

درصد قابل توجهی از قربانیان بیماری های قلبی عروقی اعم از سکته قلبی و سکته مغزی دارای عوامل خطرناک کلاسیک نیستند. در پاره ای از منابع، تا ۵۰٪ بیماران کرونری قلب، فاقد عوامل خطرزای کلاسیک ذکر شده اند. شواهد بدست آمده در طول دهه اخیر آنقدر قوی بوده است که پژوهشگران را برآن داشته تا به تلاش برای یافتن روش های نوینی جهت تشخیص سریع تر آترواسکلروز (آترواسکلروز یک بیماری مزمن التهابی پیشرونده است که از کودکی شروع میشود) و پیشگیری از عواقب ناگوار آن بپردازند.

آترواسکلروزیس (atherosclerosis) یا تصلب شرایین (تنگی شریان) یا سختی سرخرگ ها عارضه ای است که باعث تجمع پلاک در دیواره سرخرگ ها می شود. شریان ها خون را از قلب به کل بدن هدایت می کنند. از آنجا که شریان ها از یک لایه سلول ها (که به آن اندوتلیوم نیز گفته می شود) تشکیل شده اند، باعث می شود که خون را براحتی حرکت دهند. زمانی که این لایه اندوتلیوم آسیب ببیند باعث ایجاد آترواسکلروز می شود.

علل آترواسکلروز

- کلسترول بالا
- فشار خون بالا
- التهاب
- چاقی یا دیابت
- سیگار کشیدن

علائم و نشانه های آترواسکلروز

ممکن است تا زمانی که شریان شما تقریباً بسته نشده یا تا زمان حمله قلبی یا سکته مغزی، علائم نداشته باشید. همچنین تغییرات شریانی از زمان نوزادی شروع شده و بدون علامت در طول دوره بزرگسالی ادامه می یابد.

پیامد بالینی اختلال عملکرد شریانی ناشی از آترواسکلروز، به موقعیت مکانی این اختلال بستگی دارد. شریان های کاروتید، خون را به سمت مغز هدایت می کنند که در صورت بروز یک انسداد خونی در شریان کاروتید، ممکن است سکته مغزی و یا حمله ایسکمیک گذرا رخ دهد. آترواسکلروز در این منطقه باعث علائم تنگی نفس، سردرد و... می شود.

شریان های کرونری، خون را به قلب هدایت می کنند که در صورت یک انسداد خونی، ممکن است حمله قلبی و آنژین در آن ناحیه رخ دهد. آترواسکلروز در این ناحیه باعث علائم زیر می شود:

- آریتمی، ضربان قلب غیرمعمول
- درد در قفسه سینه یا آنژین
- تنگی نفس

ریسک فاکتورهایی که به ایجاد آترواسکلروز کمک می کنند:

- چاقی
- سندرم متابولیک (شامل: کاهش HDL، افزایش تری گلیسرید، چاقی شکمی)
- دیابت
- مصرف زیاد الکل (روزانه بیش از یک نوشیدنی برای زنان، بیش از یک یا دو نوشیدنی برای مردان)
- فشار خون بالا
- کلسترول بالا
- ورزش نکردن یا ورزش نامنظم
- استعمال تنباکو بویژه سیگار
- وضعیت یائسگی

تغذیه و رژیم درمانی پزشکی در آترواسکلروز

اصلاح سبک زندگی اساس پیشگیری و درمان بیماری های قلبی عروقی به شمار می رود. (استفاده از الگوهای تغذیه ای مناسب مانند رژیم غذایی مدیترانه ای و رژیم غذایی DASH می تواند در مدیریت و پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی کمک کننده باشند.

رژیم غذایی مدیترانه ای

ویژگی های معمول رژیم غذایی مدیترانه ای شامل مصرف مقادیر بیشتری از میوه و سبزیجات با تأکید بر مصرف سبزیجات ریشه ای و برگ سبز، غلات کامل، ماهی و مصرف مقادیر کمتری از گوشت قرمز (کم چرب)، مصرف کمتر محصولات لبنی چرب، مصرف فراوان میوه های مغزدار، استفاد از روغن زیتون، روغن کانولا و روغن گردو می باشد.

رژیم غذایی DASH

رژیم غذایی DASH مبتنی بر رویکردهای تغذیه ای برای توقف فشارخون بالا است. رژیم غذایی DASH حاوی مقادیر بالایی از میوه ها و سبزیجات، محصولات لبنی کم چرب، غلات کامل، ماهی و میوه های مغزدار و مقادیر پایین پروتئین حیوانی و قند می باشد.

توصیه هایی برای مدیریت سبک زندگی

رژیم غذایی

- کاهش کلسترول LDL
- توصیه به مصرف یک الگوی تغذیه ای که تاکید بر مصرف سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، محصولات لبنی کم چرب، ماکیان، ماهی ها، دانه ها، روغن های گیاهی غیر حاره ای و میوه های مغزدار و محدود ساختن گوشت قرمز و شیرینی ها و نوشیدنی های شیرین شده با شکر دارد.
- دستیابی به یک الگوی غذایی که در آن ۵ تا ۶٪ کالری از چربی اشباع شده بدست آید.
- دستیابی به رژیم غذایی DASH

فشارخون

- کاهش فشارخون
- کاهش کلسترول LDL
- مقدار سدیم دریافتی بیشتر از ۲۴۰۰ میلی گرم در روز نباشد.
- کاهش بیشتر سدیم دریافتی تا ۱۵۰۰ میلی گرم در روز توصیه می شود.
- ترکیب رژیم غذایی DASH با مصرف کمتر سدیم

فعالیت فیزیکی

به طور کلی به بالغین توصیه می شود که برای کاهش HDL و LDL در فعالیت های فیزیکی هوازی مشارکت نمایند.