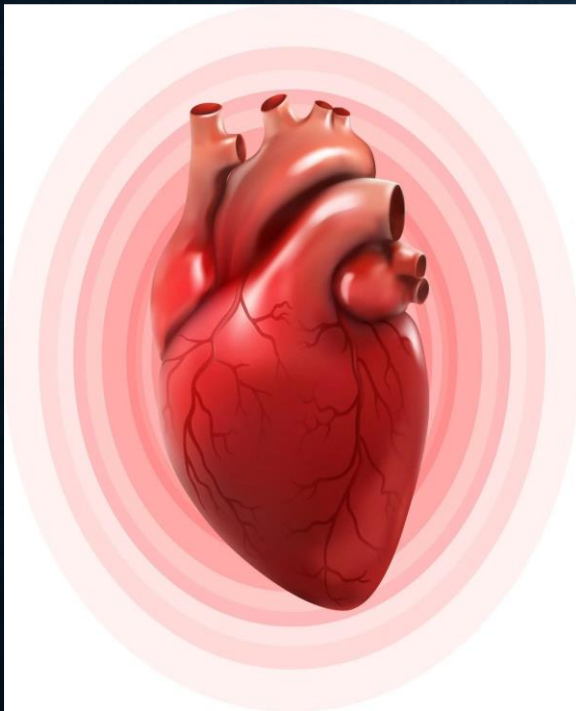


# اربعین و مدیریت بیماریهای قلبی و عروقی

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اراک  
گروه پیشگیری و کنترل بیماریهای غیرواگیر

۲۸ مرداد ماه ۱۴۰۲





## تعریف:

- تجمعات انبوه تجمعی از افراد به میزان کافی برپایه موضوعی خاص می باشد که در محلی مشخص به منظور هدفی مشخص و برای مدتی معین میتواند به صورت برنامه ریزی شده یا به خودبخودی اتفاق بیافتد و بر برنامه ها و منابع پاسخگو اجتماعی، استانی یا ملی میزبان تاثیر بگذارد. معمولاً چندین ارگان (گاهی کشورهای مختلف) در هماهنگی برگزار می کنند.

## مقدمه:

- به عنوان نمونه از تجمعات انبوه به تجمعات مراسم مذهبی اشاره کنیم که نمونه بارز آن تجمعات مربوط به حج در مکه و برگزاری پیاده روی اربعین است.
- علیرغم برگزاری سالانه مراسم پیاده روی اربعین اطلاعات معتبری در خصوص میزان حوادث قلبی عروقی اتفاق افتاده و پیامدهای آن یافت نشد.
- الملکی در مطالعه حج خود اشاره کرده است که در بیش از ۱۱۰ بیمار بستری از ۲۰ کشور مختلف، ۳۴٪ بیماریهای ایسکمیک قلب، ۲۰٪ فشار خون افزایش یافته، ۱۷٪ سکته مغزی بوده است.

## مقدمه:

- برطبق مطالعه مدنی و همکاران، بیش از ۶۰٪ بستری در ICU در ۷ بیمارستان منا و عرفات به حوادث با منشأ قلبی عروقی مربوط بوده است.
- در میان حوادث قلبی عروقی، موارد سکته قلبی و نارسایی بطن چپ بیشترین رخداد را داشته است.
- بیماریهای قلبی عروقی علت اصلی بستری در بیمارستان و ICU بوده است.
- در سال ۲۰۰۸، ۶۶٪ از مرگها در ۴۴۶ فوت اتفاق افتاده در زائرین اندونزیایی به علت بیماریهای کاردیو واسکولار بوده است.

## اهمیت موضوع:

- دو مسئله مهم در پیاده روی اربعین برای زائران بیمار وجود دارد، یکی پیاده روی طولانی و دوم ازدحام
- سن بالا، فعالیت بدنی شدید، ضعف و خستگی می تواند باعث تشدید بیماریهای مزمن غیرواگیر شود.
- اشعه آفتاب، درجات بالای رطوبت و گرما و اختلافات فرهنگی عوامل استرس زای مهمی هستند که تاثیر منفی بر قلب و سیستم گردش خون داشته و باعث خطر بالاتری از حملات قلبی می شود.
- علاوه بر گرمزدگی، سیگار، امبولی، استرس، مشکلات فشارخون و دیابت می تواند در میان علل حوادث قلبی مطرح گردد.

## اهمیت موضوع:

• در جمعیت‌های زیاد احتمال وجود ویروس‌های مختلف نیز زیاد و انتقال ویروس‌های سرماخوردگی، انفلوانزا و حتی عفونت‌های میکروبی و باکتریال تنفسی نیز زیاد رخ می‌دهد و این برای فردی که بیماری قلبی وی در حالت کنترل شده است و یک دفعه به یک بیماری میکروبی مبتلا می‌شود، ممکن است موجب از کنترل خارج شدن وضعیت قلبی بیمار شود.

## اهمیت موضوع:

- وقتی نشانه های سکته قلبی در فردی رخ می دهد، در اغلب اوقات او امیدوار است که این وضعیت مربوط به شرایط دیگری مانند سوء هاضمه یا کشیدگی عضلات جدار قفسه سینه باشد به همین دلیل در مراجعه به مراکز درمانی کوتاهی می کند. این تاخیر میتواند مرگ آور باشد. زمان در این واقعه بسیار حیاتی است و هر دقیقه برای رسیدن به بیمارستان یا برای دریافت کمک پزشکی ارزش حیاتی دارد. یک ساعت اول بعد از شروع سکته قلبی، مهمترین زمان است. هر چه درمان زودتر اقدام شود، آسیب عضله قلب کمتر و احتمال زنده ماندن بیشتر می شود.



## طبقه بندی زائرین:

- افرادی که بهتر است از این سفر زیارتی اجتناب کنند.
- افرادی که بهتر است با مراجعه به پزشک، از سلامت قلب خود اطمینان حاصل کنند.
- افراد بدون سابقه بیماری

## افرادى كه بهتر است از اين سفر زيارتى اجتناب كنند:

- بيمارانى كه در فعاليت بدنى، درد سينه يا تنگى نفس دارند.
- افرادى كه بيمارى پيشرفته قلبى، نارسايى قلب دارند، باطرى سه حفره اى يا تعداد زيادى دارو مصرف مى كنند.
- بيماران با فشار خون يا ديابت كنترل نشده
- بيماران با دريچه قلبى مصنوعى
- بيمارانى كه در شش ماه اخير به دليل حمله قلبى بسترى شده اند يا جراحى قلبى شده يا آنژيوپلاستى شده اند.

# افرادى كه بهتر است با مراجعه به پزشك، از سلامت قلب خود اطمینان حاصل كنند:

- افرادى كه دچار بيمارى‌هاى زمينه‌اى (سابقه بيمارى قلبى، فشارخون بالا، ديابت، چربى خون، سرطان، بيمارى‌هاى كليوى) هستند.
- افرادى كه چاق هستند.
- افراد سيگارى
- بيمارانى كه قبلا دچار سكته قلبى شده‌اند
- افرادى كه در راه رفتن سريع و فعاليت، دچار تنگى نفس يا درد سينه مى‌شوند

## افراد بدون سابقه بیماری:

• اکثر این زائران کسانی هستند که قبلاً هیچ‌گونه سابقه قلبی نداشته‌اند اما احتمال اینکه بعد از یک پیاده‌روی سنگین، دچار سکته قلبی شوند، وجود دارد.

### • توصیه:

- سالمندان با توجه به پیاده‌روی سنگین، قبل از سفر یک نوار قلب بگیرید و از سلامت و توانایی قلب خود مطمئن شوند.
- چند روز قبل از شروع سفر، مسافتی را همه روزه پیاده‌روی کنید تا آمادگی جسمی لازم حاصل شود.
- چنانچه در طی پیاده‌روی اربعین دچار درد سینه و یا نفس کم آوردن شدند، اصرار به ادامه مسیر نکنند و به اولین مرکز پزشکی مراجعه کنند.

## توصیه های کلی:

- در صورت سفر با خودرو، حتی الامکان پاهای خود را حرکت داده و از انداختن پاها روی هم اجتناب کرده و در فواصل مناسب ( ۱ تا ۲ ساعت یکبار) توقف کرده و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه راه بروید.
- از حمل بار سنگین و طی کردن مسافت های طولانی به صورت پیاده به طور جدی اجتناب کنید.
- کسانی که دچار بیماری واریس هستند، حتماً از جوراب های واریس استفاده کنند.

## توصیه های کلی:

- در سفرهای طولانی (بیش از ۵ تا ۶ ساعت) بهتر است از جوراب های مخصوص واریس استفاده کنند.
- از استعمال سیگار در تمامی مراحل سفر به طور جدی اجتناب شود.
- از قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آفتاب خودداری کنید تا دچار گرمزدگی نشوید. برای پیشگیری از گرمزدگی در ساعت اوج گرما ( بین ۱۲ تا ۱۴) که اشعه خورشید مستقیم است، ترجیحا بیرون نباشند.



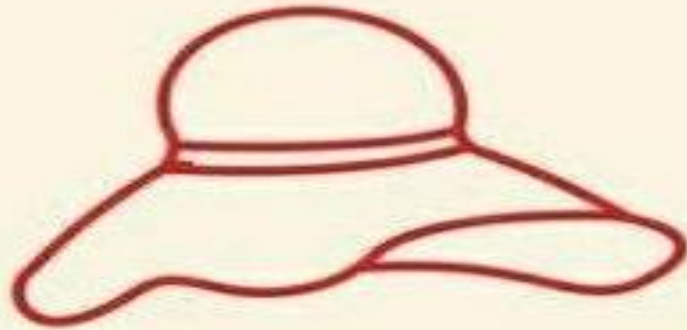
---

مایعات فراوان بنوشید



---

از قرار گرفتن طولانی مدت در  
معرض آفتاب خودداری کنید



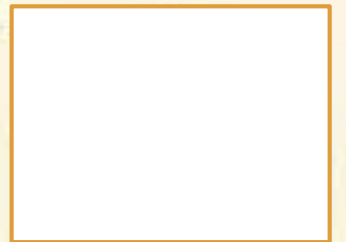
---

تا جایی که امکان دارد  
سرتان را بپوشانید



---

از ضدآفتاب بدون عطر  
استفاده کنید



## توصیه های کلی:

- استفاده از کلاه، کرم های ضد آفتاب، عینک آفتابی را فراموش نکنید.
- لباس های سبک و گشاد نخی پوشیده شود و از نوشیدنی های خنک کننده استفاده شود. (تا جایی که امکان دارد در خانه تهیه شده و به همراه داشته باشند)
- به دلیل گرمای هوا از مصرف غذاهای حاوی نمک زیاد خودداری کنید (مصرف نمک زیاد باعث افزایش تشنگی و از دست دادن آب بدن می شود و می تواند فرد را مستعد گرمزدگی کند)
- توصیه می شود از ماسک استفاده کرده و بهداشت فردی خود را رعایت کنند.
- برای مسواک زدن باید از آب سالم مانند آب بسته بندی شده و یا آب جوشیده استفاده کنند.



## توصیه به بیماران:

- از حضور در مناطق بسیار شلوغ و پرجمعیت به طور جدی دوری نمایید.
- اطلاعات اورژانسی مربوط به شرایط خاص و بیماری های خود را همیشه با خود داشته باشید و این اطلاعات را به افرادی که آنها را می شناسید بدهید.
- کم خوابی می تواند ریسکی برای حملات قلبی باشد.
- همراه داشتن داروهای مورد نیاز به مقدار کافی (حداقل دوبرابر مدت سفر) برای بیمارانی که سابقه قلبی دارند به ویژه داروهای زیربانی امری مهم بوده و باید به این توصیه توجه جدی شود. مراقب مصرف به موقع داروهای خود در هنگام سفر باشید.
- داروها را تقسیم کرده و در چند جای مختلف نگهداری کنند.

## توصیه به بیماران:

- مصرف داروهای خود را به تعویق نیندازید و به طور منظم فشار خون و قند خود را پایش کنید. (کلیه موکب ها مجهز به دستگاه فشارسنج و گلوکومتر هستند) و هیچ دارویی را خود سر قطع نکنید.
- فعالیت فقط در حد توان و تحمل باشد و با کوچکترین علامت (درد سینه، تنگی نفس و هر نوع علامت دیگر) پیاده روی قطع شده و استراحت کنید و اگر علائم رفع نشد فوراً با فوریت های پزشکی تماس گرفته شود.
- مدام دست‌های خود را شسته و از روبوسی و دست دادن با دیگران خودداری کنند. (البته این توصیه‌ها به افراد سالم نیز می‌شود)

## توصیه به بیماران:

- ممکن است فشار خون به دلیل تعریق زیاد یا استرس افزایش یا کاهش یابد در صورت امکان به ویژه در صورت وجود علامت (سرگیجه، سردرد، تهوع و...) علائم حیاتی خود مثل تعداد ضربان قلب و یا فشارخون در مقصد توسط فردی که آگاه و قابل اطمینان است و یا شخصا کنترل شود.
- در صورت لزوم به پایگاه‌ها و مراکز درمانی و بهداشتی که در طول مسیر ایام اربعین ایجاد شده مراجعه کنند تا خدمات درمانی را دریافت کنند.



## → افراد دارای بیماری مزمن



اگر دیابت دارید، وعده های غذایی منظم بخورید، قند خون را مرتب چک کنید و داروهایتان را مصرف کنید

اگر نیاز به مصرف منظم دارو دارید، مطمئن شوید که مقادیر کافی از داروها و نسخه آنها را در سفر همراه داشته باشید



مصرف داروهای فشار خون را به تعویق نیاورید و به طور منظم فشار خون را چک کنید



## توصیه های تغذیه ای:

- در طول راه، به عنوان تنقلات، مقداری آجیل مثل نخودچی کشمش، خرما، انجیر خشک، گردو، بادام، پسته و فندق کم نمک به همراه داشته باشند.
- پیش از مصرف غذا از ایمن و بهداشتی بودن هر نوع غذای تازه، پخته شده و کنسروی مطمئن شوید.
- از خوردن سالاد و سبزی جات خام و نپخته خودداری کنید . میوه ها قبل از مصرف حتما خوب شسته شوند و حتما پوست آنها را جدا کنید.
- از مصرف لبنیات غیر پاستوریزه به ویژه پنیر و کره و شیر محلی غیر پاستوریزه خودداری کنند.

## توصیه های تغذیه ای:

- از خرید آب، یخ هایی که در شرایط غیر بهداشتی و روی زمین نگهداری و یا خرد می شوند و آبمیوه های فله خودداری کنید.
- از آب چشمه، نهر، رودخانه برای آشامیدن استفاده نکنید. آب باقیمانده در بطری ها را در پشت شیشه و زیر تابش نور خورشید قرار ندهند.
- برای پیشگیری از کم آبی بدن مایعات فراوان بنوشند تا از کم آبی بدن و افزایش غلظت خون جلوگیری شود. اگر مایعات کافی مصرف نشود پس از تعریق شدت جریان خون کاهش یافته و احتمال تشکیل لخته عمدتا در سیاهرگهای عمقی اندام تحتانی افزایش می یابد.

## توصیه های تغذیه ای:

- قبل از مصرف مواد غذایی کنسرو شده ۲۰ دقیقه آنها را بجوشانید و به نشانه هایی مانند کنسروهای باد کرده، زنگ زده، سوراخ شده و کنسروهایی که مواد داخل آن بوی نامطبوع دارند توجه داشته باشند.

- غذاهایی که در آنجا طبخ می شود نسبت به غذاهای ما بسیار چرب تر است به همین دلیل به زائران به ویژه بیماران قلبی توصیه می کنیم تا جایی که می توانند غذاهای کم چرب تر و غذاهایی که در کاروانها تهیه می شود را مصرف و بیماران قلبی و افراد دارای فشار خون بالا رژیم غذایی خود را حفظ کنند.

## توصیه های تغذیه ای:

- از پرخوری در هنگام سفر خودداری کنید.
- زائران نباید غذاهایی که زود فاسد می شود را با خود ببرند.
- غذاهای پخته شده نباید بیش از دو ساعت در دمای محیط نگهداری شود و بیشتر از یکبار نباید گرم شوند.
- بهتر است از ماست کم چرب و پاستوریزه، لیمو ترش و یا آبلیمو به همراه غذا استفاده کنند.
- از نوشیدن چای و مایعات داغ در لیوان های یکبار مصرف خودداری کنید. (بهتر است لیوان شخصی به همراه داشته باشند)



## توصیه های تغذیه ای در بیماران قلبی و عروقی:

- رعایت مصرف چربی و نمک دو عامل اصلی و مهمی است که بیماران قلبی باید حین سفر آن را رعایت کنند.
- بیماران قلبی باید غذاهایی با حداقل چربی ترانس و اشباع را انتخاب و از غذاهای سرخ شده، گوشت های پر چرب، کیک ها و کلوچه ها که چربی بالا دارند دوری کنند.
- برای بیماران قلبی مصرف شیر، پنیر و ماست بدون چربی یا کم چرب پاستوریزه با چربی کمتر از ۱/۵ درصد توصیه می شود.

## توصیه های تغذیه ای در بیماران قلبی و عروقی:

- سس ها و طعم دهنده های سالاد فاقد چربی یا با چربی کم انتخاب شود.
- به طور کلی به منظور کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، فشار خون و چربی خون، در طبخ غذا باید از روغن مایع استفاده شود و تا حد امکان غذاها به جای سرخ شده، به صورت آب پز، بخارپز و کبابی و یا کم سرخ با شعله کم تهیه شوند. مصرف روغن جامد و نیمه جامد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را افزایش می دهد.
- بیماران قلبی باید مصرف غذاهای شور مانند آجیل شور، انواع فرآورده های غلات حجیم شده مانند چیپس و ... را محدود کنند.

## توصیه های تغذیه ای در بیماران قلبی و عروقی:

- در مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه، اعتدال را رعایت کنند. نوشیدنی های کافئین دار می تواند دهیدراتاسیون را افزایش دهد.
- مصرف میزان کافی از میوه و سبزیجات می تواند مایعات مورد نیاز بدن را تامین کند.
- پتاسیم یکی از املاح معدنی مهم برای بدن است که فعالیت بسیاری از کانالهای یونی به وجود آن وابسته است. کمبود پتاسیم در بدن می تواند زمینه ساز حملات قلبی باشد.
- رژیم غذایی حاوی میوه (موز، آلو، زردآلو، طالبی، کیوی، پرتقال، گریپ فروت)، سبزیجات (اسفناج، جعفری، لوبیا سبز، سبوس گندم، هویج، کدو حلوایی، گوجه فرنگی و سیب زمینی)، شیر و ماست برای تامین پتاسیم و سلامت قلب توصیه می شود.

## علائم:

- مهمترین علامت بالینی در سکته قلبی احساس فشار آزار دهنده، سنگینی یا درد در وسط قفسه سینه بعد از فعالیت و یا مصرف غذا، درد در قفسه سینه و سردل که به پشت یا کتفها منتشر شود، تعریق سرد و تهوع و در برخی از موارد هم تنگی نفس که معمولا به طور ناگهانی شروع شود و بیش از چند دقیقه ادامه یابد، است. اگر این درد به شانه ها، گردن، بازوها و فک پایین انتشار داشته باشد، جدی تر خواهد بود.
- سایر علائم شامل تنگی نفس، گیجی، حالت تهوع و غش کردن، خستگی، بی حالی، تغییر خلق (به خصوص در سالمندان) می باشد. درد یک حمله قلبی شدید مانند یک مشتی است که به قفسه سینه فشار می آورد. در حملات خفیف علائم ممکن است با درد معده و سوزش سردل اشتباه شود.
- بسیاری از نشانه‌های حمله قلبی به طور تدریجی، بروز می‌کند اما نشانه‌های حمله‌های قلبی گاهی هم ناگهانی و شدید است.

## علائم:

- گاهی اوقات بیماریهایی چون آنفلونزا و ریفلاکس، سوء هاضمه، تنگی نفس به ویژه همراه با عرق سرد می تواند با علایم حمله قلبی اشتباه شود.
- اگر فردی به علت احساس سنگینی در قفسه سینه به پزشک مراجعه می کند باید حتما از او نوار قلب گرفته شود.
- همچنین سوزش سر دل علتی است که  $\frac{1}{4}$  بیماران با حمله قلبی زنگی خود را قبل از رسیدن به بیمارستان از دست می دهند.
- برخی از افراد ممکن است با نشان‌های دیگری همچون ورم در ناحیه شکم و اندام‌ها به خصوص در پاها، نفخ مکرر شکم و درد در فک تحتانی حین راه رفتن مواجه شوند. ضرورت دارد این افراد تحت بررسی قرار بگیرند.
- عوارض جدی که ممکن است بعد از حمله قلبی رخ دهد عبارتند از سکته مغزی، آریتمی قلبی، ایجاد لخته در قلب و اندام تحتانی

## موارد نیازمند مراجعه فوری به پزشک:

۱. درد قفسه سینه که بیش از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه ادامه یابد.
۲. درد قفسه سینه که شدیدتر از حالت معمول باشد.
۳. اگر بعد از استراحت و یا گذاشتن قرص زیر زبانی درد ساکت بشود.
۴. درد قفسه سینه بدون دلیل واضح بطور مکرر رخ دهد.
۵. اگر برای اولین بار درد قفسه سینه در حالت استراحت رخ دهد.
۶. اگر نشانه های جدیدی مثل تعریق و تنگی نفس ایجاد شود.
۷. اگر درد قفسه سینه با هر یک از نشانه های عرق سرد و رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع یا استفراغ، گیجی یا سنکوپ، ضعف یا خستگی بدون علت، نبض سریع یا نامنظم رخ دهد.

## پیشنهادات

- ارتقای آگاهی زائرین در مقوله سلامت به خصوص عوامل خطر بیماریهای قلبی در گذرگاههای مختلف به روش های ممکن
- بیماران دارای بیماریهای شناخته شده مزمن نشاندار شده و کارت شناسایی بیماری مربوطه را داشته باشند.
- تعریف ناظران معین و آموزش دیده برای آموزش و نظارت بر موکب های زیر مجموعه
- هماهنگی با موکب داران کشورهای درگیر در راستای سلامت غذا ی طبخ شده (میزان نمک و چربی و نوع روغن مصرفی و نحوه نگه داری)
- تجهیز موکب ها با مسئولیت درمانی به دستگاههای اندازه گیری قند و فشارخون و داروهای ضروری
- استاندارد سازی نحوه ارائه خدمات بهداشتی درمانی به زائرین توسط ارائه دهندگان خدمات مربوطه
- برنامه ریزی جهت انجام پژوهش های کاربردی جهت ارتقای خدمت رسانی به زائرین



حرکت دادن پاها و عدم انداختن  
 پاها روی هم در سفر با خودرو



اجتناب از حضور  
 در مناطق بسیار شلوغ



پرهیز از حمل بار سنگین



مصرف به موقع داروها



پرهیز جدی از  
 پیاده روی طولانی



عدم استعمال دخانیات  
 توسط بیمار و اطرافیان



به همراه داشتن اطلاعات اورژانسی  
 شرایط خاص و سپردن آنها به اطرافیان



به همراه داشتن مقدار کافی  
 از داروهای تجویز شده توسط پزشک



استفاده از کلاه، کرم های ضد آفتاب،  
 عینک آفتابی، چتر و لباس مناسب



توقف در فواصل مناسب (هر ۱ تا ۲ ساعت یکبار)  
 و ۵ الی ۱۰ دقیقه پیاده روی در سفر با خودرو



رعایت مصرف چربی و نمک



پرهیز از پر خوری در سفر



نوشیدن آب کافی



نوشیدن مایعات کافی



استفاده از جوراب وارپس در  
 سفرهای طولانی (بیش از ۵ و ۶ ساعت)

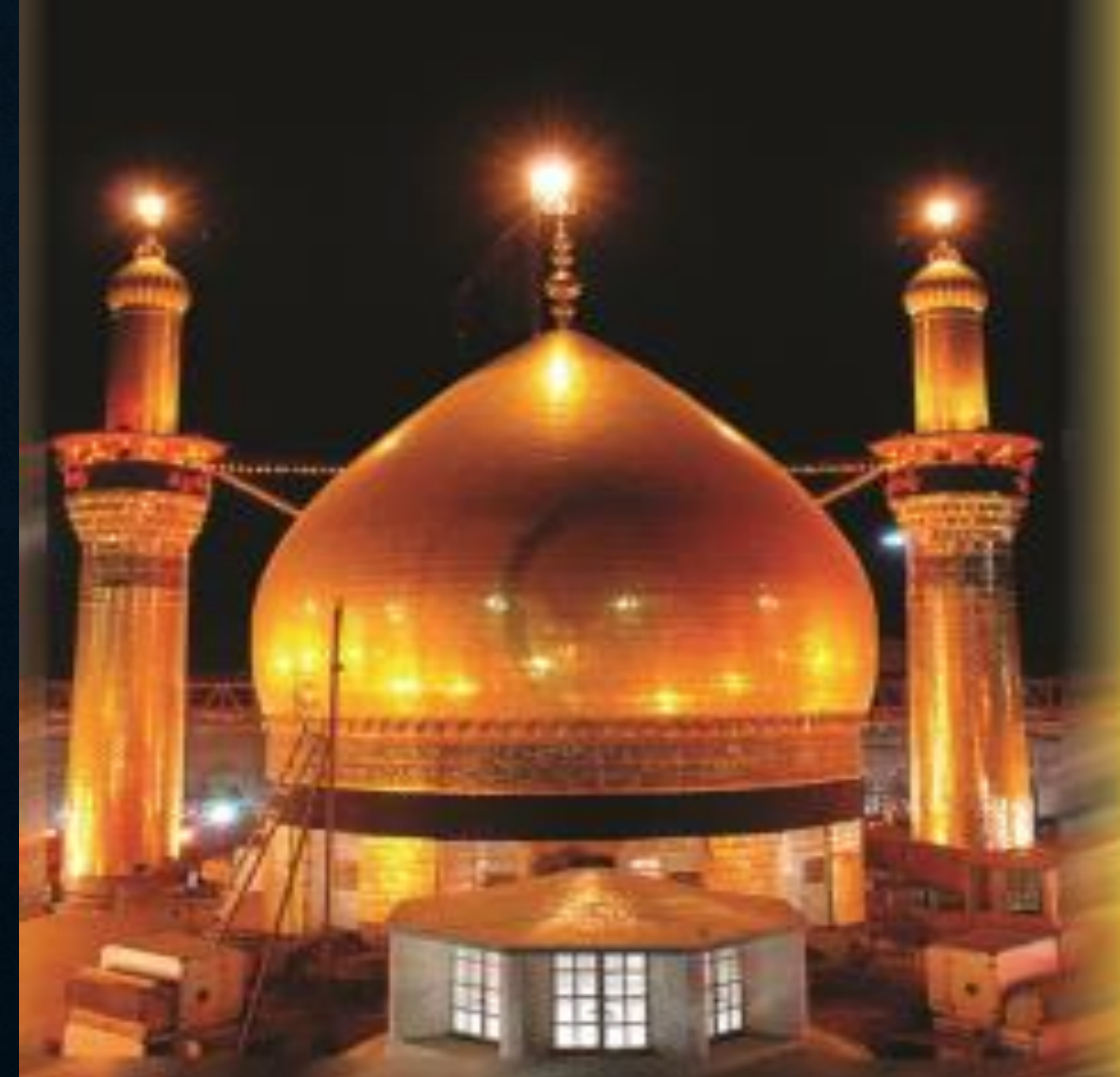


کنترل علام حیاتی مانند: تعداد  
 ضربان قلب و فشار خون در مقصد



# توصیه های لازم برای بیماران قلبی عروقی





حاجات

التماس دعا