

همه چیز درباره سندروم قلب شکسته



بروز یک واقعه عاطفی یا فیزیکی شدید هم از جمله علل وقوع سندروم قلب شکسته است. هر چیز که باعث واکنش شدید عاطفی شود، می‌تواند شرایط ایجاد این سندروم را فراهم کند. مثال‌هایی از این دست عبارتند از: مرخص شدن ناگهانی مثل حمله آسم یا ابتلا به کووید، جراحی‌های مهم، شکستگی ناگهانی استخوان، مرگ عزیزان، جر و بحث شدید، استفاده از برخی داروهای خاص یا داروهای غیرقانونی مثل داروهای اورژانسی که برای درمان آلرژی سخت یا خنثی کردن حملات آسم از آنها استفاده می‌شود یا داروهایی که برای درمان اضطراب، درمان بینی کیپ، تجویز می‌شوند یا استفاده از داروهای محرک غیرقانونی مثل متامفامین و کوکائین می‌تواند در بروز این سندروم نقش داشته باشد.

سندروم قلب شکسته وضعیتی است که علت بروز آن اغلب قرار گرفتن در موقعیت پر تنش است. حتی بیماری‌های جسمی جدی یا عمل جراحی هم می‌تواند علت بروز این سندروم تلقی شود. سندروم قلب شکسته معمولاً یک اختلال زودگذر است اما برخی افراد، حتی وقتی که وضعیت قلبی آنها بهبود یافت هم همچنان از عوارض این بیماری رنج می‌برند.

به گفته وب سایت بهداشتی مایوکلینیک، افرادی که دچار سندروم قلب شکسته می‌شوند، درد ناگهانی در قفسه سینه دارند یا احساس می‌کنند که دچار حمله قلبی شده‌اند. سندروم قلب شکسته فقط بر بخشی از قلب اثر می‌گذارد و برای مدت کوتاهی تپش قلب را دچار اختلال می‌کند اما سایر اجزای قلب همچنان به کار خود ادامه می‌دهند. این سندروم باعث می‌شود که گاهی قلب با فشار بیشتری منقبض شود.

علائم این بیماری شبیه علائم حمله قلبی هستند؛ از جمله: درد قفسه سینه یا تنفس کوتاه. اگر دچار درد قفسه سینه شدید و این درد ادامه پیدا کرد، باید با اورژانس تماس بگیرید. فرق سندروم قلب شکسته با حمله قلبی در این است که علت بروز حمله قلبی اسناد کامل یا نیمه کامل رگ‌های قلبی است اما در سندروم قلب شکسته رگ‌های قلبی مسدود نیستند اما میزان جریان خون در رگ‌ها پایین می‌آید.

هشدار درباره تب دانگ



تب دانگ یک بیماری ویروسی است که توسط گزش پشه آندس منتقل می‌شود. پشه آندس می‌تواند در هر ظرف یا جایی که مقداری آب جمع می‌شود، تخم‌گذاری کند؛ مانند لاستیک، قوطی کنسرو، قایق، گلدان شیشه‌ای و غیره.

این بیماری در حال حاضر در کشورهای عربی خلیج فارس مانند امارات متحده عربی و عمان و در کشورهای پاکستان، هند و عربستان و بسیاری از مناطق گرمسیری جهان وجود دارد.

راه‌های پیشگیری از تب دانگ

- تخلیه و تمیز کردن مرتب ظروف محتوی آب مانند گلدان‌های شیشه‌ای، ظروف زیرگلدان، ظروف آب پرندگان و حیوانات و موارد مشابه. (هر دو روز یکبار)، تعبیه درب روی ظروف محتوی آب مانند تانکر و بشکه، جلوگیری از تجمع آب در زیرکولر، جلوگیری از تجمع آب راکد در زباله‌ها و ضایعات جامد مانند ظروف رها شده، ضایعات اتومبیل، لنج و قایق و لاستیک، از طریق پوشاندن یا جمع‌آوری آنها، وارونه کردن اجسام در معرض باران مانند ظروف و قایق‌های بلااستفاده، پوشیدن لباس‌های آستین بلند و شلوار بلند و جوراب، در زمان مسافرت به مناطق همه‌گیری بیماری، از قلم‌دافع حشرات بر روی مناطقی از پوست که با لباس پوشیده نمی‌شود، استفاده شود. استفاده از پشه‌بند، نصب توری روی درب و پنجره‌ها، در مناطق همه‌گیری بیماری از باز کردن پنجره‌های بدون توری اتاق هتل خودداری شود و پرهیز از بیرون رفتن در ساعات پرگزش روز مانند قبل از طلوع آفتاب و هنگام غروب.

چه افرادی به تب دانگ شدیدتری مبتلا می‌شوند؟

- افرادی که قبلاً یک بار به تب دانگ مبتلا شده‌اند افراد دارای نقص سیستم ایمنی، بانوان باردار و کودکان زیر یکسال.

چه افرادی بیشتر در معرض گزش پشه آندس هستند؟

- مشاغلی که در طی روز در معرض گزش هستند مانند: آیرانی‌ها و لاستیک فروش‌ها، کادر بهداشت و درمان، ملوانان، کارکنان فرودگاه و بندر، افراد کارتن خواب و بی‌سرنه که در فضای باز استراحت می‌کنند، ساکنان و مسافران مناطق دارای پشه آلوده

علائم تب دانگ چیست؟

- تب، سر درد شدید، درد مفاصل، استخوان‌ها و عضلات، درد پشت چشم، بی‌اشتهایی و استفراغ.

علائم تب دانگ شدید نیز عبارت است از:

- استفراغ‌های مکرر، درد شدید شکم، خونریزی از بینی و دهان و اختلال در تنفس، علائم شوک به دلیل کم‌آبی بدن (افت شدید فشارخون)، کاهش سریع پلاکت‌های خون و افزایش غلظت خون. اگر هر کدام از علائم ذکر شده را داشتید، بلافاصله به مراکز بهداشت مراجعه کنید.

روش انتقال تب دانگ چگونه است؟

- در کشورهای دارای همه‌گیری تب دانگ، پشه‌های آلوده با نیش زدن انسان بیماری را به افراد منتقل می‌کنند.

- بیماری از انسان به انسان منتقل نمی‌شود، ویروس تب دانگ از انسان بیمار به پشه منتقل شده و سپس از پشه آلوده به افراد سالم منتقل می‌شود و برای پیشگیری از انتقال بیماری به پشه و سپس به دیگران، باید از گزش بیماران توسط پشه‌ها جلوگیری شود و بیماران حتماً در پشه‌بند استراحت کنند. مسافران کشورهایی که تب دانگ در آن‌ها شایع است باید مراقب باشند به این بیماری مبتلا نشوند و یا در صورت ابتلا سریع به مراکز درمانی مراجعه کنند.

راهکارهای پیشگیری از گرم‌زدگی

در شرایط عادی بدن معمولاً می‌تواند دمای خودش را تنظیم کند اما وقتی تحت تاثیر گرمای شدید قرار بگیرد، دمای آن به سرعت بالا می‌رود و فرد نمی‌تواند آن را پایین بیاورد. در گرمای زیاد در عرض ۱۰ دقیقه دمای بدن تا ۴۱ درجه سلیسیوس می‌تواند بالا برود و آن وقت است که زنگ خطر برای بدن به صدا در می‌آید و فرد دچار بی‌حالی، سرگیجه، ضعف و حتی در موارد خفیفتر تهوع و خستگی می‌شود. در این حالت رساندن فرد به پزشک ضروری است.

تاثیر گرم‌زدگی بر بدن

تاثیر مهمی که گرمای زیاد بر بدن افراد می‌گذارد تشدید بیماری‌های زمینه‌ای مانند ناراحتی‌های قلبی و عروقی است. سالخورده‌گان، افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند و کسانی که شغلشان ایجاب می‌کند در معرض گرمای شدید باشند بیشترین شانس برای ابتلا به گرم‌زدگی را دارند.

راهکار چیست؟

اگر برای فردی مشکل گرم‌زدگی پیش آمد در ابتدا باید فرد را به مکانی سایه منتقل کنید لباس‌های او را مرطوب کرده و از کیسه یخ و پارچه خنک در زیر بغل و کشاله ران برای پایین آوردن درجه حرارت بدن او استفاده کنید. برای اینکه گرم‌زده نشویم چند راهکار ساده وجود دارد در مرحله اول تاجایی که امکان دارد در ساعات گرم روز از منزل خارج نشویم اما اگر ناگزیر خارج شدیم از سایه و مکان‌های خنک رفت و آمد کنیم و آب و مایعات خنک همراه داشته باشیم.

ورزش کردن را به ساعات خنک‌تر روز موکول کنیم و مهمتر از همه هرگز کودکان را در ماشین‌ها نکنیم چون دمای داخل ماشین در فصل گرما خیلی بالاتر از محیط بیرون است و بدون رعایت نکات ایمنی می‌تواند کشنده باشد.

با شروع فصل گرما، بعضی از بیماری‌ها که مخصوص این فصل است نیز شروع می‌شود. از جمله بیماری‌های شایع فصل تابستان گرم‌زدگی است. در سال ۲۰۲۳، تعداد افرادی که به گرم‌زدگی دچار شده‌اند به نسبت سال‌های قبل بسیار افزایش یافته است به همین دلیل، آگاهی از شرایط خطرناک این بیماری و در صورت نیاز آگاهی از نحوه کمک کردن به افراد گرما زده بسیار اهمیت دارد.

یکی از پزشکان اورژانس دانشگاه جورج واشینگتن، در رابطه با گرم‌زدگی توضیحات ارزشمندی ارائه می‌کند. به گفته او، گرم‌زدگی یک مورد اضطرار پزشکی است که باید فوراً درمان شود زیرا می‌تواند به سرعت کشنده شود.



رابطه خروپف و فشار خون

دیاستولیک بالاتری داشتند. محققان علوم خواب می‌گویند: «برای اولین بار، می‌توانیم به طور عینی بگوییم که ارتباط معنی‌داری بین خروپف منظم شبانه و فشار خون بالا وجود دارد.»

این نتایج بر اهمیت در نظر گرفتن خروپف به عنوان عاملی در مراقبت‌های بهداشتی و درمان مسائل مربوط به خواب، به ویژه در زمینه مدیریت فشار خون بالا تاکید می‌کند.

سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند که ۱.۲۸ میلیارد بزرگسال در رده سنی ۳۰ تا ۷۹ سال در سراسر جهان به فشار خون بالا مبتلا هستند و ۴۶ درصد از بزرگسالان مبتلا به فشار خون از ابتلاء به این بیماری بی‌اطلاع هستند.



محققان به ارتباط بین خروپف و افزایش فشار خون پی برده‌اند.

افرادی که به طور منظم در شب خروپف می‌کنند، بیشتر در معرض فشار خون بالا هستند.

پرفشاری خون زمانی رخ می‌دهد که فشار در رگ‌های خونی فرد خیلی زیاد باشد. می‌تواند آسیب جدی به قلب وارد کند و منجر به حمله قلبی، سکته مغزی، نارسایی قلبی و بیماری قلبی شود.

یک مطالعه نشان داد که ۱۵ درصد از ۱۲۲۸۷ شرکت‌کننده به‌طور میانگین بیش از ۲۰ درصد از شب‌ها در یک دوره نظارتی شش ماهه خروپف کردند و آن‌هایی که سطح خروپف بالایی داشتند، ۳۸ میلی‌متر جیوه فشار خون سیستولیک و ۴.۵ میلی‌متر جیوه فشار خون