

بیماری های قلبی شایع ترین علت مرگ و میر بالغین در سراسر دنیا است ، بنابر این اطلاع از عوامل ایجاد و یا تشدید کننده بیماری های قلبی عروقی ضروری است . عمده ترین عوامل خطر ساز بیماری های قلبی-عروقی شامل موارد زیر است :

۱-بالارفتن سن

۲-مصرف دخانیات

۳-عدم کنترل قند خون ( در بیماری دیابت )

۴-پرفشاری خون

۵-چاقی و اضافه وزن

۶-سابقه خانوادگی

۷-کم تحرکی

۸-شخصیت پر استرس

۹-تغذیه ناسالم

۱

## توصیه های لازم برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی :

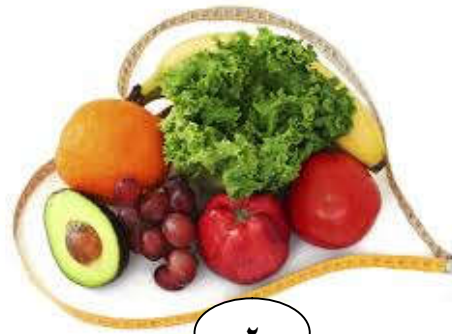
ما با انجام بعضی اقدامات ساده می توانیم از ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی و یا پیشرفت بیماری موجود، جلوگیری کنیم که شامل موارد زیر است :

### ۱-رژیم غذایی مناسب

-از نوشیدنی های الکلی ، افزودن نمک به غذا، مصرف غذاهای سرخ کردنی و آماده ( فست فود ) خودداری کنید .

-روزانه به میزان کافی میوه و سبزیجات مصرف کنید .

-حداقل سه بار در هفته ماهی مصرف کنید .



۲

-با مصرف چربی های مطلوب ( روغن زیتون و هسته انگور ) و یا روغن های مایع ( سویا ، ذرت و آفتابگردان ) شانس سخت شدن سرخرگ ها را کاهش دهید .

-استفاده از روغن در غذا را به کمتر از دو قاشق غذاخوری روزانه محدود کنید .

-از مصرف گوشت و لبنیات پرچرب خودداری کنید و از گوشت های سفید مثل مرغ ( البته بدون پوست )، ماهی و انواع دیگر گوشت استفاده کنید .

-میزان مصرف نمک را به کمتر از یک قاشق چایخوری در روز کاهش دهید .

### ۲-مدیریت استرس

استرس موجب افزایش فشار خون و چربی می شود بنابر این با کنترل استرس ، به پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی کمک کنید . روش های مدیریت استرس عبارتند از : ورزش منظم ، انجام سرگرمی های مفید و مورد علاقه مانند مطالعه کتاب و مجله گوش دادن موسیقی ، تماشای تلویزیون و انجام دم و بازدم آرام و عمیق .

۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

پیشگیری از بیماری قلبی - عروقی



واحد آموزش سلامت - بارتگری ۱۴۰۳

سایت بیمارستان:

<http://shohada.lums.ac.ir>

شماره تلفن های بیمارستان: ۰۱-۷-۳۳۲۳۶۴۰

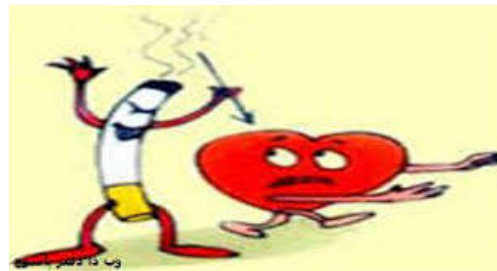
۶

#### ۴- کنترل وزن اضافه

چاقی و اضافه وزن باعث بسیاری از مشکلات قلبی -  
عروقی می شود و شانس ابتلا به دیابت نوع ۲- و  
پرفشاری خون را نیز افزایش می دهد. بنابراین برای  
کاهش وزن ، مراجعه به متخصص تغذیه ، تلاش برای  
کنترل وزن با خودداری از مصرف غذاهای پرچرب  
ضروری است .

#### ۵- اجتناب از مصرف سیگار و دخانیات

مصرف دخانیات هم یکی از علل مهم جهت ایجاد  
بیماری های قلبی -عروقی است .سیگار منجر به سختی  
و گرفتگی شریان ها و افزایش شانس لخته در عروق  
خونی و عوارضی مثل سکته قلبی و مغزی ، آسیب ریه و  
مرگ ناگهانی می شود .



۵



#### ۳- ورزش و فعالیت بدنی

کم تحرکی یکی از علل مهم بیماری های قلبی -  
عروقی است . ورزش سبب کمک به گردش خون ،  
کنترل وزن ، فشار خون ، کلسترول و قند خون می  
شود .



۴