

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

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 .



-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 .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

پیشگیری از بیماری قلبی - عروقی



واحد آموزش سلامت- بارنگری ۱۴۰۴

سایت بیمارستان:

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

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۱۰۳۳۳۶۴۰

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. بنابر این 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 .



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 .

