

پیشگیری از بیماری های قلبی

پیشگیری از بیماری قلبی غالبا در سه سطح است. هر سه سطح با یکدیگر مشابه بوده ولی در زمان آغاز آن و اثراتی که می گذارند با هم متفاوت هستند. همچنین تاثیر هر کدام از این سطوح بر روی افراد مختلف با توجه به اینکه همه انسان ها منحصر به فرد هستند یکسان نمی باشد.

پیشگیری سطح اول

هر چه زودتر اقدام به پیشگیری شود احتمال بیماری در فرد کمتر می شود. بهتر است پیشگیری از سن کودکی آغاز شود. زیرا رسیدن به حد مطلوب سلامتی و محافظت خود در مقابل بیماری قلبی را به مراتب افزایش می دهد. پیشگیری اولیه برای جلوگیری از التهاب، تصلب شرایین و اختلال عملکرد اندوتلیال می باشد. در نتیجه عوامل خطرزا مانند: فشار خون بالا، کلسترول بالا، وزن اضافی و در نهایت حوادث قلبی عروقی را در فرد کاهش می دهد.

پیشگیری سطح دوم

این سطح از پیشگیری برای افرادی انجام می شود که قبلا دارای عوامل خطر قلبی عروقی از جمله فشار خون بالا و یا کلسترول بالا می باشند. هدف این نوع پیشگیری این است که، اولین حمله قلبی یا سکته مغزی و یا نیاز به آنژیوپلاستی، همچنین نیاز به جراحی و یا احتمال ابتلا به نوع دیگری از بیماری قلبی را از فرد در معرض خطر بیماری قلبی دور نگه دارد.

پیشگیری سطح سوم

در این سطح از پیشگیری پس از حمله قلبی یا سکته مغزی، انجام آنژیوپلاستی یا جراحی بای پس و یا ابتلا به

نوعی دیگر از بیماری قلبی آغاز می شود. در این زمان نیاز به ترک سیگار، کاهش وزن اضافی، برنامه ورزشی منظم و همچنین رژیم غذایی مناسب می باشد. همچنین مصرف داروهایی از جمله آسپرین و یا استاتین های کاهش دهنده کلسترول با تجویز دکتر انجام می پذیرد. پیشگیری سطح سوم غالبا می تواند از بروز حمله قلبی و یا سکته دوم جلوگیری نماید و همچنین پیشرفت و عود بیماری را متوقف کرده و از مرگ زود هنگام جلوگیری نماید. لازم به ذکر است افرادی که از حمله اول قلبی جان سالم به در بردند این شانس را ندارند که از حمله دوم هم به سلامتی عبور نمایند.

راه های پیشگیری از بیماری قلبی عروقی

برای پیشگیری از بیماری قلبی به چهار مرحله کلیدی آن اشاره نموده و توضیح خواهیم داد. این مراحل می توانند احتمال ابتلا به عوامل خطر قلبی عروقی و در نهایت بیماری قلبی را کاهش دهند.

*سیگار نکشید

یکی از عوامل خطرزا و تهدید کننده سلامتی کشیدن سیگار و تنباکو می باشد. مصرف دخانیات بی شک عمر شما را کوتاه می نماید و احتمال حملات قلبی را بالا می برد. ترک سیگار و دخانیات یکی از راه های پیشگیری از بیماری قلبی می باشد.

*حفظ وزن سالم

یکی از عوامل مهم بیماری قلبی و همچنین مشکلات سلامتی اضافه وزن و داشتن شکم بزرگ می باشد. در مطالعه ای در رابطه با سلامت افراد، زنان و مردان میانسالی که پس از ۲۰ سالگی ۵ تا ۱۰ کیلو گرم اضافه وزن داشتند تا سه برابر بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی،

فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، و سنگ کیسه صفرا نسبت به کسانی که ۲/۵ کیلو و یا کمتر اضافه کردند.

*ورزش کردن

ورزش کردن خطر بیماری قلبی، دیابت، سکته مغزی، فشار خون بالا، پوکی استخوان و برخی سرطان ها را کاهش می دهد. ضمنا فعالیت های ورزشی به کنترل استرس، بهبود خواب، تقویت خلق و خو، کنترل وزن و کاهش خطر افتادن و بهبود عملکرد شناختی کمک می کند.

یکی از فعالیت های ورزشی برای سالمندان پیاده روی می باشد. پیاده روی باید ۳۰ دقیقه بصورت تند در ۵ روز هفته انجام شود، این روش بسیار مفید و سودمند است.

*رژیم غذایی سالم در بیماران قلبی-عروقی

بهترین رژیم غذایی برای پیشگیری از بیماری های قلبی شامل: میوه ها و سبزیجات، غلات کامل، آجیل، ماهی، مرغ و روغن های گیاهی می باشد. همچنین از مصرف الکل، گوشت های قرمز و فرآوری شده، کربوهیدرات های تصفیه شده، غذاها و نوشیدنی های حاوی شکر، سدیم، و غذاهای حاوی چربی ترانس پرهیز شود. استفاده زیاد از چربی های جامد یا اشباع مانند روغن جامد، روغن نارگیل، روغن و کره های حیوانی، لبنیات پرچرب، کله و پاچه، دل و جگر، سیراب و شیردان، مغز، غذاهای چرب و غوطه ور در روغن مثل سرخ کردنی ها، سس های چرب مثل سس مایونز، شیرینی و کیک که روغن و خامه زیاد در تهیه آنها به کار رفته است باعث افزایش چربی یا کلسترول خون می شود.

فشار خون و دیابت

مصرف زیاد نمک باعث ورم کردن پاها و افزایش فشار خون می شود. مصرف قند، شکر، عسل، خرما و تمام مواد غذایی و



راههای پیشگیری از بیماری های قلبی



شناسنامه ی بروشور آموزشی کد: pm-06-114-A

عنوان		راههای پیشگیری از بیماری های قلبی	
تهیه کننده		آذر محمدی کارشناس پرستاری	
تایید کننده		کارگروه آموزش به بیمار	
سال تهیه : ۱۴۰۱		بازبینی : ۱۴۰۵	
منابع:		https://parastare.com/levels-of-prevention-of-cardiovascular-diseases	
پزشک نایید کننده:			
دکتر سیدعلی هاشمی			
ناظر کیفی:			
دکتر سیدعباس رخشا			

غذاهای غنی از سدیم به خصوص از نان های فرآوری شده، تنقلات بسته بندی شده، کنسروها و وعده های غذایی فست فود در حالی که پتاسیم کم مصرف می شود، می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را افزایش دهد.

کلام آخر

راه و روش سالم زندگی کردن آنقدر پیچیده و دور از دسترس نیست، فقط نیاز است عاداتهای غلط را فراموش نموده و روشهای اصولی و درست را در زندگی وارد نمایید.

در خانه خود مواد غذایی سالم و متنوع تهیه کنید:

- غذاهای آماده و فست فود ها اغلب حاوی شکر، چربی و نمک فراوان هستند، لذا مصرف این گونه غذاها را محدود نمایید.

- روزانه ۵ واحد میوه و سبزیجات مصرف کنید.

- غذاهای محل کار یا مدرسه را در خانه بطور سالم تهیه کنید.

در خانه مصرف دخانیات را ممنوع کنید:

- ترک مصرف دخانیات در خانه نه تنها سلامتی شما بلکه سلامتی کودکان را نیز بهبود می بخشد. با ترک مصرف دخانیات هم چنین می توانید یک مدل مثبت برای فرزندان خود باشید.

- در محل کار خود منع مصرف دخانیات را تقاضا کنید.

فعال باشید:

- در خانه تماشای تلویزیون را محدود کنید.
- در بیرون از منزل فعالیت هایی مانند دوچرخه سواری، پیاده روی، کوه پیمایی را انجام دهید.

معاینات روتین را انجام دهید:

- مقدار فشارخون، کلسترول و قند خون، وزن و نمایه توده بدنی خود را به طور مرتب کنترل نمایید

نشاسته ای باید کنترل شود. استفاده از انواع میوه ها و سبزیجات، حبوبات، سیر، پیاز، زردچوبه و سماق به کاهش فشار خون کمک می کند. فیبرها موجب کاهش کلسترول خون، کمک به هضم غذا، ایجاد سیری و جلوگیری از پر خوری و تنظیم قند خون می شوند. نان های سبوس دار، غلات، حبوبات، سویا، میوه ها و سبزیها سرشار از فیبر، املاح و ویتامین ها هستند.

فقر آهن و کم خونی

مصرف سفیده تخم مرغ به دلیل نداشتن کلسترول محدودیت ندارد اما زرده تخم مرغ بیشتر از دو عدد در هفته نباید مصرف شود. برای جلوگیری از کم خونی فقر آهن سعی نمایید در هفته دو تا سه مرتبه و هر وعده حدود ۱۰۰ گرم گوشت قرمز بدون چربی مانند گوشت گوساله مصرف نمایید. مصرف دانه سویا، کنجد، سبوس گندم، دانه آفتابگردان، نخود، لوبیا سفید، عدس، بادام، بادام هندی، فندق و برگه زردآلو آهن بدن را تامین می کند. همچنین مواد غذایی حاوی ویتامین C مثل مرکبات، توت سفید و قرمز، گوجه فرنگی و فلفل دلمه ای به تامین آهن مورد نیاز بدن کمک می نماید.

خوردنی های مفید و مضر در بیماری قلبی

استفاده زیاد از نوشابه ها مضر است. به جای آن از دوغ کم نمک استفاده نمایید. مصرف شیر و ماست کم چرب، دو تا سه لیوان و مصرف پنیر کم نمک ۳۰ گرم در هر روز مجاز است. در مصرف فلفل تند و مواد کافئین دار مانند قهوه، شکلات و چای پررنگ که ضربان قلب را می توانند افزایش دهند زیاده روی نکنید.

پتاسیم در بسیاری از غذاها، به ویژه میوه ها، سبزیجات، حبوبات و لبنیات کم چرب یافت می شود. مصرف زیاد