دهند. ترویج این تفکر بین افراد جامعه شگرد تبلیغاتی صنایع دخانی برای موجه جلوه دادن مصرف دخانیات و نیز واردات انواع سیگار است. قطعاً تنها راه سالم و ایمن سیگار نکشیدن است. مصرف رژیم‌های غذایی کم چربی از دو طریق کاهش چربی خون و کاهش تمایل به مصرف سیگار به سلامت قلب کمک می‌کنند. ورزش مداوم نیز یکی از عوامل موثر در افزایش سلامت قلب است. ورزش‌های هوازی همچون پیاده‌روی، شنا و دوچرخه سواری از جمله ورزش‌های مناسب در حفظ و بهبود سلامت قلب هستند.