

تظاهرات قلبی تحت تاثیر کروناویروس

# کرونا چگونه به قلب حمله می کند؟



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

ویروس کرونا طی سال‌های اخیر سبب بروز چند همه‌گیری شده که جدیدترین آن با نام کووید-۱۹ شناخته می‌شود. این بیماری عوارض مختلفی بر اندام‌های بدن دارد و در موارد شدید می‌تواند بر سلامت قلب نیز تاثیر بگذارد. علت این عارضه از آنجاست که گاهی ورود ویروس به بدن آسیب می‌رساند و گاهی نیز فعال شدن سیستم ایمنی برای مقابله با ویروس مشکل ایجاد می‌کند.

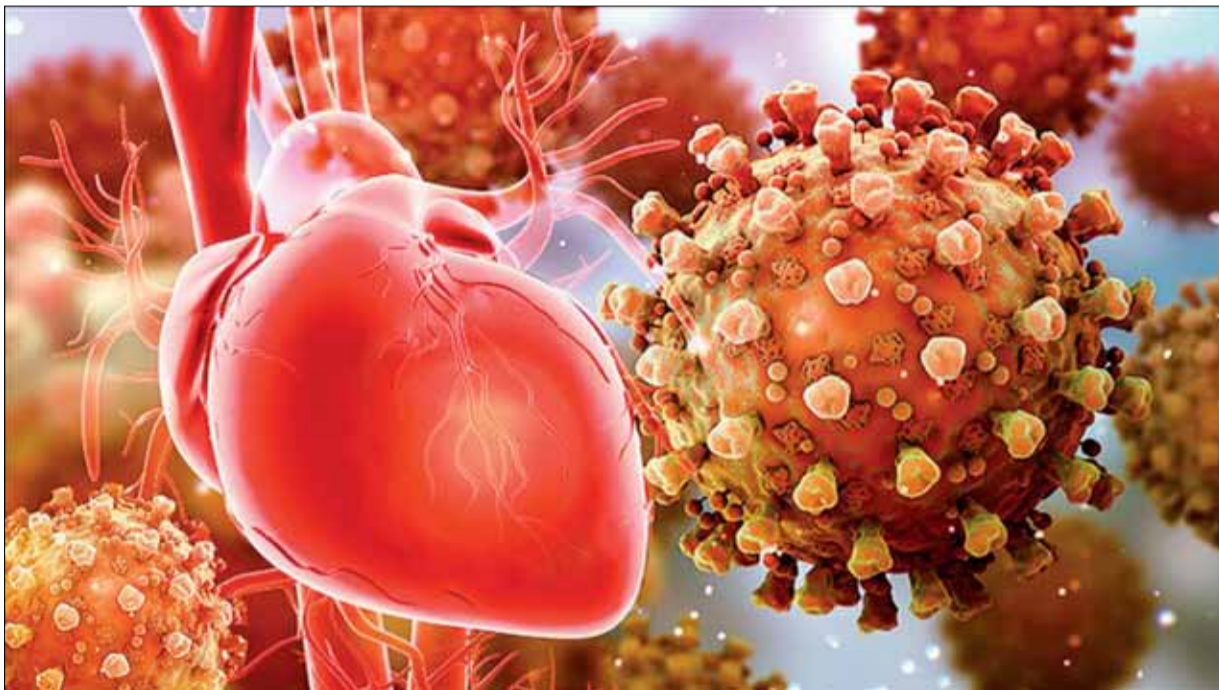
تاثیر کروناویروس بر سیستم قلبی - عروقی متفاوت است و می‌تواند ناشی از لخته شدن خون در عروق، اختلال ریتم قلب، کمبود اکسیژن و مواد غذایی ثانویه به دلیل درگیری ریه، التهاب بدن و نشانگان قلب شکسته باشد که زمینه‌ساز ناراحتی‌های قلبی می‌شود. این مشکلات پیش از شیوع کروناویروس نیز وجود داشت اما در این دوران بیشتر شده و به نوعی تظاهر همراه بیماری کووید-۱۹ تلقی می‌شود.

## آسیب به عروق خونی و تشکیل لخته

زمانی که کروناویروس نوع و خیم بیماری را ایجاد کند، ویروس یا پاسخ التهابی بدن در نتیجه واکنش سیستم ایمنی برای مقابله با ویروس می‌تواند به عروق خونی آسیب برساند. وقتی دیواره داخلی رگ (اندوتلیوم) آسیب ببیند، احتمال تشکیل لخته افزایش می‌یابد. لخته شدن خون انواع مختلف دارد؛ گاهی در عروق پا اتفاق می‌افتد، در بعضی موارد به ریه می‌رسد و ایجاد آمبولی ریه می‌کند و ممکن است در قلب یا مغز اتفاق بیفتد که باعث سکته قلبی یا مغزی می‌شود.

## اختلال ریتم قلب حتی پس از بهبود بیماری

اختلال ریتم قلب نیز به حالات مختلف ایجاد می‌شود. در بعضی افراد ممکن است ضربان



**زمانی که کروناویروس نوع وخیم بیماری را ایجاد کند، ویروس یا پاسخ التهابی بدن در نتیجه واکنش سیستم ایمنی برای مقابله با ویروس می‌تواند به عروق خونی آسیب برساند**



ناشی از تحمل هر نوع استرس مانند ترس شدید، بیماری و... است. علت بروز آن، ویروس کرونا نیست، بلکه ناشی از استرس ثانویه نسبت به ابتلا به ویروس است. علامت ابتلا این است که قلب به طور ناگهانی ضعیف می‌شود، شکل قلب خفیف یا شدید باشد. علائم این اختلالات معمولاً باقی می‌ماند. بیشتر مبتلایان به کووید-۱۹ پس از بهبود حالت تنگی نفس، درد قفسه سینه و اختلالات ریتم قلب دارند که نیاز به بررسی توسط پزشک برای تشخیص مشکل خواهد بود.

**استرس مرتبط با کووید-۱۹ و «نشانگان قلب شکسته»**

«نشانگان قلب شکسته» بیماری نادری است که

قلب خیلی کاهش پیدا کند و حتی برخلاف وضعیت طبیعی تب که قلب ضربان سریع دارد، در مبتلایان به کووید-۱۹ که تب دارند، ضربان کند است. برعکس در بعضی افراد ضربان قلب خیلی تند است و گاهی نیز بیمار دچار ضربان نامنظم قلب می‌شود.

پس از بهبود کووید-۱۹، گاهی اختلال ریتم قلبی باقی می‌ماند. همان‌طور که ذکر شد این اختلال ناشی از عملکرد ویروس، پاسخ التهابی ناشی از واکنش ایمنی بدن یا به خاطر تاثیر ویروس بر سیستم عصبی عامل تنظیم کننده ضربان قلب است.

کاهش کاهش پیدا کند و حتی برخلاف وضعیت طبیعی تب که قلب ضربان سریع دارد، در مبتلایان به کووید-۱۹ که تب دارند، ضربان کند است. برعکس در بعضی افراد ضربان قلب خیلی تند است و گاهی نیز بیمار دچار ضربان نامنظم قلب می‌شود.

پس از بهبود کووید-۱۹، گاهی اختلال ریتم قلبی باقی می‌ماند. همان‌طور که ذکر شد این اختلال ناشی از عملکرد ویروس، پاسخ التهابی ناشی از واکنش ایمنی بدن یا به خاطر تاثیر ویروس بر سیستم عصبی عامل تنظیم کننده ضربان قلب است.

## تاثیر ویروس بر عضله قلب

بروز التهاب در بدن ممکن است عضله قلب را درگیر کند که «میوکاردیت قلبی» ایجاد می‌کند یا پرده اطراف قلب درگیر می‌شود که «پریکاردیت قلبی» اتفاق می‌افتد و اطراف قلب، آب جمع

باعث می‌شود احتمال بروز دوباره سکته قلبی ۳۰ درصد کاهش یابد. البته بسیاری از بیماران پس از بروز سکته قلبی دچار ترس و نگرانی از انجام فعالیت جسمانی می‌شوند و معمولاً شیوه زندگی کم‌تحرك را در پیش می‌گیرند. حال آنکه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تمرینات استقامتی طی ۲ تا ۳ جلسه در هفته تاثیر بسیار خوبی دارد و به بهبود سلامت کمک می‌کند. شنا، پیاده‌روی و دوچرخه سواری آرام نیز تمرینات مفید دیگری برای مبتلایان به ناراحتی‌های قلبی است. البته توصیه می‌شود در صورت بروز درد سینه یا تنگی نفس هنگام فعالیت ورزشی حتماً با متخصص قلب و عروق مشورت شود. ■

## التهاب و زمینه بروز کمبود اکسیژن

کمبود اکسیژن و مواد غذایی در هر قسمت بدن

## علل زمینه‌ساز «تپش قلب» که کمتر شنیده‌اید!

**استرس و اضطراب:** مغز در شرایط استرس‌زا به اندام‌های مختلف فرمان می‌دهد تا سازگاری با شرایط پیدا کنند. از لحاظ فیزیولوژیک این واکنش از طریق افزایش ترشح آدرنالین اتفاق می‌افتد. آدرنالین هورمونی است که به منظور افزایش انرژی زمینه‌ساز افزایش ریتم قلب می‌شود. پس از بهبود شرایط استرس و نگرانی، قلب به وضعیت عادی برمی‌گردد و تپش قلب برطرف می‌شود. نوشیدن یک لیوان آب خنک و تنفس عمیق به کنترل استرس و کسب آرامش کمک می‌کند.

### استعمال دخانیات

نیکوتین موجود در سیگار و دیگر دخانیات تاثیر منفی بر سلامت قلب دارد و عامل جدی بروز بیماری‌های قلبی - عروقی محسوب می‌شود و حتی می‌تواند باعث اختلالات ریتم قلب و تپش نامنظم شود. ترک دخانیات برای سلامت اندام‌های مختلف ضروری است و گرچه بلافاصله پس از ترک وضعیت قلب طبیعی نمی‌شود، پس از حدود ۴ هفته تپش قلب حالت عادی پیدا می‌کند.

### بیماری‌های تیروئید:

تیروئید غده کوچکی است که در پایین گردن قرار دارد و مسئول تولید هورمون‌هایی است که برای عملکرد ضروری بدن لازم است. زمانی که هورمون‌های تیروئید به اندازه کافی تولید نشود، کم‌کاری تیروئید اتفاق می‌افتد که تپش قلب یکی از علائم این مشکل است. البته مصرف داروهای تنظیم‌کننده هورمون‌های تیروئید نیز در صورت دوز نامنظم می‌تواند زمینه‌ساز اختلال در ریتم قلب نیز باشد.

### افت قندخون:

مضر است و اگر طی روز احساس خستگی، گرگرفتگی، تعریق شدید و تپش قلب ایجاد شود، نشان‌دهنده افت قندخون است. در این شرایط بدن برای جبران کمبود قندخون، آدرنالین تولید می‌کند که موجب افزایش ضربان قلب خواهد بود. از همین رو، وعده‌های منظم غذا برای تامین انرژی و ریزمغذی‌ها اهمیت دارد. در مورد مبتلایان به دیابت باید توجه بیشتری نسبت به تغذیه لحاظ شود چراکه گاهی بیماران به دلیل پرهیز از خوراکی‌های شیرین دچار افت قندخون می‌شوند.

### اختلال هورمون‌های زنانه:

ترشح هورمون‌های زنانه طی دوران‌های مختلف زندگی بانوان متغیر است. از جمله تاثیرات آن می‌توان به تغییر ریتم قلب اشاره کرد که ممکن است طی چرخه عادت ماهانه، بارداری، پیش از یائسگی و طی دوران یائسگی اتفاق بیفتد. در چنین مواردی تغییر ریتم قلب نگران‌کننده نیست و خودبه خود بهبود می‌یابد. البته رعایت شیوه زندگی سالم و دوری از استرس در بازگشت سریع‌تر به وضعیت عادی تاثیر دارد. ■

**ترجمه: مریم سادات کافلی**

«تپش قلب» به ضربان غیرعادی قلب گفته می‌شود که با احساس گرفتگی و درد قفسه سینه، تنگی نفس، سرگیجه و تعریق همراه است. تپش قلب یکی از علائم هشدار

ابتلا به ناراحتی‌های قلبی - عروقی و مشورت با متخصص قلب برای جلوگیری از بروز آسیب قلب ضروری است اما گاهی ممکن است بیماری قلبی مشخص نشود. در چنین مواردی ابتلا به دیگر بیماری‌های زمینه‌ای یا عادات زندگی روزمره می‌تواند ضربان قلب را افزایش دهد.

### نوشیدن زیاد قهوه:

قهوه نوشیدنی حاوی کافئین بالاست که باعث تحریک سیستم عصبی می‌شود. سیستم عصبی بر عملکرد اندام‌های مختلف از جمله قلب تاثیر می‌گذارد و در این حالت ضربان قلب افزایش می‌یابد. زیاده‌روی در مصرف قهوه و دیگر نوشیدنی‌های حاوی کافئین زمینه‌ساز تپش قلب می‌شود. بهتر است بیش از دو فنجان قهوه در روز میل نشود و نوشیدنی‌های دیگر مانند چای سبز جایگزین شود. البته اگر تپش قلب با سرگیجه همراه است توصیه می‌شود با پزشک مشورت شود.

**کاهش آب بدن:** بدن ما از ۶۰ درصد آب تشکیل شده که در شرایط دریافت ناکافی مایعات یا از دست دادن رطوبت مانند تعریق شدید دچار کم‌آبی می‌شود. در چنین شرایطی دهان خشک می‌شود، گرفتگی عضلانی اتفاق می‌افتد و ضربان قلب افزایش می‌یابد. در واقع، کاهش آب بدن باعث تغییر در الکترولیت (املاح) بدن می‌شود که در نتیجه فشارخون کم شده و آریتمی قلب (اختلال در ضربان قلب) ایجاد می‌شود. نوشیدن منظم آب و مایعات در طول روز به خصوص در هوای گرم برای جلوگیری از بروز چنین مشکلاتی ضروری است.

**کمبود آهن:** کمبود آهن زمینه‌ساز بروز کم‌خونی می‌شود و در این شرایط بدن نمی‌تواند به اندازه کافی گلبول قرمز بسازد تا اکسیژن از طریق خون به اندام‌های مختلف برسد. از طرفی کم‌خونی در بیشتر موارد باعث تپش قلب نیز همراه است زیرا قلب برای جبران کمبود گلبول‌های قرمز و افزایش اکسیژن‌رسانی فعالیت بیشتری دارد. مصرف روزانه خوراکی‌های حاوی آهن برای تنظیم مقدار این ماده در خون ضروری است که البته در موارد کمبود آهن شدید لازم است از مکمل استفاده شود.

## اهمیت ورزش برای پیشگیری از عود سکته قلبی

باعث می‌شود احتمال بروز دوباره سکته قلبی ۳۰ درصد کاهش یابد. البته بسیاری از بیماران پس از بروز سکته قلبی دچار ترس و نگرانی از انجام فعالیت جسمانی می‌شوند و معمولاً شیوه زندگی کم‌تحرك را در پیش می‌گیرند. حال آنکه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه تمرینات استقامتی طی ۲ تا ۳ جلسه در هفته تاثیر بسیار خوبی دارد و به بهبود سلامت کمک می‌کند. شنا، پیاده‌روی و دوچرخه سواری آرام نیز تمرینات مفید دیگری برای مبتلایان به ناراحتی‌های قلبی است. البته توصیه می‌شود در صورت بروز درد سینه یا تنگی نفس هنگام فعالیت ورزشی حتماً با متخصص قلب و عروق مشورت شود. ■

## «استرس» و «خشم»؛ دو عامل مهم بروز نارسایی قلبی

می‌شوند در معرض خطر بالاتر ابتلا به نارسایی قلبی قرار دارند. به گفته محققان، افرادی با این خصوصیت رفتاری معمولاً دچار اختلال در عملکرد دیاستولیک قلب هستند که باعث می‌شود قلب قادر به اتساع به‌موقع و کافی بین دو انقباض و پرشدن کامل از خون نباشد. از مدت‌ها قبل ثابت شده که استرس و هیجانات منفی عامل خطر ابتلا به آریتمی قلبی است اما امروزه مشخص شد که در بروز نارسایی قلبی نیز نقش دارد. محققان توصیه می‌کنند افرادی که دارای سطح بالای استرس و تغییرات خلقی هستند حتماً از تکنیک‌های مدیتیشن، ورزش، موسیقی درمانی و... برای کسب آرامش کمک بگیرند. ■

«سکته قلبی» یکی از شایع‌ترین ناراحتی‌های قلبی - عروقی است که براساس مطالعات، در ۲۰ درصد موارد احتمال عود طی ۵ سال آینده وجود دارد اما توصیه می‌شود پس از اولین سکته قلبی، فعالیت منظم ورزشی در برنامه روزانه گنجانده شود تا احتمال دوباره بیماری کاهش یابد.

اهمیت ورزش از آنجاست که به کنترل عوامل خطر بروز سکته قلبی نظیر پرفشاری خون، کلسترول بالا، دیابت، چاقی و استعمال دخانیات و الکل کمک می‌کند. گرچه منظور از این توصیه انجام تمرینات شدید ورزشی نیست و مشورت با پزشک برای نوع و میزان فعالیت جسمانی

نارسایی قلبی به حالتی گفته می‌شود که قلب نمی‌تواند عملکرد درستی در پمپاژ داشته باشد و در نتیجه خون‌رسانی به اندام‌های مختلف مختل شده و دچار کمبود اکسیژن و مواد غذایی می‌شوند. این حالت به دلیل از دست دادن انقباض قسمتی از عضله قلب اتفاق می‌افتد. عوامل متعددی در بروز نارسایی قلبی که گاهی خستگی قلب نیز گفته می‌شود نقش دارند. از جمله این عوامل می‌توان به آنفاریکتوس میوکارد، فشارخون بالا و بیماری دریچه‌های قلب اشاره کرد.

براساس مطالعه‌ای که در دانشگاه ییل آمریکا انجام گرفت، افرادی که استرس زیادی دارند و به سرعت دچار تغییرات خلقی منفی و خشم

## افتادن دندان‌ها و هشدار وضعیت ناسالم «قلب»

این شرایط ۲۸ درصد است، در حالی که در مورد افراد با دندان‌های سالم، ۱۰ درصد است.

مطمئناً این نتایج با شیوه زندگی افراد مانند مصرف الکل، استعمال دخانیات، زمینه خانوادگی، افزایش سن و... در ارتباط است و افتادن خودبه خود دندان‌ها باید جدی تلقی شود. ■

ارتباط بین دندان‌ها و سلامت قلب مساله‌ای است که از مدت‌ها پیش تایید شده است اما براساس مطالعه‌ای که توسط محققان انجمن قلب آمریکا انجام شد، افتادن خودبه خود دندان‌ها می‌تواند نشان‌دهنده وضعیت ناسالم قلب باشد و بروز بیماری‌های قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد.

محققان وضعیت سلامت قلب و زمینه ابتلا به آنفاریکتوس، آئزین صدری و سکته مغزی را در بیش از ۳۰۰ هزار فرد بین ۴۰ تا ۷۹ سال که بدون هیچ آسیب قلبی مانند ضربه دچار افتادگی دندان شده بودند، بررسی کردند. نتایج نشان می‌داد که احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی در