

## پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی

کد رسانه : Plt-Shafa-111-012



تیم و تنظیم: واحد آموزش بگانی و ارتقاء سلامت

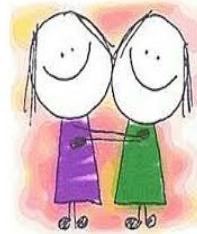


انجام ورزشهای منظم و یوگا، دم و بازدم عمیق و تمرینات تن آرامی، پرداختن به کارهای هنری و مورد علاقه مانند: روزنامه، مجله، حل جدول و ...، دعا و نیایش و خواندن نماز و قرآن میتواند به کاهش و کنترل استرس کمک کند.

همچنین سعی کنید از موقعیت های پر استرس دوری کنید و زمانی را برای تفریح و سرگرمی در نظر بگیرید.

مقدار خواب لازم برای هر فرد بستگی به سن، میزان فعالیت، سلامت و کنترل اعصاب و هیجانات وی دارد؛ ولی در هر حال، حداقل ۶ تا ۸ ساعت خواب در هر شبانه روز برای هر فرد لازم و ضروری است تا بدن بتواند فعالیت معمول خود را داشته باشد.

◀ **شاد باشید:** شادی و خوشحالی باعث کاهش تولید مواد شیمیایی مضطرب کننده در بدن می شود. این تأثیر به اندازه ای است که اگر افراد شاد دچار فشار روانی هم شوند، مواد شیمیایی که خطر حملات قلبی را افزایش می دهند، در بدن آنها کمتر از دیگران تولید خواهد شد.



### 👣 **قدم های کوچکی به سمت زندگی سالم بردارید:**

اگر تصمیم گرفته اید تغییراتی در شیوه زندگی خود ایجاد کنید، مطمئناً نمی توانید همه ی این تغییرات را یک دفعه انجام دهید. سعی کنید عادت های صحیح را کم کم در خود ایجاد کنید در این صورت به میزان زیادی شانس ابتلا به بیماری قلبی را کم خواهید کرد.



**روغن های جامد** سرشار از اسیدهای چرب اشباع شده و ترانس هستند که نقش مستقیمی در افزایش بیماری های قلبی و عروقی دارند. با کاهش مصرف روغن جامد، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کاهش می یابد.

### ◀ **میوه و سبزی به اندازه کافی مصرف کنید:**



میوه و سبزی، هم دارای ویتامین زیاد و هم فیبر بالا هستند. مصرف فیبر (الیاف گیاهی) موجود در میوه ها و سبزی ها، قند و چربی خون را کاهش می دهد و در کاهش احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی موثر است.

### ◀ **امگا ۳ و ویتامین را فراموش نکنید:**

مصرف امگا ۳ و ویتامین های آنتی اکسیدان در پیشگیری از بیماری های قلبی نقش بسیار بالایی دارد. مصرف ماهی در کاهش تپش قلب بالا و آرامش بسیار موثر است. افرادی که ۵ وعده یا بیشتر در ماه ماهی تن، ماهی آزاد یا ماهی های دیگر مصرف می کنند



حدود ۲/۳ درصد شدت ضربان قلب آنها در زمان عادی آهسته تر است و این اثرات ناشی از امگا ۳ موجود در ماهی است.

### **استرس چه تأثیری بر بیماری قلبی دارد و چگونه می توانیم آن را کنترل کنیم؟**



استرس یک عامل خطر بیماری قلبی است. چون می تواند فشار خون و چربی خون را افزایش دهد.

## پیشگیری از بیماری قلبی چه اهمیتی دارد؟

بیماری قلبی زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می دهد و سر دسته علت های مرگ در زنان و مردان است. ولی خوشبختانه انتخاب یک روش سالم برای زندگی کردن می تواند از ابتلا به بیماری قلبی جلوگیری کرده و یا از تشدید علائم در فرد مبتلا جلوگیری نماید.

### عوامل خطر بیماری قلبی کدامند؟

بیماری قلبی با گذشت زمان پیشرفت می کند. با افزایش سن، احتمال ابتلا به مشکلات قلبی افزایش می یابد. تاریخچه خانوادگی بیماری قلبی عامل خطر بسیار مهمی است. اگر افراد خانواده شما بیماری قلبی داشته اند، به خصوص برای شما مهم است که عوامل خطر دیگر را کاهش دهید. سعی کنید عواملی را که احتمال بیماری قلبی را بیشتر می کند شناسایی کرده و آنها را تحت کنترل در آورید.

عوامل خطر بیماری های قلبی : بیماری های زمینه ای مثل دیابت، افزایش فشار خون، افزایش چربی خون، افزایش سن، سابقه خانوادگی ابتلا به بیماری های زودرس قلبی، چاقی و اضافه وزن، مصرف دخانیات، کم تحرکی، تغذیه ی ناسالم، شخصیت پراسترس و ... می باشند.

هرچه تعداد بیشتری از این عوامل خطر را داشته باشید، شما در معرض بیشتر ابتلا به بیماری های قلبی هستید.

## برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی :

### ۱ ورزش کنید :



بسیاری از مردم خیلی کم ورزش می کنند. شما باید به طور مرتب ورزش کنید چرا که ورزش باعث گردش خون بهتر، تنظیم و کنترل فشار خون و چربی خون در محدوده طبیعی و پیشگیری از چاقی شده همچنین ماهیچه ها را در حالت طبیعی نگه میدارد. ورزش کردن خلق و خوی را بهبود می بخشد و همه این موارد باعث می شود قلب شما سالم بماند. بالغین باید حداقل ۳۰ دقیقه ورزش با سرعت متوسط در اغلب روزهای هفته و ترجیحاً هر روز داشته باشند. ورزش منظم با سرعت کم به مراتب بهتر از ورزش شدید و نا منظم است. سعی کنید حداقل در هر روز یک و نیم کیلومتر پیاده روی کنید.

### ۱ سیگار نکشید :



سیگار کشیدن یک عامل خطر عمده برای بیماری قلبی است. سیگار کشیدن سبب باریک شدن سرخرگ ها (عروق خونی که خون را به تمام بدن می رسانند) می شود. اگر سیگاری هستید، احتمال اینکه عروق قلب شما لخته تولید کنند بیشتر است. سیگار کشیدن به ریه ها نیز آسیب می رساند که خود ممکن است سبب آسیب به قلب شود. تحقیقات نشان داده است کسانی که سیگار را ترک می کنند عامل خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهند.

### ۱ اگر اضافه وزن دارید، وزن خود را کنترل کنید :

وزن اضافه، فشار خون را افزایش داده، سبب وارد شدن فشار روی قلب می شود و خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد. همچنین خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ که خود عامل خطری برای بیماری قلبی است را افزایش می دهد.

برای اینکه ببینید اضافه وزن دارید یا خیر باید نمایه توده بدنی خود را بدانید. این مقدار بستگی به وزن و قد شما دارد و حساب می کند شما در بدن خود چقدر چربی دارد. هر چه نمایه



توده بدنی بیشتر باشد احتمال به خطر افتادن سلامتی بیشتر است. نمایه توده بدنی بیشتر از ۲۵ علامت اضافه وزن و بیشتر از ۳۰ علامت چاقی است. با پزشک خود در مورد کاهش وزن مشورت کنید. کاهش وزن باید با سرعت کم و متعادل باشد و نباید بیشتر از ۱/۵ کیلوگرم در هفته باشد.

### ۱ رژیم غذایی سالم داشته باشید:



رژیم غذایی سالم بهترین راه دریافت مواد مغذی مورد نیاز روزانه است. رژیم های غذایی شدید صحیح نیست. حذف چربی ساده ترین راه رسیدن به دریافت کالری کمتر است. رژیمی که حاوی چربی و کلسترول بالا به خصوص چربی های حیوانی باشد کلسترول خون را افزایش داده و باعث بیماری سرخرگ ها می شود که خود مهم ترین علت حملات قلبی است.



**نمک** عاملی مهم در افزایش فشار خون و شیوع بیماری های قلبی است. مصرف نمک را محدود کنید. یعنی شما مجاز هستید کمتر از یک قاشق مرباخوری نمک را روزانه به همراه غذا مصرف کنید. برای کاهش مصرف نمک توصیه می شود نمک را سر سفره نیاورید و از مصرف کنسروها و غذاهای آماده ، انواع شور ، سوسیس و کالباس، تنقلات شور مثل چیپس، پفک و خیارشور که حاوی نمک زیاد هستند خودداری کنید.