

بیماری قلبی

قلب یا دل، ماهیچه ای به اندازه مشت هر انسان است که یکی از مهمترین اعضای بدن است و با پمپاژ خون عمل خونرسانی را به کل اعضای بدن انجام می دهد. چنانچه اختلالی در عملکرد این عضو ایجاد گردد منجر به بیماری قلبی می گردد. این بیماری در اکثر موارد یک تشخیص مادام العمر است که با تغییر شیوه زندگی تا حدودی می توان آن را کنترل نمود. این بیماری شایعترین علت مرگ و میر در بالغین در سراسر دنیا میباشد. بنابراین اطلاع از عوامل تشدید کننده و یا دخیل در بروز این بیماری ضروری به نظر می رسد.

علائم خطر

افزایش سن و سابقه فامیلی و همچنین بعضی از بیماریها مانند دیابت، چربی خون بالا، فشار خون بالا، چاقی و کسانی که تیپ شخصیتی استرسی دارند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهد.

چگونه میتوانیم از ابتلا به بیماری قلبی

پیشگیری کنیم؟

با انجام برخی اقدامات ساده تا حد زیادی می توانیم از ابتلا به بیماری قلبی و یا پیشرفت بیماری موجود جلوگیری کنیم.

۱) رژیم غذایی مناسب:

با حذف چربی از رژیم غذایی (بخصوص روغن حیوانی و روغن های نباتی جامد) احتمال سخت شدن جدار سرخرگ ها کم می شود.

از مصرف غذاهای پر سدیم مانند غذاهای کنسرو شده و شور بپرهیزید.

از مصرف مقادیر زیاد آب اجتناب نمایید.

بهتر است از غذاهای دریایی، میوه ها و سبزیجات، آجیل، سیر، پیاز و مغزها و کشمش و انجیر را در برنامه غذایی خود قرار دهیم



۲) فعالیت:

انجام ورزش های هوازی و قدرتی در برنامه هفتگی جهت کنترل بیماری قلبی و همچنین فشار خون و کلسترول و قند خون لازم و ضروری است بنابراین این افراد بایستی از استراحت طولانی مدت و انجام فعالیتهای سنگین در طول روز اجتناب کنند و همچنین از انجام فعالیتهای بیرون از منزل در هوای خیلی گرم و سرد بپرهیزید. و اگر در حین فعالیت دچار تنگی نفس و درد قفسه سینه یا سرگیجه شدند حتماً فعالیت را متوقف نمایند.



بیماری قلبی



تهیه کننده:

واحد آمار و ثبت مرگ شبکه بهداشت فراشیند

آذرماه ۹۸

(۵) کاهش وزن:

چاقی به علت افزایش شانس ابتلا به دیابت تیپ ۲ و فشار خون بالا ریسک فاکتور مهمی می باشد. جهت درمان بیماری، پزشک شما ممکن است داروهای متعددی تجویز نماید. این داروها علیرغم اینکه در پیشبرد درمان شما کمک کننده است، مصرف نادرست آنها میتواند عوارضی را ایجاد نماید که بهتر است تا حدودی با این عوارض آشنایی داشته باشد تا در زمان بروز آنها به پزشک مراجعه نماید.

این علائم به صورت بی اشتها، تهوع، استفراغ، سردرد، اختلالات بینایی، کاهش فشار خون و سرگیجه بروز می کنند.

منبع اطلاعات: www.heart.kaums.ac.ir

(۳) کاهش استرس:

استرس سبب افزایش چربی و فشار خون می شود. بنابراین این باکنترول استرس کمک بزرگی به پیشگیری از بیماری قلبی می کنیم.

(۴) متوقف کردن استعمال دخانیات:

سیگار علاوه بر ایجاد سرطانهای مختلف (ریه مری، معده، لوزالمعده و ...) سخت کردن جداره عروق و آسیب ریه سبب غلظت خون و افزایش شانس لخته در عروق خونی و عوارضی مانند سکته قلبی و مغزی و مرگ ناگهانی می شود.