

آیا می دانید نشانه های گرفتگی شریان ها چیست؟ پیشگیری و درمان آن چگونه است؟ دکتر تقی قفقازی (استاد فارماکولوژی - عضو هیئت علمی شرکت گل دارو)

بدن انسان طوری خلق شده که دارای سیستم های بسیار دقیق کنترل کننده و تنظیم کننده اعمال بدن در مقابل بیماری ها می باشد.

شواهد زیر نشانه هایی از گرفتگی عروق است که باید به آنها دقت شود:

۱. درد در ساق پا و گرفتگی آن در حین راه رفتن می تواند نشانه ای از گرفتگی شریان ها باشد. در این حالت اگر در وضعیت خوابیده پاها بالاتر از سطح بدن قرار داده شوند، درد و گرفتگی برطرف می شود.
 ۲. اختلال نعوظ در مردان: مطالعات مستند بسیاری به اثبات رسانیده اند که وجود اختلال نعوظ نشانه ای از اختلالات قلب و عروق است، و ۶۵٪ از بیمارانی که دچار انفارکتوس میوکارد شده اند، قبلاً دچار اختلال نعوظ بوده اند همچنین ۵۵٪ از بیماران مبتلا به انژین قفسه صدی نیز قبلاً دچار این مشکل بوده اند بنابراین وجود چنین اختلالی می تواند عامل هشدار دهنده بسیار قدرتمندی جهت بررسی وضعیت قلب و عروق قبل از ظهور این اختلالات به حساب آید.
 ۳. ریزش مو: ضمن این که ریزش مو همراه با افزایش سن دیده می شود، ممکن است نشانه بالا بودن سطح تری گلیسیرید در خون باشد. بالا بودن سطح تری گلیسیرید در خون می تواند در گردش خون طبیعی اختلال ایجاد کرده و ریزش مو را در زن و مرد هر دو ایجاد نماید.
 ۴. چین خوردگی مورب لاله گوش: این عارضه در کل یک نشانه قطعی گرفتگی عروق نمی باشد، زیرا ممکن است این چین خوردگی در بدوتولد موجود بوده باشد. معهذاً، همراه با شواهد دیگر، نظیر افزایش سن و وزن، مطالعات نشان داده اند که خطر ابتلا به کلسیفیه شدن شریان عروق کرونر را هشدار می دهد.
- توجه به نشانه های فوق و مشورت با پزشک معالج می تواند حتی موجب نجات جان بیمار شود، زیرا گرفتگی عروق همراه با خطر قطعی بیماری های قلبی عروقی است. در شرکت گل دارو قطره بسیار موثری تحت نام قطره استراگل که از مجموعه عصاره های گیاهی سیر، بابونه، پوست بید، قره قات، زنجبیل، فلفل قرمز و زالزالک تهیه شده است و در پیشگیری و درمان گرفتگی عروق کرونر قلب، کاهش و تنظیم فشار خون، از بین بردن پلاک های چربی در عروق، رقیق کننده خون، کاهش کلسترول و تری گلیسیرید خون بسیار موثر می باشد.
- لازم به ذکر است که شواهد علمی نشان دهنده نقش بسیار مهم فرآیند التهاب در ایجاد تصلب شرایین و پلاک های چربی در عروق است. عصاره های زنجبیل، فلفل قرمز، سیر و پوست بید دارای مکانسیم های ضدالتهاب قدرتمندی هستند که از پیشرفت تصلب شرایین پیشگیری می کنند. مواد موثره موجود در قره قات در سلامت اندوتلیوم عروق نقش موثری داشته و از شکننده گی آن و رسوب کلسترول در عروق پیشگیری می نمایند. این گیاه در بیماران مبتلا به دیابت به خصوص در رتینوپاتی های چشمی این بیماران بسیار موثر است. عصاره سیر موجود در این قطره افزون بر کاهش کلسترول و تری گلیسیرید خون از تجمع پلاکت ها و انعقاد خون جلوگیری می نماید. کاپسائیسین موجود در فلفل قرمز همراه با ویتامین های A و C قادر هستند گردش خون عروق کرونر را افزایش داده، تری گلیسیرید و

کلسترول خون را کاهش دهند. مطالعات بالینی بر روی بیمارانی که درجاتی از انسداد عروق کرونر داشته اند، به خوبی نشان داده است که این دارو موجب بازشدن عروق و خونرسانی بهتر به قلب می شود. بهترین غذاهایی که در عمل پیشگیری احتمالی شریان ها مفید هستند عبارتند از:

چای سبز

مصرف چای سبز را جانشین نوشابه های گازدار محتوی شکر کنید. تحقیقات علمی نشان داده اند که مواد موثر چای سبز و چای سیاه مانند فلاونول ها و انتوسیانین ها، کاتشین و اپی کاتشین، فشار خون را کاهش داده و از سخت و شدن جدار عروق و تجمع چربی در دیواره عروق پیشگیری می نماید.

میوه جات

عملاً تمام میوه جات ارگانیک از نظر بالینی برای بدن انسان مفید شناخته شده اند. میوه جات و سبزیجات منبع عمده ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها بوده که برای محافظت سلولی بسیار مفید می باشند. ویتامین ها و مواد معدنی مانند ویتامین های سری B، ویتامین C (در گوجه فرنگی و هویج)، مورد استفاده سلول های بدن قرار می گیرد. با مصرف ۸ نوبت یا بیشتر سبزیجات و میوه جات در روز می توان تا ۳۰٪ خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را کم نمود، در حالی که مصرف ۵ نوبت در روز تا ۱۷٪ خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

سبزیجات

سبزیجات مانند کاهو، جعفری، کلم، تربچه مستقیماً عروق خون را متسع می کنند و مانع تشکیل پلاکهای عروقی می شوند. تحقیقات نشان می دهد که میزان نیترات موجود در سبزیجات یک ظرف سالاد، فشار خون را در طول روز پایین نگه می دارد. بنابراین بهتر است با هر غذایی که مصرف می کنید سبزیجات را نیز مصرف کنید.

ادویه جات

ادویه جات تماماً مانند دارچین، پودر سیر، جوز هندی و بقیه آنها برای سیستم قلب و عروق مفید هستند. در یک تحقیق که در دانشگاه پن سیلوانیا انجام گرفته، نشان داده است که با مصرف ۶ گرم دارچین در روز می توان کلسترول خون را تا ۳۰٪ کاهش داد. ضمن این که اثر بخشی آن در کاهش قند خون هم به اثبات رسیده است.

امگا-۳ ماهی

تا به امروز هیچ چربی به اندازه امگا-۳ و ماهی برای سلامت قلب و عروق شناخته نشده است. امگا-۳ روی اندوتلیوم عروق آثار مفیدی داشته، در جهت سلامت قلب و عروق بسیار مفید بوده و انسداد های عروقی را برطرف می کند. محققین قلب و عروق آمریکا مصرف حداقل ۲ بار ماهی در هفته را توصیه می نمایند. افزون بر موارد فوق ورزش و فعالیت جسمی به مدت حداقل نیم ساعت ۵ روز در هفته می تواند از ابتلا به بیماری های گوناگون از جمله بیماری های قلب و عروق جلوگیری نماید.

References:

- [1] What is Peripheral Arterial Disease? National Heart, Lung, and Blood Institute. <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/pad>
- [2] A Systematic Review of the Association between Erectile Dysfunction and Cardiovascular Disease. European Urology. <http://www.europeanurology.com/article/S0302-2838%2813%2900851-8/fulltext/a-systematic-review-of-the-association-between-erectile-dysfunction-and-cardiovascular-disease>
- [3] A Comparative Study of Dyslipidemia in Men and Women with Androgenic Alopecia. <http://www.ingentaconnect.com/content/mjl/adv/2010/00000090/00000005/art00009>
- [4] Abstract 19064: Association of Diagonal Earlobe Crease With Traditional Cardiovascular Risk Factors and Coronary Artery Calcification in the General Population: Heinz Nixdorf Recall Study. http://circ.ahajournals.org/content/130/Suppl_2/A19064.short
- [5] Sugar-Sweetened Beverages and Cardiovascular Disease. Current Nutrition Reports. <http://link.springer.com/article/10.1007/s13668-012-0013-3>
- [6] Flavones and Anthocyanin's in Cardiovascular Health: A Review of Current Evidence. International Journal of Molecular Sciences. <http://www.mdpi.com/1422-0067/11/4/1679/pdf>
- [7] Cardiovascular diseases: oxidative damage and antioxidant protection. European Review for Medical and Pharmacological Sciences. <http://www.europeanreview.org/wp/wp-content/uploads/3091-3096.pdf>
- [8] Quantity and variety in fruit and vegetable intake and risk of coronary heart disease. American Society for Nutrition. <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2013/10/02/ajcn.113.066381.full.pdf>
- [9] Suppression of erythropoiesis by dietary nitrate. The Journal of the Federation of American Societies for Experimental Biology. <http://www.fasebj.org/content/early/2014/11/23/fj.14-263004.abstract?sid=58e73111-4b5f-4fe6-a39b-c3aab313ef43>
- [10] Spices and Herbs May Improve Cardiovascular Risk Factors. Nutrition Today. http://journals.lww.com/nutritiontodayonline/Citation/2014/09001/Spices_and_Herbs_May_Improve_Cardiovascular_Risk.6.aspx
- [11] Fish 101. American Heart Association. http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/Fish-101_UCM_305986_Article.jsp#