ورزش هوازی با شدت متوسط ، باعث سلامت بیشتر قلب می شود. حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند در روز کافی است. سایرفعالیت هایی که با شدت متوسط انجام می شوندو مفید واقع می گردند عبارتند از : شنا ، دوچرخه سواری و کار با دستگاه های ورزشی مانند دوچرخه ثابت و نوار متحرک (تردمیل)

مدیریت استرس :

استرس سبب افزایش چربی و فشار خون می شود .

روش های مدیریت استرس عبارتند از:ورزش منظم و یوگا ،پرداختن به کارهای هنری و سرگرمی های مفید ومورد علاقه مانند: خواندن روزنامه ، مجله ، موسیقی ،تلویزیون ، حل جدول و همچنین دم و بازدم آرام و عمیق

٤- کنترل اضافه وزن :

چاقی و اضافه وزن مسئول ٦٪ بیماری های قلبی – عروقی است و شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ و پرفشاری خون را نیز افزایش می دهد.

برای کاهش وزن مراجعه به متخصص تغذیه ، ممارست برای کنترل وزن با خودداری از غذاهای پرکالری و افزایش فعالیت بدنی طبق مراحل زیر لازم است:

الف) محاسبه میزان اضافه وزن با تعیین شاخص توده بدنی

ب) محاسبه کالری مورد نیاز ج) محاسبه کالری دریافتی از غذاها به کمک جدول انرژی غذاها د) محاسبه انرژی مصرفی در انواع فعالیت های بدنی ه) کاهش کالری مصرفی روزانه هم زمان با افزایش فعالیت بدنی در حدی که هر روز مقداری کمتر از کالری مورد نیاز بدن مصرف شود تا از طریق سوزاندن چربی اضافه بدن ، به تدریج اضافه وزن کاهش یاد.

۵- اجتناب از مصرف سیگار و دخانیات :

مصرف دخانیات مسئول ۱۹٪ بیماری های قلبی عروقی است. سیگار منجر به سختی و تصلب دیواره شریان ها ، غلظت خون و افزایش شانس لخته در عروق خونی و عوارضی مانندسکته قلبی و مغزی ، آسیب ریه و مرگ ناگهانی می شود.

منابع:

- پرستاری داخلی جراحی برونر سودارث بیماری های قلب و عروق ۲۰۲۲
- http://darman.tums.ac.ir

- پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیل ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳
- سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی www.Nobat.nkums.ac.ir:
- نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی ۰۵۸-۳۱۵۱۴۲۲۰
- جهت کسب اطلاعات بیشتر : در گوگل این مراحل را انجام دهید : ۱ - بیمارستان امام حسن بجنورد ۲ - وب سایت بیمارستان -۳آموزش به بیمار(سمت چپ صفحه اصلی بیمارستان تصویر اموزش به بیمار را انتخاب نمایید) ۴ - مطلب مورد نظر خود را انتخاب نمایید

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

پیشگیری از بیماری قلبی



دفتر سلامت بیمارستان امام حسن(ع) بجنورد

تایید کننده :
دکتر آیدا طیبی

(متخصص بیماریهای قلب وعروق)

کد محتوا : ۴۲

گروه هدف : عموم افراد

بازنگری مجدد : تابستان ۱۴۰۴

چرا بیماری های قلبی عروقی مهم هستند؟

بیماریهای قلبی عروقی اولین علت مرگ و میر و حدود ۳/۱ مرگ ومیر در جهان را به خود اختصاص می دهد. در ایران حدود ۴۰٪ کل مرگ ها ناشی از بیماریهای قلبی عروقی است. بنابراین اطلاع از عوامل ایجاد کننده و دخیل در ایجاد این بیماری ها ضروری می باشد.

عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی

۱. عوامل خطر غیرقابل تعدیل :

این عوامل همراه فرد هستند و فرد و جامعه نمی توانند برای تغییر در آن دخالتی داشته باشند. این عوامل عبارتند از :

سن : هرچقدر سن بالاتر رود احتمال خطر بیماریهای قلبی عروقی هم افزایش می یابد

جنس : مردان بیشتر از زنان احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی را دارند .

سابقه خانوادگی : در کسانی که سابقه خانوادگی بیماریهای قلبی عروقی بخصوص در سنین پایینتر را دارند احتمال بروز این بیماریها بیشترمی باشد.

۲ . عوامل خطر قابل تعدیل:

- **مصرف دخانیات**
- **بالا بودن کلسترول خون :هر چه میزان کلسترول خون بالاتر رود میزان بروز بیماری عروق قلب افزایش می یابد**

- **پرفشاری خون : فشار خون بالا باعث شده میزان بار قلب افزایش و از این طریق موجب ضخیم شدن و سخت شدن قلب می شود . فشارخون بالا همچنین شانس سکته مغزی و نارسایی قلب را نیز افزایش می دهد.**
- کم تحرکی
- چاقی و اضافه وزن : بخصوص چاقی در ناحیه شکمی
- استرس:
- مصرف الکل و سیگار : منجر به افزایش موقت فشار خون و پرکاری قلب و در نهایت نارسائی قلب می شود.

: سیگار قابل پیشگیری ترین عامل خطر بشمار می رود شانس بروز بیماری قلب و عروقی در سیگاریها . ۲ تا ۴ برابر غیر سیگاریها می باشد.

علائم هشدار دهنده حمله قلبی :

- **درد قفسه سینه**
- **درد در پشت، دستها، گردن و یا فک**
- **تنگی نفس**
- **تهوع یا استفراغ**
- **ضربان قلب سریع و یا نامنظم**

- **سایر نشانه ها از جمله، خستگی، اضطراب، سوء هاضمه و یا سوزش معده**

– رژیم غذایی مناسب :

*** از نوشیدنی های الکلی ، افزودن نمک به غذا ، غذاهای سرخ کردنی و آماده (فست فود) اجتناب کنید.(کمتر از یک قاشق مرباخوری نمک در روز مصرف کنید.)**

*** با مصرف چربی های مطلوب (روغن زیتون ، هسته انگور و گردو) و روغن های مایع (ذرت ، آفتابگردان و سویا)شانس سخت شدن دیواره رگ هایتان را کاهش دهید.**

*** استفاده از روغن در غذا به میزان کمتر از دو قاشق غذاخوری روزانه محدود کنید.**

*** اجتناب از گوشت و لبنیات پرچرب و به جای آن گوشت سفید مرغ (بدون پوست) یا انواع دیگر گوشت استفاده کنید.**

*** حداقل در هفته سه بار ماهی مصرف نمایید.**

***روزانه ۵ واحد میوه و سبزی مصرف کنید:**

۱ واحد میوه برابر است با یک عدد پرتقال ، سیب ، انبه یا موز = ا لیوان سبزی خام

نصف لیوان سبزیجات پخته مانند هویج ،لوبیا

نصف لیوان آب سبزیجات مانند آب گوجه فرنگی

۲– ورزش و فعالیت بدنی

ورزش سبب کمک به گردش خون ، کنترل وزن وکنترل فشار خون ، کلسترول و قندخون می شود. کم تحرکی مسئول ۳۷٪ بیماری های قلبی عروقی می باشد.