

زندگی با بیماری قلبی

آنچه باید درباره زندگی و حفظ سلامت
خود بدانید

نوشته

لاری کاتزفستاین

ترجمه

معصومه صابر مقدم



انتشارات اطلاعات

تهران - ۱۳۹۱

سرشناسه: کاتزنشتاین، لاری
عنوان و نام پدیدآور: زندگی با بیماری قلبی: آنچه باید درباره زندگی و حفظ سلامت خود بدانید / نوشته لاری کاتزنشتاین؛ ترجمه معصومه صابر مقدم
مشخصات نشر: تهران: اطلاعات، ۱۳۹۱
مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.؛ مصور، جدول
شابک: 978-964-423-887-1
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: Liding with heart disease: everything you need to know to safeguard your health and take control of your life, c2007
یادداشت: واژه‌نامه
عنوان دیگر: آنچه باید درباره زندگی و حفظ سلامت خود بدانید
موضوع: قلب - بیماری‌ها - به زبان ساده
شناسه افزوده: صابر مقدم، معصومه، ۱۳۳۸ - مترجم
شناسه افزوده: مؤسسه اطلاعات
رده‌بندی کنگره: RC۶۸۱ / ج۲۹۰ / ۱۳۹۱
رده‌بندی دیویی: ۶۱۴ / ۱۲
شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۵۲۰۴۲



انتشارات اطلاعات

تهران: خیابان میرداماد، خیابان نفت جنوبی، روزنامه اطلاعات، شماره پستی ۱۵۳۹۵۳۱۱۱
تلفن: ۲۹۹۹۳۲۵۵
فروشگاه مرکزی: بزرگراه حلقی، ویبروی ایستگاه مترو، ساختمان روزنامه اطلاعات، تلفن ۲۹۹۹۳۶۹۶
فروشگاه شماره (۱): خیابان انقلاب اسلامی، ویبروی دانشگاه تهران، تلفن: ۶۶۴۶۰۷۲۲

زندگی با بیماری قلبی

آنچه باید درباره زندگی و حفظ سلامت خود بدانید

ترجمه معصومه صابر مقدم
نویسنده لاری کاتزنشتاین

ویراستار: الهام فاروقی
طراح جلد: رضا گنجی
حروف‌نگار: زهره حلواتی
مصحح‌آرا: رحیم رفیعی
حروف‌نگاری، چاپ و صحافی: مؤسسه اطلاعات
چاپ اول: ۱۳۹۱
شمارگان: ۱۰۵۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۲۳-۸۸۷-۱
ISBN: 978-964-423-887-1

همه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.
Printed in Iran

فهرست

مقدمه	۹
۱. قلب سالم	۱۳
۲. بیماری قلبی چیست؟	۱۹
۳. کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی	۳۷
۴. آیا به بیماری قلبی مبتلا هستید؟	۶۱
۵. خوب زندگی کردن با بیماری قلبی	۸۵
۶. چه زمانی به درمان نیاز دارید	۱۴۷
۷. بهبود جسمی و عاطفی	۲۰۵
۸. پیشرفتهای درمانی آینده	۲۲۳

مقدمه

این کتاب راجع به قاتلی است که چندان شناخته شده نیست. این قاتل در همه جا وجود دارد و حدوداً دو دهه است که بیشتر از سایر علل باعث مرگ مردم آمریکا شده است. به رغم اقدامات مکرر جهت اطلاع رسانی عمومی در مورد خطرهای آن، اکثر مردم و عمدتاً آمریکایی‌ها به طور کامل این خطر را تشخیص نمی‌دهند.

این قاتل، بیماری قلبی نام دارد و طبق آمار انجمن قلب آمریکا، بیش از ۷۰ میلیون آمریکایی - که ۲۷ میلیون از آنان ۶۵ یا بیشتر سن دارند - به یک یا چند بیماری قلبی یا عروق خونی (بیماری قلبی - عروقی) مبتلا می‌باشند. این رقم در کل شامل ۶۵ میلیون نفر مبتلا به پرفشاری خون، ۷ میلیون نفر مبتلا به حمله قلبی و ۶ میلیون نفر دیگر نیز مبتلا به آنژین یا درد قفسه سینه می‌شود.

به طور موثق، بیماری قلبی - عروقی، در هر ۳۵ ثانیه جان یک آمریکایی را می‌گیرد. برای مثال، در سال ۲۰۰۲، این بیماری باعث مرگ ۳۸ درصد (۹۱۲ هزار نفر) از مجموع کل ۲/۴ میلیون نفر فوت‌شدگان آمریکایی گردید و بدین لحاظ قاتل شماره یک لقب گرفته است. البته این صفتی تردیدآمیز است؛ ولی بیماری قلبی - عروقی این لقب را از سال ۱۹۰۰ در ایالات متحده به خود اختصاص داده است.

بیماری قلبی - عروقی علاوه بر گستردگی فراگیر، خیلی سریع عمل می‌کند:

طبق ارزیابی مراکز کنترل بیماری، هر ساله ۴۰۰ تا ۴۶۰ هزار نفر بر اثر بیماری قلبی در مراکز اورژانس یا قبل از رسیدن به بیمارستان فوت می‌کنند. این رقم نمایانگر بیش از نیمی از مرگهای ناشی از بیماری قلبی می‌باشد.

سایر آمارها وجود این بیماری را بیشتر نمایان می‌سازد. احتمال ابتلای هر فرد به بیماری قلبی - عروقی برای اولین بار پیوسته با افزایش سن بالا می‌رود. با رسیدن به ۸۵ تا ۹۴ سالگی که در حال حاضر ۲ درصد از آمریکایی‌ها به این سن می‌رسند، امکان ابتلای آنان به این بیماری هشت برابر بیشتر از زمانی خواهد بود که ۳۵ تا ۴۴ سال داشته‌اند. معمولاً بروز اولیه این بیماری در زنان ۱۰ سال دیرتر از مردان است. با مسن شدن چشمگیر جمعیت ایالات متحده، تعداد افراد مبتلا به بیماری قلبی - عروقی متناسب با آن افزایش خواهد یافت.

خطرها و منافع

اما تمام تحولات اخیر در مورد مسائل قلبی ناامیدکننده نیست. در سایه تحقیقات دقیق متخصصان قلب، متخصصان تغذیه و پژوهشگران آزمایشگاهی، عوامل خطری که شخص را مستعد ابتلا به بیماری قلبی می‌نماید، یعنی عوامل ژنتیکی و انتخاب نحوه زندگی از جمله برنامه غذایی، ورزش و سیگار، در حال حاضر به خوبی شناخته شده و مورد سنجش قرار گرفته است. با شناخت این عوامل، و در صورت امکان پیشگیری از آن، می‌توان جان انسانها را نجات داد.

بیشتر عواملی را که موجب افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی می‌شود، می‌توان مهار کرد. برای مثال، می‌توان سیگار را ترک کرد یا در معرض دود سیگار دیگران قرار نگرفت. می‌توان به فعالیت بدنی پرداخت و یا با داشتن رژیم غذایی با چاقی مبارزه کرد. این راهکار اخیر به خصوص برای کنترل پر فشاری، خون، دیابت و کلسترول بالا که عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی می‌باشد، از اهمیت خاصی برخوردار شده است؛ این عوامل همگام با «چاقی همه‌گیر» در ایالات متحده رو به افزایش است. در حالی که در سال ۱۹۶۶ تنها ۱۵ درصد از جمعیت آمریکا چاق محسوب می‌شد، این رقم امروزه به ۳۳ درصد افزایش یافته است. بنابراین اگر واقعاً مایل اید به قلبتان زندگی ببخشید، کم کردن چند کیلو از وزنتان راه بسیار خوبی برای شروع خواهد بود.

امید به آینده

سر فرانسیس بیکن^۱ در کتاب خود به نام «تفکرات مذهبی»^۲ (۱۵۹۷) به این مطلب اشاره می‌کند که «دانش قدرت است»، و شاید این گفته در هیچ جا بهتر از حیطة پیشگیری و درمان بیماری قلبی مصداق نداشته باشد. در اینجا دانش و آگاهی، ترس از ناشناخته‌ها و اضطراب مرتبط با آن را کاهش می‌دهد. از همه مهم‌تر آنکه، با دانش و آگاهی می‌توان از طریق تشخیص به موقع عوامل خطر و در نتیجه انجام اقدامات فوری برای مبارزه با آن عوامل، جان انسان را نجات داده و از پیشرفت بیماری قلبی جلوگیری نمود. این اقدامات پیشگیرانه عبارتند از:

* سیگار نکشیدن یا در معرض دود سیگار دیگران قرار نگرفتن

* داشتن فعالیت بدنی در حد امکان

* تغذیه سالم

* تغذیه در حد اعتدال

* حفظ وزن مناسب

چنانچه در حال حاضر برای درمان بر فشاری خون یا کلسترول بالا تحت نظر پزشک هستید، داروهای تجویزی را طبق دستور مصرف کنید. داروها و سایر درمانهای عرضه شده به بازار از دهه ۱۹۷۰ نه تنها به پیشگیری از بیماری قلبی کمک کرده است، بلکه بر سالهای زندگی افراد مبتلا به این بیماری افزوده و به بسیاری از بیماران قلبی این امکان را داده است تا زندگی کامل و پرباری داشته باشند. در واقع روشهای درمانی که هنوز کامل نگردیده، ممکن است روزی بتواند صدمات وارده بر اثر جملات قلبی و بافت آسیب دیده قلب را به حالت عادی بازگرداند.

جایی که بصیرت و دانش وجود دارد، امیدواری نیز هست. بصیرت، خودآگاهی به همراه دارد که باعث می‌شود شخص بهتر از خویش مواظبت کند و این باور را به وجود آورد که می‌توان به رغم بیماری قلبی زندگی کرد و در واقع خوب زندگی کرد. به خاطر داشته باشید که شما، به عنوان بیمار، دارای حقوق سلب ناشدنی هستید تا بتوانید اطلاعات کاملی در مورد تشخیص بیماری و نحوه درمان خود دریافت کنید.

1. Sir Francis Bacon

2. Religious Meditations

اگر با مطالعه این کتاب سؤالاتی برایتان پیش می‌آید یا در مورد درمان خود دچار شک و تردید می‌شوید، حتماً آن را مطرح کنید. هیچ درمانگری نباید از اینکه نحوه درمان او مورد پرسش قرار می‌گیرد ناراحت گردد. در صورت چنین اتفاقی وقت آن رسیده که به دنبال دکتر دیگری باشید.

به عنوان یک پزشک متخصص قلب امیدوارم این کتاب تأثیر مثبتی نه تنها بر زندگی شما بلکه بر زندگی تمام کسانی که دوستان دارند، بگذارد.

www.ketab.ir