بیشترین علت مرگ ومیر در جهان بیماری‌های قلبی هستند كه در نهایت به سكته و حملات قلبی منجر می‌شوند، اما آيا پرولاپس دريچه ميترال هم همين‌قدر خطرناك است؟

**مقدمه:** فشار خون بالا، دیابت، چاقی و مصرف سیگار از جمله مواردی هستند كه بیماری‌های قلبی را تشدید می‌كنند اما در بعضی موارد ناهنجاری‌های قلبی به‌صورت مادرزادی است. پرولاپس یا ناهنجاری دریچه میترال یكی از ناراحتی‌های قلبی است كه در میان خانم‌ها به‌طور شایع دیده می‌شود و در واقع بسياري از خانم‌ها و دختران جوان از پزشكان شنيده‌اند كه اين بيماري را دارند اما در مورد آن اطلاعات زيادي ندارند. دكتر مجیدرضا پورمند، متخصص قلب و عروق اطلاعات كاملی در مورد این بیماری قلبی را در اختیار شما قرار می دهند.

**نقشه قلب شما**
قلب انسان ماهیچه‌ای است كه به‌صورت يك پمپ كار می كند و 4 دریچه دارد، باید بدانید كه اختلال در هر كدام از این دریچه‌ها ناراحتی‌ها و بيماري‌هايی جداگانه به همراه علائم گوناگون ایجاد می‌كند. اختلال در دریچه‌های قلب می‌تواند به‌صورت تنگی، گشادی یا نارسایی خود را نشان دهد كه هر كدام از آن‌ها علائم مخصوص به‌خود را دارند. قلب به 2 قسمت چپ و راست تقسیم می‌شود، حركت و پمپاژ ناحیه چپ قلب باعث گردش خون در كل بدن می‌شود و حركت قسمت راست موجب گردش خون از قلب به داخل ریه‌ها می‌‌شود. سمت چپ بدن كه كار پمپ قلب به تمام اعضای بدن را انجام می‌دهد 2 دریچه به نام‌های میترال و آئورت دارد.

**هیجان‌زده نشوید**
اختلال در عملكرد دریچه میترال در خانم‌ها به خصوص در جوانان شایع‌تر است. همان‌طور كه گفتیم دریچه میترال یا دریچه دولتی یكی از 4 دریچه قلب است كه بین دهلیز و بطن چپ واقع شده است. خون از ریه وارد دهلیز چپ می‌شود و بعد از طریق دریچه میترال وارد بطن چپ می‌شود، در مرحله بعد با پمپ شدن قلب از بطن چپ به تمام بدن گردش پیدا می‌كند، این كار در تمام طول عمر انسان به‌طور متوسط 60 تا 80 بار در دقیقه تكرار می‌شود. گاهی شدت پمپاژ بسته به وضعیت بدن تغییر پیدا می‌كند یعنی در حالت خواب كم می‌شود و در حال بیداری، ورزش، هیجان و اضطراب تعداد ضربان‌های قلب افزایش می یابد و حتی ممكن است به 150 بار در دقیقه هم برسد.

**قلب 4 صدایی**
به‌طور كلی وقتی دریچه‌های قلب باز و بسته می‌شوند صدایی تولید می‌كنند كه مجموع 4 صدایی كه از این دریچه‌ها ایجاد می‌شود صدای ضربان قلب را دربرمی‌گیرند. حال هر كدام یك از دریچه‌ها اختلالی مانند تنگی، گشادی یا پرولاپس صداهای اضافه و غیرعادی را ایجاد می‌كند، بنابراین پزشك متخصص هنگام معاینه با گوش دادن به صدای قلب از طریق گوشی می‌تواند این صداهای غیرطبیعی را بشوند و به این‌كه دریچه قلب فرد دچار اختلال شده مشكوك شود.

**تپش قلب را جدی بگیرید**
بیماری پرولاپس قلب ناراحتی است كه از بدو تولد با فرد همراه است اما ممكن است تا سال های نوجوانی و جوانی هیچ علامتی از خود بروز ندهد و به تدریج كه سن بالا می‌رود علائمی مانند درد قفسه سینه، احساس فشار در ناحیه قفسه سینه، تپش قلب یا تنگی نفس كه در حال فعالیت شدت پیدا می‌كند، در فرد بیمار دیده شوند، این نشانه‌ها ممكن است در سنین جوانی هم بروز پيدا كند.

**دختران بيشتر در خطرند**
همان‌طور كه ابتدای بحث اشاره كردیم بیماری پرولاپس به‌طور مادرزادی در افراد دیده می شود بنابراین عوامل ژنتیك تاثير گذارند؛ اگر فردی به این بیماری مبتلا شود به احتمال زیاد یكی از اعضای خانواده‌اش مانند دایی، عمه یا عمو به این بیماری دچار هستند. بیماری پرولاپس قلب بيشتر در خانم‌ها به طریق ژنتیك منتقل می‌شود و به ارث می‌رسد. برای مثال اگر مادری به بیماری پرولاپس مبتلا شود احتمال این‌كه این بیماری به دخترانش منتقل شود خیلی بیشتر از انتقال آن به پسرانش است.

**افسردگی را با پرولاپس اشتباه نگیرید**
علائم این ناراحتی در سنین نوجوانی و جوانی در خانم‌ها به‌طور شایع‌تری دیده می‌شود البته در بعضی مواقع پیش می آید كه شخصی به این بیماری مبتلا شود اما باز هم هیچ علامت مشخصی از آن را نداشته باشد و وقتی فرد آزمایش اكوكاردیوگرافی را انجام می‌دهد پزشك متخصص متوجه می‌شود، دریچه میترال دچار پرولاپس شده است. بنابراین خانم‌ها باید به علائم این بیماری توجه كنند در مواقعی كه عصبی هستند بیشتر خود را نشان می‌دهد. معمولا پرولاپس دریچه میترال را سندرمی می‌گویند كه با علائم عصبی همراه است، البته وقتی افراد اضطراب، استرس یا سابقه افسردگی دارند ممكن است در كنار آن به ناهنجاری پرولاپس دریچه میترال هم دچار باشند كه در این شرایط این 2‌ناراحتی به هم ربطی ندارند. پرولاپس دریچه میترال باعث بروز افسردگی و اضطراب نمی شود تنها موضوع مهم این است چون این افراد سابقه استرس دارند، دچار تپش قلب بالا می‌شوند و این برای‌شان ناخوشایند و دردناك خواهد بود و با كوچك‌ترین اضطرابی ضربان قلب افزایش می‌یابد.

**هر سال بايد چك شويد**
تشخیص نارسایی و ناهنجاری پرولاپس دریچه قلب از طریق سونوگرافی این عضو تشخیص داده می‌شود و فرد بیمار باید هر سال آزمایش اكوكاردیوگرافی را برای بررسی شرایط قلبی خود انجام دهد تا پزشك متخصص بفهمد كه بیماری در چه مرحله‌ای قرار دارد و آیا روند آن پیشرفتی كرده است یا خیر. در موارد بسیار نادری ممكن است بیماری پرولاپس پیشرفت كند و فرد مبتلا نیاز به عمل جراحی دریچه قلب داشته باشد با این حال احتمال شدت این بیماری در صورت تشخیص و درمان به موقع بسیار كم است.

**قلب میكروبی**
برعكس این‌كه شیوع بیماری پرولاپس دریچه میترال در خانم‌ها بیشتر است، میزان پیشرفت این بیماری در مردان بیش از زنان مشاهده می‌شود. بیماري پرولاپس ناراحتی خطرناكی نیست بنابراین عوارض چندانی به همراه ندارد و مشكل جدی برای بیمار ایجاد نمی‌كند فقط باید علائم این بیماری را از بین برد كه همان تپش قلب ناشی از تند شدن ضربان قلب، احساس درد در قفسه سینه است.

داروهایی كه معمولا برای درمان این علائم تجویز می‌شوند ضربان قلب را كنترل می‌كنند و باعث می‌شوند تا درد و تپش قلب بیمار از بین برود. نكته بسیار مهم در پرولاپس دریچه میترال به‌خصوص در بیمارانی كه با نارسایی همراه است، دریچه‌ها مستعد این هستند كه دچار عفونت شوند. در یك جراحی كوچك به خصوص در جراحی‌های دهان و دندان به دلیل این‌كه میكروب‌ها هنگام عمل در دهان پخش می‌شوند، با خون همراه می‌شوند و ممكن است این میكروب‌ها در جریان خون حركت كنند و روی این دریچه بنشینند و در این ناحیه عفونت ایجاد كنند. افرادی كه به پرولاپس و نارسایی قلب دچار هستند قبل از اعمال دندان‌پزشك یا عمل‌هایی در دستگاه گوارش و مجرای ادراری‌شان حتما باید آنتی‌بیوتیك مناسب را طبق نظر پزشك مصرف كنند.

**دریچه كمانی شكل**
یكی از مشكلاتی كه برای افراد مبتلا به پرولاپس قلب به‌وجود می‌آید افزایش ناگهانی و سریع ضربان قلب است و در بعضی از افراد هم مشكل تنگی نفس شدید رخ می‌دهد كه باعث ناراحتی آن‌ها می‌شود. به‌طور كلی، پرولاپس دریچه میترال بیماری خطرناكی نیست و عوارض چندانی برای بیمار ندارد. در این بیماری دریچه میترال به‌جای این‌كه به‌صورت افقی قرار گیرد به شكل یك كمان قرار می گیرد و حالت بسته شدن دریچه مختل می‌شود حال اگر عمل بسته شدن دریچه علاوه بر تغییر شكل ناكارآمد هم باشد، پرولاپس با نارسایی قلب همراه می‌شود. در این شرایط بیمار باید تحت درمان و مراقبت‌های جدی تری قرار گیرد چون ممكن است این 2 ناهنجاری به مرور زمان شدت پیدا كند و سلامت بیمار را به خطر بیندازند.

**خود درمانی ممنوع**
حتما شما آگاه هستید كه مصرف هرگونه دارویی بدون تجویز پزشك كار درستی نیست و می‌تواند در بعضی مواقع سلامت شما را به خطر بیندازد. برخی از خانم‌ها بدون توصیه پزشك قرص پروپرانولول را برای كاهش تپش قلب‌شان استفاده می‌كنند و شاید از دوستان یا همكاران‌شان شنیده‌اند كه مصرف آن می‌تواند تپش قلب‌شان را آرام كند اما چنین افرادی باید بدانند ممكن است ضربان بالا و تپش قلب و علائم دیگرشان دلیل دیگری داشته باشد یعنی شاید ناراحتی آن‌ها یك تپش ساده نباشد و دلیل آن مواردی مانند گرفتگی عروق قلبی، گشادی یا تنگی دریچه باشد و مصرف پروپرانولول تنها علائم دیگر را از بین می‌برد و در نتیجه پزشك متخصص دیگر نمی‌تواند به درستی بیماری را تشخیص دهد، در واقع با از بین رفتن علائم شناخت بیماری دشوار می‌شود و در درازمدت ممكن است، بیماری اصلی پیشرفت كند ولی آن‌ها آن را جزو علائم اضطراب و استرس به حساب بياورند. اگر افراد در ناحیه قلب دچار ناراحتی هستند حتما باید داروهای قلبی را با دستور پزشك مصرف كنند و در مورد آن‌ها مطمئن شوند.

**اين بار فرصت اشتباه نداريد**
شما باید در مورد قلب‌تان وسواس به خرج دهید چون قلب مانند اعضای دیگر بدن نیست كه به آن فرصت دهید تا التیام پیدا كند و اگر اشتباهی در مورد آن مرتكب شوید به سختی قابل بازگشت است. اگر دچار علائم قلبی كه به آن اشاره كردیم شدید حتما باید آن‌ها را جدی بگیرید و تحت معاینه دقیق پزشك قرار بگیرید تا هرچه زودتر درمان مناسب را برای آن انجام دهید. شایع‌ترین علت مرگ در كل جوامع سكته و حملات قلبی هستند كه در 50 درصد موارد این ناراحتی هیچ‌گونه عارضه و علائم قبلی نیز به همراه ندارد یعنی اولین علامت همان آخرین علامت است. بنابراین در مورد ناراحتی‌های قلبی باید خیلی دقت كنید و اگر دوست یا خواهرتان علائم مشابهی مانند شما را دارد نباید فكر كنید، شما هم به بیماری او مبتلا هستید و داروهای مشابه او را مصرف كنید. چون هر چند كه علائم ظاهری یكی است اما ممكن است عامل آن چیز دیگری باشد و خوددرمانی شما خطر جانی را به همراه داشته باشد.

**چاقی، تپش قلب‌تان را زیاد می‌كند**
از آنجایی كه پرولاپس یك بیماری مادرزادی است و عواملی مانند چاقی، فشار خون، مصرف سیگار و دیابت كه می‌توانند عامل گرفتگی عروق قلبی باشند هیچ كدام دلیل ایجاد بیماری پرولاپس نیستند اما هر كدام از این مواردی كه نام بردیم می‌توانند علائم پرولاپس دریچه میترال را تشدید كنند در نتیجه تپش قلب افزایش پیدا می‌كند و نشانه‌های دیگر بیماری نیز پیشرفت می‌كنند.

**سالم زندگی كنید**
یكی از مواردی كه در بهبود بیماری پرولاپس دریچه میترال تاثیر مثبت می‌گذارد این است كه فرد بتواند در محیطی آرام زندگی كند و از هر روشی كه به آرامش روحی آن‌ها كمك كند استفاده كنند و تغذیه سالم را در پیش بگیرند. در مواردی كه شدت این بیماری بالاست، انجام ورزش‌های شدید را توصیه نمی‌كنیم به این علت كه تپش قلب بیمار را افزایش می‌دهد.