بیماری قلبی عروقی



سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت
روابط عمومی

تلفن: ۸۸۸۹۲۱۵۶ - ۰۲۱
نمابر: ۸۸۸۹۳۵۷۱۱ - ۰۲۱
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۳۹۹۲
ایمیل: info @ piho . ir

WWW.PIHO.IR

چگونه به بیماری قلبی و عروقی مبتلا نشویم؟

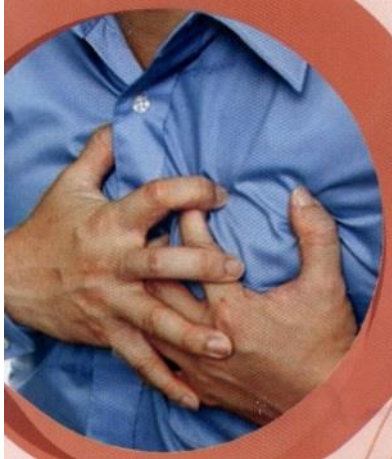
بیماری قلبی چیست:

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

شریان‌های کوچکی که در اطراف قلب پراکنده شده‌اند نیز جزء رگ‌هایی محسوب می‌شوند که رسوبات در آنها ته نشین می شوند. اگر هر کدام از این رگ‌ها به نوعی مسدود شوند، احتمال حمله قلبی را افزایش می‌دهد.

علائم

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





دلایل ایجاد بیماری:

* فشار خون بالا

مهم‌ترین عامل قابل کنترل سکته‌های مغزی و عامل خطر عمده‌ی بیماری‌های قلبی عروقی فشار خون بالا می‌باشد.

* اضافه وزن و چاقی

اضافه وزن و چاقی خطر ایجاد فشار خون بالا، دیابت (قند خون بالا)، تنگی و گرفتگی شریان‌ها را افزایش می‌دهد تجمع چربی در ناحیه شکم نیز یک عامل خطر محسوب می‌شود.

* کلسترول خون بالا

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

* قند خون بالا

شانس افراد دیابتی برای ابتلا به بیماری‌های قلبی دو برابر افراد غیر دیابتی‌است.

* 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 بیماری‌های قلبی و سکته های مغزی در جهان است.

* کم تحرکی

کم تحرکی خطر بروز بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

*استعمال دخانیات

استعمال دخانیات خطر بیماری‌های قلبی را دو برابر می کند.





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 می‌باشد.

• فشار خون خود را حداقل سالی یکبار اندازه گیری کنیم.

فشار خون مطلوب مساوی یا کمتر از $\frac{۱۲۰}{۸۰}$ میلی متر جیوه می‌باشد.

• 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 آب‌پز، 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 سبزی‌های معطر، آبلیمو، آبغوره و ادویه استفاده نماییم.

تحرک بدنی داشته باشیم.

حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی یا فعالیت بدنی (ورزش) در روز می‌تواند 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 می‌توان نمایه توده بدنی خود را اندازه گیری کنیم:

* نمایه توده بدنی ۲۴/۵ - ۱۸۵ مطلوب است

$$\frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد(متر)} \times \text{قد(متر)}} = \text{نمایه توده بدنی (BMI)}$$



• سیگار کشیدن را متوقف کنیم.

• استرس را کاهش دهیم.

زود عصبانی نشویم و با آرامش زندگی کنیم.