اهمیت پیشگیری:

بیماری های قلبی- عروقی یکی از شایعترین علل مرگ و میر درجهان از جمله ایران است. با کنترل عوامل خطر می توان بیش از نیمی از مرگها و ناتوانی های ناشی از این بیماری را کاهش داد. ریشه بیشتر بیماریهای قلبی- عروقی به دوران کودکی برمی گردد. بنابراین تشخیص و شناسایی زودهنگام عوامل خطر ضروری است.

عوامل مستعد کننده بیماری قلبی چیست؟

- سبک زندگی و عادات غذایی ناسالم
- سن و جنس(در مردان شایعتر است)
- استعمال دخانیات(سیگار، مواد مخدر، پیپ و قلیان)
- فشارخون بالا
- چاقی
- اضطراب و استرس روانی
- عوارض برخی داروها (مثل قرص ضدبارداری و هورمونی)
- کمی تحرک و فعالیت بدنی
- عوامل زمینه ای (مثل سابقه خانوادگی مثل نقرس، دیابت و تیروئید)

برای کنترل عوامل خطر چه باید کنیم؟

۱-فعالیت فیزیکی داشته باشید

فعالیت فیزیکی منظم باعث افزایش کارایی و نشاط و سبب پایین آوردن فشار خون، افزایش HDL (کلسترول خوب خون) و کنترل قند خون و کاهش استرس و کنترل وزن بدن شما می گردد.

ورزشهایی مانند پیاده روی آهسته، دویدن، شنا کردن یا دوچرخه سواری برای قلب و ورزشهای کششی و قدرتی برای افزایش قدرت و انعطاف پذیری مفید است.

۲-کلسترول و تغذیه خود را کنترل کنید

کلسترول زیادی در خون با رسوب و ضخیم کردن دیواره سرخرگها بیماری قلبی- عروقی و مغزی را افزایش می دهد. بنابراین:

- مصرف چربی به خصوص روغن گیاهی جامد، روغن حیوانی و لبنیات چرب را به حداقل کاهش دهید و از روغن گیاهی مایع مانند روغن زیتون، آفتابگردان، سویا و کنجد استفاده نمایید.
- برای بدست آوردن مواد مغذی مورد نیاز از سبزی ها، میوه ها، حبوبات کامل (سبوسدار) و فرآورده های لبنی کم چرب و بدون چربی استفاده نمایید.
- نمک را به مقدار کم و در انتهای طبخ به غذا اضافه نمایید. برای طعم دار کردن غذا از سبزیجات معطر،آبلیموی تازه و **آبغوره بدون نمک استفاده نمایید.**

- روزانه از انواع مغزها مانند بادام، گردو و فندق استفاده نمایید.
- تا حد امکان غذاها را به صورت آب پز، کباب شده و بخارپز طبخ نمایید.
- بیشتر از گوشت سفید مانند ماهی و مرغ بدون پوست حداقل هر دو هفته یکبار(هروعده حدود ۱۰۰ گرم) استفاده نمایید.
- از گوشت قرمز بدون چربی ترجیحا گوساله استفاده نمایید.
- در مصرف قند و نشاسته و فست فود و مواد کافئین دار مانند قهوه و شکلات و چای غلیظ زیاده روی **ننمایید.**

۳–فشار خونتان را کنترل نمایید

فشار خون بالا عامل مهم و خطرناک برای بیماری های قلبی و سکته مغزی و قلبی است.

فشار خونتان را می توانید با رژیم غذایی مناسب، کاهش مصرف نمک، کنترل استرس، کنترل وزن و فعالیت مناسب و اجتناب از استعمال سیگار و درصورت لزوم مصرف دارو تحت نظر پزشک کنترل کنید.

با کنترل فشار خونتان در محدوده طبیعی می توانید:

- خطر آسیب به جداره رگها را کاهش دهید.
- فشار وارده به قلب را کاهش دهید.
- دریافت اکسیژن و مواد مغذی به کل بافتهای بدنتان را بهبود دهید.

۴-قند خونتان را کنترل کنید

مهمترین علت مرگ و میر در بیماران دیابتی، بیماری های قلبی - عروقی است.

اگر دچار دیابت هستید؛ عادتهای غذایی خود را تغییر دهید و کنترل وزن و برنامه ورزشی و مصرف دارو را مورد توجه قرار دهید.

۵-کنترل وزن را جدی بگیرید

افزایش چربی بخصوص دور شکم، شما را در معرض مشکلاتی مثل افزایش فشار خون، افزایش کلسترول و مرض قند قرار می دهد.

در صورت داشتن اضافه وزن با رعایت رژیم غذایی و ورزشی خود را به وزن مطلوب برسانید و حتما با متخصص تغذیه مشورت کنید.

۶-استعمال دخانیات را کنار بگذارید

توجه داشته باشید که ریشه بسیاری از مشکلات قلبی - عروقی که در سنین میانسالی ایجاد می شود استعمال دخانیات بویژه سیگار در دوره نوجوانی و جوانی می باشد.

همچنین اگر در معرض مستقیم دود سیگار هستید و آن را استنشاق می کنید نیز در معرض خطر ابتلا به مشکلات قلبی -عروقی و انواع سرطان ها می باشید.

تاثیر مخرب سیگار بر کودکان ماندگار است

بیماری قلبی قابل پیشگیری است و می توان با داشتن روش صحیح زندگی و کنترل فاکتورهای خطر این بیماری، از بروز ان جلوگیری نمود.

منابع:

۱-برونر سودارث، قلب و عروق، پرستاری داخلی جراحی، ویراست چهاردهم ۲۰۱۸

۲- WHO, STATE OF IHEHEART, AVAIHABLE FROMELH/WWW.WHOINT/DIETPHYSICALOCTIVITY/ PUBLICATION/

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
مرکز آموزشی درمانی قلب دکتر حشمت

راهنمای آموزش به بیمار

خود مراقبتی و پیشگیری از بیماری قلبی

کمیته آموزش سلامت

سال ۹۹