



" ۷ مهر (۲۹ سپتامبر) روز جهانی قلب "

علائم بیماری‌های قلبی در بسیاری از موارد دیر ظاهر می‌شوند و نداشتن علامت، دلیل بر سلامت قلب نیست. اولین گام برای داشتن یک قلب سالم، شناخت عوامل خطری است که قلب را تهدید می‌کنند.

در سال‌های اخیر آمار مرگ و میر بیماران قلبی و عروقی در دنیا افزایش چشمگیری داشته است. به گزارش فدراسیون جهانی قلب، سالانه ۱۷٫۱ میلیون نفر در دنیا، بخاطر عارضه‌های قلبی جان خود

را از دست می دهند. این مساله اهمیت اطلاع رسانی در خصوص راه های پیشگیری از بروز عوارض قلبی را بیش از پیش نمایان می کند.

بیماری های قلبی و عروقی یکی از شایع ترین علل مرگ و میر در ایران به شمار می روند. نزدیک به ۴۰ درصد علل فوت جوانان در ایران، بیماری های قلبی شناخته شده اند.

به منظور برنامه ریزی برای پیشگیری از بروز بیماری های قلبی، اطلاع رسانی مناسب به افراد جامعه و مبارزه همه جانبه با عوامل خطر ساز بیماری های قلبی، دولت ها و مردم به فکر مقابله با این بیماری ها افتادند. از جمله نهادهای مردمی مانند فدراسیون بین المللی قلب شناسی و انجمن بین المللی قلب شناسان، در سال ۱۹۷۸ میلادی تاسیس گردید که مسوولیت آن پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی عروقی بود.

با ادغام این دو انجمن با یکدیگر و تغییر نام آنها رسماً از سال ۱۹۹۸، فدراسیون جهانی قلب تشکیل شد. فدراسیون جهانی قلب با این نگرش که تمام کشورهای عضو این فدراسیون می توانند به ریشه کنی همه گیری جهانی بیماری های قلبی عروقی کمک کنند، با همکاری سازمان بهداشت جهانی ۲۹ ماه سپتامبر هر سال را به عنوان روز جهانی قلب تعیین کرد و هر ساله با شعاری متفاوت این روز گرامی داشته می شود.

در روز جهانی قلب فعالیت های مختلف مانند کلاس های آموزشی، مسابقات ورزشی، نمایش ها و نمایشگاه ها و بسیج های اندازه گیری فشار خون، کلسترول خون و... برگزار می شود.

از سال ۱۳۷۸ مراسم روز جهانی قلب در کشور ما نیز هر ساله برگزار می شود.

یکی از مهمترین عوامل بروز حملات قلبی، کشیدن سیگار است.

عوامل موثر در بروز بیماری های قلبی :

علائم بیماری های قلبی در بسیاری از موارد دیر ظاهر می شوند و نداشتن علامت، دلیل بر سلامت قلب نیست. اولین گام برای داشتن یک قلب سالم، شناخت عوامل خطری است که قلب را تهدید می کنند. پزشکان معتقدند، هر چه میزان کلسترول بد یا LDL در خون شما بالاتر باشد و تعداد

بیشتری از عوامل خطرزا را داشته باشید، به همان اندازه در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارید. افرادی که قبلا مبتلا به بیماری قلبی بوده اند، در معرض خطر بیشتری برای وقوع یک حمله قلبی مجدد هستند.

عوامل خطرزای اصلی در بیماری های قلبی عبارتند از:

* استعمال سیگار

* فشار خون بالا

* میزان کم کلسترول خوب یا HDL (کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر)

* سابقه خانوادگی بیماری های قلبی زودرس

* سن (در مردان ۴۵ سال یا بیشتر و در زنان سن ۵۵ سال یا بیشتر)

اگرچه چاقی و نداشتن فعالیت بدنی در فهرست بالا نیامده است، ولی باید توجه داشته باشیم که این عوامل نیز در بروز بیماری های قلبی موثر هستند. برای آن که مشخص شود تا چه اندازه در معرض خطر بیماری های قلبی قرار دارید، باید به پزشک مراجعه کنید.

نکاتی برای محافظت از قلب

برای داشتن قلب و بدنی سالم و پیشگیری از بروز عوارض و مشکلات قلبی و عروقی، رعایت نکات زیر توصیه می شود:

۱- سیگار نکشید: یکی از مهمترین عوامل بروز حملات قلبی، سیگار است. احتمال بروز حمله قلبی در یک فرد سیگاری، تا ۷۰ درصد بیشتر از یک فرد غیر سیگاری است. اگر سیگار می کشید و در کنار آن هم به سلامتی قلب و بدن خود اهمیت می دهید، بدانید که این دو در تضادی عظیم هستند. پس سعی کنید از همین امروز سیگار را کنار بگذارید.

۲- مصرف کربوهیدرات ها را کم کنید: تحقیقات نشان داده اند که مصرف بیش از اندازه موادی که کربوهیدرات دارند، احتمال بروز بیماری قلبی را تشدید می کنند. مواد غذایی مانند کورن فلکس، نان های چرب و سیب زمینی سرخ کرده در این دسته قرار می گیرند.

۳- چک آپ منظم داشته باشید: اگر در خانواده تان، فرد یا افرادی با سابقه بیماری و یا حمله قلبی هستند، آگاه باشید که شانس بروز این بیماری در شما بیشتر از سایرین است. به هر ترتیب می توانید با چک آپ منظم، بررسی سطح کلسترول خون و اندازه گیری فشارخون در بازه های زمانی منظم، قبل از بروز حادثه از خود محافظت کنید. البته این چک آپ ها برای همه افراد توصیه می شوند.

۴- فعالیتهای ورزشی منظم را از یاد نبرید: روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه از وقت خود را به ورزش های سبک اختصاص دهید. این مقدار ورزش می تواند سرعت تپش قلب شما را بین شصت تا هفتاد درصد افزایش دهد. پیاده روی به عنوان یکی از بهترین و ساده ترین ورزش ها، بهترین توصیه است. حتی اگر در توان خود می بینید، بد نیست در این ۲۰ دقیقه، کمی هم دویدن را امتحان کنید.

۵- استرس به خود راه ندهید: برخی متخصصین، استرس و ناراحتی اعصاب را مهمترین دلیل بیماریها و عوارض قلبی به حساب می آورند. استرس حاد، در حد عواملی همچون سیگار کشیدن، فشار خون بالا، افزایش کلسترول خون و عدم فعالیت بدنی، می تواند ریسک حمله قلبی را افزایش دهد.