

بیماری قلبی عروقی



چگونه خطر بیماری قلبی را از خود دور کنیم:

- چربی خون و قند خون را حداقل ۳ سال یکبار اندازه گیری کنیم.
- کلسترول خون کمتر از ۲۰۰ میلی گرم و تری گلیسیرید کمتر از ۱۵۰ میلی گرم و قند خون ناشتا (FBS) کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر مطلوب می باشد.
- فشار خون خود را حداقل سالی یکبار اندازه گیری کنیم.
- فشار خون مطلوب مساوی یا کمتر از $\frac{12}{8}$ میلی متر جیوه می باشد.
- تغذیه سالم داشته باشیم.
- از مواد غذایی فیبردار مانند: میوه، سبزی، حبوبات و غلات و به جای گوشت قرمز از گوشت سفید (مرغ بدون پوست و ماهی) بیشتر استفاده کنیم.
- غذای روزانه را بیشتر به صورت آب پز، بخارپز و کبابی تهیه نماییم.
- مصرف غذای چرب به خصوص سوسیس، کالباس و سس سالاد را به حداقل برسانیم.
- مصرف نمک را کاهش دهیم.
- از خوردن غذاهای فرآوری شده (انواع کنسروها) خودداری کنیم. روزانه کمتر از ۵ گرم (حدود ۱ قاشق مرباخوری) نمک مصرف کنیم. جهت طعم دادن به غذا به جای نمک از سبزی های معطر، آبلیمو، آغوره و ادویه استفاده نماییم.
- تحرك بدنی داشته باشیم.
- حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی یا فعالیت بدنی (ورزش) در روز می تواند به پایین آوردن فشار خون، چربی خون و ثابت نگه داشتن وزن کمک کند.
- وزن خود را مرتب اندازه گیری کنیم.
- تغذیه خوب و فعالیت بدنی دو راه برای داشتن وزن مناسب است. با استفاده از این فرمول می توان نمایه توده بدنی خود را اندازه گیری کنیم:
* نمایه توده بدنی $24/5 - 1/5$ - مطلوب است
وزن (کیلوگرم) = نمایه توده بدنی (BMI)
- قد (متر) × قد (متر)
- سیگار کشیدن را متوقف کنیم.
- استرس را کاهش دهیم.
- زود عصبانی نشویم و با آرامش زندگی کنیم.

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۹۲۱۵۶
نماینده: ۰۲۱-۸۸۹۳۵۷۱۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info@piho.ir

www.piho.ir

چگونه به بیماری قلبی و عروقی مبتلانشویم؟

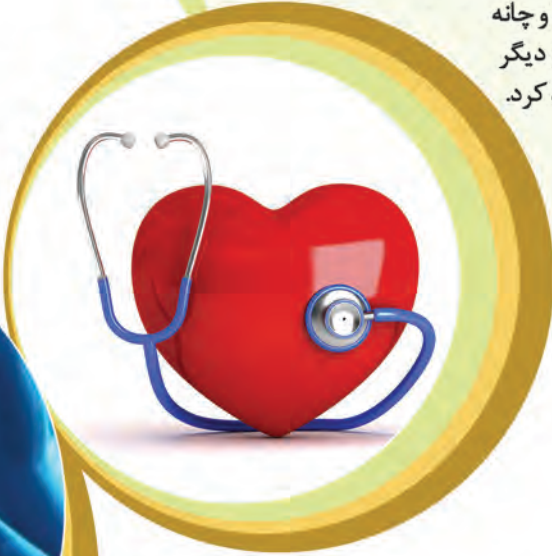
بیماری قلبی چیست:

بیماری قلبی عبارت از گرفتگی دیواره رگهای خونی به دلیل وجود رسوبات چربی است. زمانی که این گونه رسوبات افزایش پیدا می کنند، مانع می شوند تا خونی که حامل اکسیژن و مواد مغذی است به طور عادی در رگها جریان پیدا کند و مواد لازم را به قسمت های مختلف بدن برساند.

شریان های کوچکی که در اطراف قلب پراکنده شده اند نیز جزء رگهایی محسوب می شوند که رسوبات در آنها ته نشین می شوند. اگر هر کدام از این رگها به نوعی مسدود شوند، احتمال حمله قلبی را افزایش می دهد.

علائم

در مراحل اولیه، بیماری قلبی دارای هیچ گونه علامت خاصی نیست. با این حال از علائم خطر می توان به: فشار خون و کلسترول بالا اشاره کرد. زمانی که بر شدت بیماری افزوده می شود، دردهای مقطعی در قفسه سینه، بازوها و چانه (به ویژه پس از فعالیت شدید بدنی) احساس خواهد شد. از دیگر علائم بیماری می توان به تپش قلب و کوتاه شدن نفس ها اشاره کرد.



دلایل ایجاد بیماری:

* فشار خون بالا

مهم ترین عامل قابل کنترل سکته های مغزی و عامل خطر عمده ی بیماری های قلبی عروقی فشار خون بالا می باشد.

* اضافه وزن و چاقی

اضافه وزن و چاقی خطر ایجاد فشار خون بالا، دیابت (قند خون بالا)، تنگی و گرفتگی شریان ها را افزایش می دهد تجمع چربی در ناحیه شکم نیز یک عامل خطر محسوب می شود.

* کلسترول خون بالا

از اولین دلایل ایجاد این بیماری، بالا بودن کلسترول خون است. کلسترول بد خون یا همان LDL به دیواره رگهای خونی می چسبد و انباشته شدن این مواد چربی (LDL) به مرور زمان باعث زیاد شدن رسوبات می شود و جریان خون را در رگ مورد نظر مسدود می کند.

* قند خون بالا

شانس افراد دیابتی برای ابتلا به بیماری های قلبی دو برابر افراد غیر دیابتی است.

* تغذیه نامناسب

- مصرف زیاد نمک می تواند منجر به فشار خون بالا شود.

- مصرف زیاد انواع چربی می تواند باعث گرفتگی رگها شود.

- مصرف کم میوه و سبزی عامل حدود ۲۰ درصد از بیماری های قلبی و سکته های مغزی در جهان است.

* کم تحرکی

کم تحرکی خطر بروز بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

* استعمال دخانیات

استعمال دخانیات خطر بیماری های قلبی را دو برابر می کند.

