نکات مهم:

۱ خطرسنجی ده ساله سکته‌های قلبی و مغزی فقط به احتمال بروز سکته قلبی و مغزی دلالت دارد. بنابراین کسب امتیاز پایین به معنی سهل انگاری در کنترل بیماری‌های زمینه‌ای نیست. درمان‌های دارویی و غیردارویی خود را جدی گرفته و به آن پایبند باشید.

۲ ممکن است شما مبتلا به دیابت، فشار یا چربی خون بالا باشید و از قبل تحت درمان دارویی قرارگرفته باشید. در این شرایط، میزان خطر پایین به دلیل مصرف داروهاست. لذا درمان خود را به‌طور جدی پیگیری کنید.

۳ قندخون مساوی یا بیش از ۱۰۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، فشارخون بیش از ۱۲۰ روی ۸۰ میلی‌متر جیوه کلسترول بیش از ۲۰۰ میلی‌گرم در دسی لیتر نیازمند توجه ویژه است. اگر میزان قند، فشار یا کلسترول خون شما بیش از این موارد است حتماً با پزشک خود مشورت کنید.

۴ پی بردن به چاقی شکمی (دور کمر مساوی ۹۰ سانتی‌متر و بالاتر) آسان است و لذا وسیله خوبی برای تعیین خطر سکته‌های قلبی- عروقی است. اما محاسبه اضافه‌وزن و چاقی با روش‌های دیگری نیز انجام می‌شود و شاخص نمایه توده بدنی برای تعیین میزان چاقی و اضافه وزن مورد استفاده قرار می‌گیرد. روش محاسبه BMI بدین شرح است: میزان وزن (کیلوگرم) تقسیم بر مجذور قد (متر).

- نمایه توده بدنی ۲۴/۹ – ۱۸/۵ = وزن طبیعی
- نمایه توده بدنی ۲۹/۹ – ۲۵ = اضافه‌وزن
- نمایه توده بدنی ۳۴/۹ – ۳۰ = چاقی متوسط(چاقی درجه یک)
- نمایه توده بدنی ۳۹/۹ – ۳۵ = چاقی شدید(چاقی درجه دو)
- نمایه توده بدنی ۴۰ به بالا = چاقی خیلی شدید(چاقی درجه سه)

اندازه دور کمر شاخص بهتری نسبت به نمایه توده بدنی برای تعیین خطر سکته‌های قلبی - عروقی است.

چه میزان در معرض خطر سکته قلبی– مغزی هستید ؟

برای اطلاع از میزان خطر بروز سکته قلبی- مغزی در ده سال آینده و غربالگری دیابت و فشار خون به نزدیکترین مرکز / پایگاه خدمات جامع سلامت محل زندگی خود مراجعه کنید.

در این مراکز بصورت رایگان با انجام آزمایش قند ناشتا و کلسترول میزان خطر سکته قلبی - مغزی در ده سال آینده برای شما ارزیابی می شود.

❋ نکات ضروری برای دریافت خدمات :

- کلیه افراد بالای ۳۰ سال جهت ارزیابی خطر سکته های قلبی - مغزی مراجعه نمایند.
- همراه داشتن کارت ملی الزامی است.
- ساعت ارائه خدمات ۸ تا ۱۰ صبح می باشد.
- هنگام مراجعه جهت آزمایش حداقل ۱۰ ساعت ناشتا باشید.
- در صورت انجام آزمایش قند و کلسترول طی یکسال گذشته جواب آزمایش را همراه داشته باشید.
- در صورت ابتلا به بیماری های خاص داروهایتان را همراه داشته باشید.

آدرس:

دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی – درمانی استان قزوین
معاونت بهداشتی

چه میزان در معرض خطر سکته قلبی – مغزی هستید ؟!



احتمال خطر
کمتر از ۱۰%

احتمال خطر
۱۰ تا ۱۹ %

احتمال خطر
۲۰ تا ۲۹ %

احتمال خطر
۳۰% و بیشتر

انتشارات کمیته علمی اجرایی –آموزش و ارتقاء سلامت شماره ( )
خرداد ۹۶

چه میزان در معرض خطر سکته‌های قلبی- عروقی هستید؟

سکته‌های قلبی- عروقی شایع‌ترین علل مرگ و میر در اغلب جوامع بشری هستند. در کشور ما نیز بیماری‌های قلبی- عروقی و در راس آنها سکته‌های قلبی و مغزی شایع‌ترین علل مرگ و میر هستند.

روزانه در ایران ۲۷۵ نفر و در قزوین ۴ نفر به دلیل سکته قلبی و مغزی جان خود را از دست می دهند

عوامل خطر ژنتیکی و محیطی در بروز سکته‌های قلبی و مغزی نقش دارند. برخی از آنها همچون سن و جنس غیرقابل تغییر هستند ولی سایر آن‌ها با در پیش گرفتن شیوه‌های مناسب تغذیه‌ای و فعالیت‌های ورزشی و در صورت لزوم با مصرف داروهای کاهنده فشار و چربی خون قابل پیشگیری هستند.

خطرسنجی یکی از راه‌کارهای مناسب در تخمین میزان «احتمال بروز سکته‌های قلبی – مغزی طی ۱۰سال آینده» بوده و به شما کمک می‌کند تا با شناخت عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی، آن‌ها را کاهش دهید.

این عوامل برای ارزیابی خطر

بروز سکته قلبی-عروقی ظرف ۱۰ سال آینده به کار می روند. از آنجا که بیشتر مرگ های زودرس در افراد با عامل خطر متوسط و اغلب بدون علامت رخ می دهد توصیه می شود همه افراد بالای ۳۰ سال با مراجعه به مراکز جامع سلامت خطرسنجی شوند و براساس میزان خطر حاصله اقدامات لازم را انجام داده و مراجعات بعدی خود را به مراکز فوق برای پیگیری و ارزیابی نحوه پیشرفت برنامه ریزی کنند. پزشک یا مراقبین سلامت راه‌کارهای لازم برای کاهش میزان این خطرات را به بیمار توصیه می‌کنند. پیشگیری از سکته‌های قلبی و مغزی از طریق کنترل دقیق بیماری دیابت و فشارخون بالا و اختلال چربی خون و ترک استعمال دخانیات امکان‌پذیراست.

آیا شما در معرض خطر سکته های قلبی - مغزی هستید؟

به سوالات زیر پاسخ دهید:

۱ آیا سابقه بیماری قلبی- عروقی زودرس، نظیر سکته‌های قلبی یا مغزی، در افراد درجه یک خانواده شما وجود دارد؟
منظور، بروز بیماری قلبی- عروقی (سکته قلبی- مغزی) قبل از ۶۵ سالگی در خانم‌ها و قبل از ۵۵ سالگی در آقایان و افراد درجه یک خانواده (پدر، مادر، خواهر و برادر) است.

۲ آیا سابقه دیابت یا نارسایی کلیه در افراد درجه یک خانواده شما وجود دارد؟

۳ آیا دخانیات مصرف می‌کنید؟

۴ آیا به یکی از بیماری‌های فشارخون بالا و یا دیابت مبتلا هستید؟

۵ آیا چاقی شکمی دارید؟ (دور کمر شما مساوی یا بیشتر از ۹۰ سانتی‌متر است؟

۶ آیا سن شما ۴۰ سال یا بیشتر است؟

پاسخ مثبت به هر یک از پرسش‌های فوق به معنی احتمال خطر است و بر اساس نمودار خطرسنجی باید میزان خطر وقوع سکته قلبی در ده سال آینده را محاسبه کنید. بدین منظور باید از میزان قند، کلسترول و فشارخون حداکثر (سیستولیک) خود اطلاع داشته باشید.



میزان خطر سکته‌های قلبی و عروقی شما مطابق با یکی از چهار گروه زیر است:

۱ خطر کمتر از ۱۰ درصد
۲ خطر ۱۰ تا کمتر از ۲۰ درصد
۳ خطر ۲۰ تا کمتر از ۳۰ درصد
۴ خطر ۳۰ درصد و بالاتر

با مشخص شدن میزان خطر چه اقداماتی باید انجام دهید؟

۱ اگر کمتر از ۱۰ درصد در معرض خطر ۱۰ ساله بروز سکته‌های قلبی- مغزی هستید، توصیه می‌شود **یک سال** بعد مجدداً خطرسنجی را انجام دهید.

۲ اگر بین ۱۰ تا کمتر از ۲۰ درصد در معرض خطر ۱۰ ساله بروز سکته‌های قلبی- مغزی هستید، **۹ ماه بعد خطرسنجی** را تکرار کنید تا به خطر کمتر از ۱۰درصد برسید. سپس سالانه خطرسنجی را انجام دهید.

۳ اگر بین ۲۰ تا کمتر از ۳۰درصد در معرض خطر ۱۰ ساله سکته های قلبی- عروقی هستید، ظرف دو هفته به پزشک مراجعه کنید. احتمالاً لازم است داروهای کاهنده چربی و یا فشارخون برای شما تجویز شود و یا درصورتی که هم اکنون این داروها را مصرف می‌کنید باید میزان مصرف اصلاح گردد. **هر ۶ ماه خطرسنجی** را تکرار کنید. اجرای دستورات پزشک مورد تاکید است.

۴ اگر ۳۰ درصد یا بیشتر در معرض خطر ۱۰ ساله سکته های قلبی- عروقی هستید، **فوراً** به پزشک مراجعه کنید. پزشک برای شما داروی کاهنده چربی خون تجویز خواهد کرد و در صورت بالا بودن فشارخون‌تان داروهای کاهنده فشارخون نیز تجویز خواهد شد. اگر قبلاً این داروها را مصرف می‌کردید، ممکن است پزشک‌تان مقدار یا نوع داروی شما را تغییر دهد. **هر ۳ ماه** خطرسنجی را تکرار کنید. اگر میزان خطر با اقدامات فوق و پیگیری دستورات پزشک پس از ۶ ماه کاهش نیافت، به پزشک خود اطلاع دهید.