

چطور از سلامت «سیستم قلبی» مطمئن شویم؟

خودارزیابی «قلب»



خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی با افزایش سن بیشتر می‌شود و همه افراد با رسیدن به سنین میان‌سالی باید چک‌های دوره‌ای برای تشخیص زودهنگام بیماری را داشته‌باشند اما همه افراد می‌توانند برخی ارزیابی‌ها را در منزل انجام دهند تا به‌طور نسبی از وضعیت سلامت سیستم قلبی-عروقی اطمینان کسب کنند.

“

کلی اقدام مبتلا به اختلال خون‌رسانی نسبت به سرما حساس‌تر است. برای تشخیص ورم پاها، با انگشت اشاره روی پاها در حالتی که دراز کرده‌اید، فشار مختصری وارد کنید. با فشار آوردن روی عضو، گودی ایجاد می‌شود که اگر خفیف باشد، مشکلی ندارد اما اگر از حالت طبیعی بیشتر باشد و دیر به وضعیت اول برگردد، غیرطبیعی است و می‌تواند نشان‌دهنده نارسایی قلب باشد.

خودارزیابی اختلال خون‌رسانی به دست‌ها

در مورد دست‌ها نیز امکان این خودارزیابی وجود دارد. نبض را اندازه‌گیری کنید و اگر نبض یک دست ضعیف‌تر باشد، می‌تواند نشان‌دهنده اختلال خون‌رسانی به این عضو باشد.

اقدام دیگر اینکه ریشه ناخن را فشار دهید. قاعدتا زمانی که ریشه ناخن را فشار دهید، رنگ‌پریده می‌شود اما انتظار می‌رود با برداشتن فشار، پس از ۲ ثانیه رنگ ناخن به حالت اول برگردد. اگر زمان بازگشت رنگ طبیعی ناخن بیشتر از ۲ ثانیه باشد، احتمالا خون‌رسانی به انگشت دچار اشکال است. البته اینکه تغییر رنگ در هر انگشت با اختلال خون‌رسانی در یک عضو خاص مانند کبد و... مرتبط است، باور اشتباهی است که گاهی در برخی مطالب فضا مجازی دیده می‌شود.

قراردادن دست‌ها در معرض سرما نیز به تشخیص اختلال خون‌رسانی کمک می‌کند. مسلمانا اگر دست شما خون‌رسانی درست و مطلوب داشته‌باشد، رنگ پوست تحت‌تأثیر سرما مختصری تغییر می‌کند اما بلافاصله به حالت عادی برمی‌گردد. این رنگ‌پریدگی خیلی بازن نیست و انتظار نمی‌رود تغییر رنگ جدی پیدا کند. اگر دست خود را در



دکتر آتوسا مصطفوی فوق تخصص قلب و عروق و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

در جوامع امروز، با توجه به شیوه زندگی مدرن که با مصرف غذاهای فست‌فود، استرس و کم‌تحرکی همراه است، احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی افزایش یافته‌است. از طرفی، کاهش فعالیت جسمانی و بی‌تحرکی نیز می‌تواند زمینه تشخیص به‌موقع این بیماری‌ها را به تعویق بیندازد و افراد از مشکل خود بی‌اطلاع باشند.

خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی با افزایش سن بیشتر می‌شود و همه افراد با رسیدن به سنین میان‌سالی باید چک‌های دوره‌ای برای تشخیص زودهنگام بیماری را داشته‌باشند اما همه افراد می‌توانند برخی ارزیابی‌ها را در منزل انجام دهند تا به‌طور نسبی از وضعیت سلامت سیستم قلبی-عروقی اطمینان کسب کنند. البته توجه به این نکته ضروری است که امکان دارد تست‌های خودارزیابی در مراحل اولیه بیماری کاملا عادی باشند و صرفا با اتکا به این نتایج نمی‌توان از معاینه دقیق توسط پزشک و انجام آزمایش‌های لازم امتناع کرد.

خودارزیابی اختلال خون‌رسانی به پاها

ممکن است هنگام راه رفتن از درد در پاها رنج می‌برید اما نمی‌دانید این وضعیت ناشی از اختلال خون‌رسانی است یا بیماری‌های مربوط به عضلات و استخوان‌ها. برای تشخیص اختلال خون‌رسانی به پاها، دراز بکشید و پاها را به مدت ۳۰ ثانیه بالا نگه دارید. اگر رنگ پا سفید یا رنگ‌پریده شد، می‌تواند نشان‌دهنده اختلال در خون‌رسانی پاها باشد.

اگر اختلال خون‌رسانی، پیشرفته و شدید باشد باید به رنگ پاها در حالت معمولی نیز توجه کرد. گاهی خون‌رسانی در یک پا مشکل دارد که مقایسه رنگ و وضعیت پاها در تشخیص اختلال خون‌رسانی کمک‌کننده است. اختلال خون‌رسانی در یک پا می‌تواند با ریزش موها، براق شدن پوست، رنگ‌پریدگی و احساس سرمای بیشتر در مقایسه با پای دیگر ظاهر شود. اگر امکان اندازه‌گیری نبض وجود داشته‌باشد، نبض اندام مبتلا نیز ضعیف‌تر است. به‌طور

کنترل کنید. اگر انگشتان لرزش دارند می‌تواند نشان‌دهنده پرکاری تیروئید باشد و تپش قلب شما به‌خاطر این ناراحتی است. البته کم‌کاری تیروئید نیز بر سلامت قلب تأثیر دارد. ابتلا به کم‌کاری تیروئید ممکن است با ریزش مو در قسمت خارجی ابرو، خشکی و زبری پوست، خواب‌آلودگی و ورم صورت همراه باشد. کم‌کاری تیروئید می‌تواند باعث افزایش فشارخون، کاهش ضربان و به‌طور کلی آسیب به سلامت سیستم قلبی-عروقی باشد.

ضربان طبیعی قلب در یک دقیقه بین ۶۰ تا ۱۰۰ است. اگر تعداد ضربان قلب کمتر از ۶۰ یا بیشتر از ۱۰۰ باشد، غیرطبیعی بوده و نیاز به بررسی توسط پزشک دارد. البته در مورد ارزیابی ضربان، باید بررسی کرد که فواصل نبض منظم است یا نه. نامنظم بودن ضربان قلب نشان‌دهنده آریتمی قلبی است و بهتر است توسط پزشک معاینه شوید. غیرقرینه بودن نبض دو اندام مثل دست‌ها نیز طبیعی نیست و می‌تواند هشدار بیماری باشد.

خودارزیابی تأثیر دیگر اندام‌ها بر سلامت قلب

مشکلات تیروئید با تپش قلب همراه است. برای تشخیص این مشکل، دست‌ها را جلوی بدن و با فاصله از هم نگاه دارید. لرزش انگشتان را

آب سرد فرو برید و دچار سفیدی غیرعادی یا کبودی انگشتان شدید، این حالت غیرطبیعی بوده و بیانگر اختلال در خون‌رسانی است. اشکال خون‌رسانی ممکن است ناشی از تنگی رگ باشد یا رگ تحت‌تأثیر سرما مستعد گرفتگی است. یکی دیگر از روش‌های تشخیص سلامت و زمینه بیماری‌های قلبی، بررسی ناخن‌هاست. ناخن انگشتان اشاره را کاملا به هم نزدیک کنید. در این حالت نباید بین دو ناخن فاصله‌ای باشد. اگر ناخن حالت قاشقی پیدا کرده و هنگام قرارگرفتن کنار هم فاصله‌ای دیده می‌شود، علامت دیگری از ابتلا به بیماری‌های قلبی است.

خودارزیابی ضربان قلب

برای اینکه از سلامت ضربان طبیعی قلب مطمئن شوید، می‌توانید نبض را بشمارید.

مختلفی دارد و پزشک می‌تواند تشخیص دهد که بهترین راه چیست.

چگونه سرطان دهان درمان می‌شود؟

سرطان دهان به‌همان روشی درمان می‌شود که بسیاری از سرطان‌های دیگر درمان می‌شوند. برای از بین بردن رشد سلول سرطانی از عمل جراحی، پرتودرمانی و شیمی‌درمانی استفاده می‌شود.

برای جلوگیری از سرطان دهان چه کاری می‌توان انجام داد؟

- ❖ سیگار نکشید و دخانیات مصرف نکنید.
- ❖ رژیم غذایی متعادل داشته باشید.
- ❖ کمتر در معرض آفتاب قرار بگیرید چون خطر ابتلا به سرطان لب، به‌ویژه لب پایین را افزایش می‌دهد. به همین دلیل از لوسیون‌های محافظ آفتاب و ضدآشعه ماورای بنفش روی پوست و همچنین لب‌ها استفاده کنید.
- ❖ با انجام موارد زیر، نقش موثری در تشخیص سرطان دهان داشته باشید:



سرطان دهان

سرطان دهان، ششمین سرطان شایع جهان شناخته می‌شود و تشخیص و درمان آن برعهده متخصصان دهان و دندان و گوش و حلق است. امروزه درمان سرطان، یکی از چالش‌های مهم پیش رو است. با وجود پیشرفت‌های علم پزشکی در سال‌های اخیر، محققان هنوز به راه‌حلی برای درمان قطعی سرطان دست نیافته‌اند. به رشد بی‌رویه سلول‌هایی که به بافت‌های اطراف حمله می‌کنند و آسیب می‌زنند، سرطان گفته می‌شود. سرطان دهان، رشد بی‌رویه سلول‌های یک بافت یا دردی است که در دهان ظاهر می‌شود و از بین نمی‌رود.

سرطان دهان، مثل سرطان لب، زبان، گونه‌ها، زیر زبان، کام سخت و نرم، سینوس‌ها و حلق یا گلو است که در صورت عدم تشخیص و درمان زود هنگام، زندگی فرد را تهدید می‌کند.

علائم سرطان دهان چیست؟

- ❖ شایع‌ترین علائم سرطان دهان شامل موارد زیر است:
- ❖ تورم و ضخیم شدن، برآمدگی، لکه‌های زبر و خشن، پوسته یا نواحی تحلیل‌یافته روی لب، لثه یا سایر نواحی داخل دهان.
- ❖ ایجاد لکه‌های مخملی سفید، قرمز در دهان
- ❖ خونریزی بی‌دلیل در دهان
- ❖ بی‌حسی بی‌دلیل، عدم احساس درد، حساسیت در هر ناحیه از صورت، دهان و گردن
- ❖ زخم‌های مداوم روی صورت، گردن یا دهان که به راحتی خونریزی می‌کنند و تا ۲ هفته بهبود نمی‌یابند.
- ❖ احساس درد یا احساس اینکه چیزی در قسمت پشت گلو گیر کرده است.
- ❖ مشکل در جویدن یا بلعیدن، صحبت کردن یا حرکت فک یا زبان

عوامل خطر در ایجاد سرطان دهان شامل موارد زیر است:

- ❖ سیگار کشیدن: در افراد سیگاری و افرادی که اعتیاد دارند، احتمال ابتلا به سرطان دهان، ۶ برابر بیشتر از افراد غیرسیگاری است.
- ❖ در معنادان احتمال ابتلا به سرطان‌های گونه، لثه و لب ۵۰ برابر بیشتر از سایرین است.
- ❖ مصرف بیش از حد الکل: شیوع سرطان دهان در افراد الکلی نسبت به افراد غیرالکلی حدود ۶ برابر بیشتر است.
- ❖ سابقه خانوادگی سرطان
- ❖ قرار گرفتن بیش از حد در معرض آفتاب، به‌ویژه در سنین جوانی
- ❖ ویروس پاپیلوما انسانی، ویروسی است که بیشتر از همه در زمان آمیزش و از طریق تماس مستقیم پوست افراد انتقال می‌یابد و در قسمت‌های مختلف بدن باعث ایجاد زگیل و توده غیرطبیعی می‌شود.
- ❖ توجه به این نکته نیز حائز اهمیت است که بیش از ۲۵ درصد از کل سرطان‌های دهان، در افرادی رخ می‌دهد که سیگار نمی‌کشند و فقط گاهی اوقات الکل می‌نوشند.

سرانجام افراد مبتلا به سرطان دهان چیست؟

میزان بقای بیمارانی که سرطان حفره دهان و حلق، در آنها زود تشخیص داده می‌شود ۸۴ درصد است. اگر سرطان به بافت‌ها، اندام‌ها یا غدد لنفاوی مجاور گسترش یابد، میزان بقای فرد به ۶۵ درصد کاهش می‌یابد.

چگونه سرطان دهان را تشخیص می‌دهند؟

بخشی از معاینه معمول دندان‌پزشکی، معاینه غربالگری سرطان دهان است، به‌ویژه اینکه دندان‌پزشک هرگونه توده یا تغییر نامنظم بافت در گردن، سر، صورت و حفره دهان و هر گونه زخم یا بافت تغییر رنگ یافته و همچنین هرگونه علائم ذکرشده در بالا را بررسی می‌کند. ممکن است برای تعیین سلامت دهان از نمونه‌برداری در ناحیه مورد نظر و مشکوک به سرطان استفاده کنند. بیوپسی یا نمونه‌برداری انواع