سالمندی و بیماری های قلبی

امروزه با افزایش سطح بهداشت و امید به زندگی، با پدیده سالمندی و بیماری های مربوط به این دوره از زندگی روبرو هستیم. سالمندی اختلالات غیرقابل برگشت در سیستم قلبی عروقی بر جای می گذارد که با تابلوی نارسایی قلبی مزمن بروز می کند. هرچند به طور کامل نمی توان با این پدیده مقابله نمود، اما می توان با استفاده از روش های مختلف، سن بروز آن را به تاخیر انداخت.

عوامل بسیاری در ایجاد و پیشرفت و شدت بیماری های قلبی در سالمندی تاثیر دارند که شامل عوامل زیستی و محیطی (مثل سن، جنسیت و استرس)، عادت زندگی ( مانند ورزش، تغذیه و رعایت اصول بهداشت)، عوامل خطر(مثل مصرف دخانیات، بالا بودن کلسترول خون، چاقی مفرط)، بیماری های زمینه ای (مثل بیماری ریوی انسدادی مزمن، عفونت، بیماری کلیوی مزمن، کم خونی، آرتریت)، عوامل روحی و شخصیتی(مثل خلق، مهارت تطابقی، خودکارآمدی) و عوامل اجتماعی (مانند طبقه اجتماعی، داشتن خانواده و برخورداری از حمایت آنها) می باشند.

برخی از عوامل خطر قابل اصلاح یا درمان نیستند مانند جنس بیمار ( زنان تا سن 55-60 در معرض خطر کمتری هستند)، افزایش سن، سابقه خانوادگی، ژنتیک، قومیت و نژاد

برخی از عوامل خطرساز که قابل کنترل و اصلاح هستند، کلسترول و فشارخون بالا، دیابت، افزایش وزن و چاقی، رژیم غذایی نادرست، عدم فعالیت جسمانی و استرس

امروزه همچنین اگر هرکدام از پارامترهای سندروم متابولیک در فردی وجود داشته باشد تغییر در شیوه زندگی در میانسالی می تواند به جلوگیری از مشکلات جدی سلامتی مانند حمله قلبی یا سکته در سالمندی کمک کند. مانند فعالیت بدنی منظم (حداقل 30 دقیق ورزش روزانه)، کاهش وزن،کاهش 7 تا 10 درصدی وزن بدن می تواند مقاومت به انسولین و فشار خون را کاهش دهد و احتمال ابتلا به دیابت را کمتر کند. همچنین مهم است که این کاهش وزن حفظ شود.

رژیم غذایی سالم مانند رژیم غذایی مدیترانه ای، بر روی مصرف سبزیجات، میوه ها، غلات کامل با فیبر بالا و پروتئین فاقد چربی، الکل، نمک، شکر و چربی مخصوصا عدم مصرف چربی اشباع و ترانس تاکید دارد.

توقف مصرف سیگار : با ترک سیگار، فشارخون و ضربان قلب به حد طبیعی بر میگردد و تنفس راحتتر می شود و خطر حمله قلبی و سرطان ریه کاهش می یابد.

کمبود ویتامین D در سالمندان بسیار شایع است و به تنهایی خطر بیماری های قلبی را افزایش می دهد. ویتامین D به عنوان یک عامل تعدیل کننده سیستم ایمنی بدن شناخته شده است که در سالمندان، سطوح پایین تر از حد طبیعی ویتامین D نسبت به سطوح بالاتر از آن، احتمال خطر بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد. (حداقل میزان مصرف روزانه در افراد 51 تا 70 سال، 400 واحد و در افراد بالای 71 سال، 600 واحد می باشد).

محدودیت مصرف نمک در بیماران قلبی و حتی افراد سالم تاکید شده است. رعایت رژیم غذایی کم نمک در طولانی مدت سبب کاهش حملات مغزی و نارسایی قلبی شده است ولی این به این معنی نیست که رژِیم کم نمک به تنهایی برای جلوگیری از بیماری های قلبی عروقی کافی است زیرا سایر شیوه های زندگی سالم از قبیل مصرف غذاهای کم چرب، کم کالری، انجام ورزش و عدم مصرف دخانیات را نیز باید رعایت کرد.

امروزه از امگا 3 به عنوان کاهنده مرگ پس از حملات قلبی یاد می شود. خاصیت آنتی آریتمی امگا3 نیز در مطالعات نشان داده شده است، اما خواص ضد التهابی، آنتی اسکلروتیک و تنظیم کننده سیستم ایمنی این ماده هنوز کاملا شناخته شده نیست.

الهام صفا- کارشناس تغذیه

شبکه بهداشت و درمان برخوار

منابع:

.1"سالمندی و بیماری های قلبی"، نسرین دلیری، معصومه ذاکری مقدم، نشریه پرستاری قلب و عروق، 1395

2. Who heart technical package for cardiovascular disease management in primary health care. World health organization 2016