

روز جهانی قلب



روز جهانی قلب در سال 2000 میلادی توسط فدراسیون جهانی قلب با این نگرش که تمام کشورهای عضو این فدراسیون می‌توانند به ریشه‌کنی همه‌گیری جهانی بیماری‌های قلبی عروقی کمک کنند، با همکاری سازمان بهداشت جهانی 29 ماه سپتامبر هر سال را به عنوان روز جهانی قلب تعیین کرد و هر ساله با شعاری متفاوت این روز گرامی داشته می‌شود پیشنهاد شد تا به مناسبت این روز، مردم دنیا را از خطرات بیماری قلبی و عروقی به عنوان اولین علت مرگ مطلع کند. این بیماری سالانه 17/3 میلیون نفر را از بین می‌برند و این تعداد در حال افزایش است.

عوامل موثر در بروز بیماریهای قلبی:

علائم بیماری‌های قلبی در بسیاری از موارد دیر ظاهر می‌شوند و نداشتن علامت، دلیل بر سلامت قلب نیست. اولین گام برای داشتن یک قلب سالم، شناخت عوامل خطری است که قلب را تهدید می‌کنند. پزشکان معتقدند، هر چه میزان کلسترول بد یا LDL در خون شما بالاتر باشد و تعداد بیشتری از عوامل خطرزا را داشته باشید، به همان اندازه در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارید. افرادی که قبلاً مبتلا به بیماری قلبی بوده‌اند، در معرض خطر بیشتری برای وقوع یک حمله قلبی مجدد هستند.

عوامل خطر ساز اصلی در بیماری‌های قلبی عبارتند از:

- * استعمال دخانیات
- * فشار خون بالا
- * کاهش کلسترول خوب یا HDL
- * سابقه خانوادگی
- * سن و جنس
- * چاقی و نداشتن فعالیت بدنی
- * استرس و فشار عصبی



برای داشتن قلب و بدنی سالم و پیشگیری از بروز عوارض و مشکلات قلبی و عروقی، رعایت نکات زیر توصیه می شود:

- 1- ورزش کنید: قلب عضله‌ای است که برای حفظ کارایی‌اش در تلمبه کردن خون با هر ضربان به ورزش منظم نیاز دارد. روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه از وقت خود را به ورزش های سبک اختصاص دهید. فعالیت هوازی مانند ایروبیک، پیاده روی، شنا، دویدن نرم به عنوان یکی از بهترین و ساده ترین ورزش ها توصیه می شود.
- 2- سیگار نکشید: برای حفظ سلامت قلب هرگز به سمت دخانیات نروید یا هر چه زودتر آن را ترک کنید، زیرا نتایج تحقیقات نشان داده است استعمال دخانیات 1.5 برابر خطر بیماری‌های قلبی (عروق کرونر) را افزایش می دهد.



- 3- روغن جامد مصرف نکنید: روغن‌های جامد سرشار از اسیدهای چرب اشباع شده و ترانس هستند که نقش مستقیمی در افزایش بیماری‌های قلبی و عروقی دارند. بررسی‌ها نشان داده با کاهش یک درصدی مصرف روغن جامد، بیماری‌های قلبی و عروقی تا 2 درصد کاهش می یابد. بهترین روغن برای افراد مبتلا به بیماری های قلبی و عروقی، روغن مایع کانولا برای پخت و پز و روغن زیتون برای سالاد است.
- 4- نمک را به اندازه مصرف کنید: نمک عاملی مهم در افزایش فشار خون و شیوع بیماری‌های قلبی است. مصرف نمک را محدود کنید. یعنی شما مجاز هستید 2 تا 3 قاشق مرباخوری نمک را روزانه به همراه غذا مصرف کنید. برای کاهش مصرف

نمک توصیه می‌شود نمک را سر سفره نیاورید و از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، پفک و خیارشور خودداری کنید.



5- آرامش خود را حفظ کنید: استرس به خود راه ندهید برخی متخصصین، استرس و ناراحتی اعصاب را مهم ترین دلیل بیماری هاو عوارض قلبی به حساب می آورند. استرس حاد، در حد عواملی همچون سیگار کشیدن، فشار خون بالا، افزایش کلسترول خون و عدم فعالیت بدنی، می تواند ریسک حمله قلبی را افزایش دهد. زندگی سالم و دور از تنش در کنار خانواده یکی از بهترین کارها برای پیشگیری از بیماری های قلبی است.

6- به اندازه کافی بخوابید: مقدار خواب لازم برای هر کس بستگی به سن، میزان فعالیت، سلامت و کنترل اعصاب و هیجانات وی دارد؛ ولی در هر حال، حداقل 6 تا 8 ساعت خواب در هر شبانه روز برای هر فرد لازم و ضروری است تا بدن بتواند فعالیت معمول خود را داشته باشد. محققان دریافته اند افرادی که کمتر از 5 ساعت در شبانه روز می خوابند، 30 درصد بیشتر از افرادی که 8 ساعت خواب دارند در معرض خطر بیماری های قلبی هستند، زیرا خواب کم موجب ایجاد صدمات و اختلالاتی در هورمون ها، میزان قند خون و فشار خون می شود.

7- میوه و سبزی به اندازه کافی مصرف کنید: میوه و سبزی حاوی ویتامین ها، آنتی اکسیدان، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب به دیواره رگ ها و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به سکته های قلبی و عروقی می شوند.



8- مسواک بزنید: در صورتی که به بهداشت دهان و مسواک زدن مرتب دندان‌ها توجه نداشته باشید، نه تنها خطر بیماری‌های لثه را افزایش می‌دهید، بلکه باید خود را برای بیماری‌های قلبی نیز آماده کنید.

9- 3 امگا ویتامین را فراموش نکنید: دانشمندان معتقدند مصرف امگا 3 و ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان در پیشگیری از بیماری‌های قلبی نقش بسیار بالایی دارد. تحقیقات نشان داده است مصرف ماهی در کاهش مقدار کلسترول بد موثر است.

محققان می‌گویند افرادی که 5 وعده یا بیشتر در ماه ماهی تن، ماهی آزاد یا ماهی‌های دیگر مصرف می‌کنند حدود 2.3 درصد شدت ضربان قلب آنها در زمان عادی آهسته‌تر است و این اثرات ناشی از امگا 3 موجود در ماهی است.

10- شاد باشید: شادی و خوشحالی باعث کاهش تولید مواد شیمیایی مضطرب‌کننده در بدن می‌شود. به گفته پژوهشگران، این تاثیر به حدی است که اگر افراد شاد دچار فشار روانی هم شوند، مواد شیمیایی که خطر حملات قلبی را افزایش می‌دهند، در بدن آنها کمتر از دیگران تولید خواهد شد.

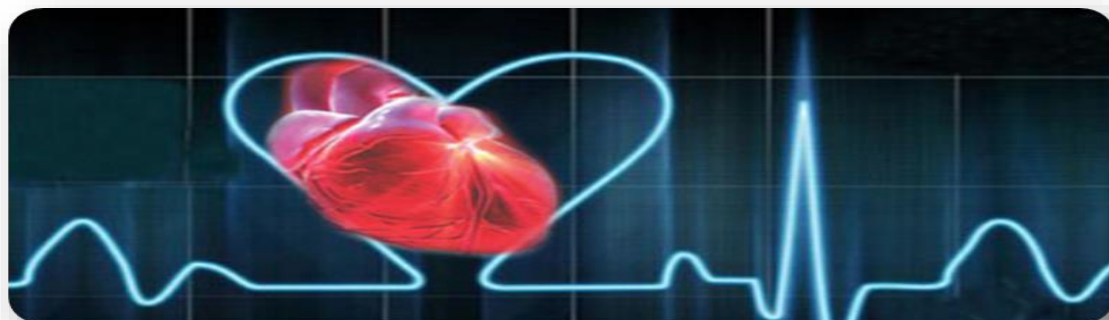


11- مصرف کربو هیدرات هارا کم کنید: تحقیقات نشان داده اند که مصرف بیش از اندازه موادی که کربو هیدرات دارند، احتمال بروز بیماری قلبی را تشدید می کنند. مواد غذایی مانند کورن فلکس، نان های چرب و سیب زمینی سرخ کرده و... در این دسته قرار می گیرند.

12- چک آپ منظم داشته باشید: اگر در خانواده تان، فرد یا افرادی با سابقه بیماری و یا حمله قلبی هستند، آگاه باشید که شانس بروز این بیماری در شما بیشتر از سایرین است. به هر ترتیب می توانید با چک آپ منظم، بررسی سطح کلسترول خون و اندازه گیری فشارخون در بازه زمانی منظم، قبل از بروز حادثه از خود محافظت کنید. البته این چکآپ ها برای همه افراد توصیه می شوند.

تغییرات کوچک شیوه زندگی می تواند نقش مهمی در سلامت قلب ما ایفا کند، ما می توانیم قول دهیم: روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنیم، حداقل ۳ روز در هفته پیاده روی کنیم، برای خرید مایحتاج از وسیله نقلیه استفاده نکنیم، برای رفتن به محل کار دو ایستگاه زودتر از ماشین پیاده شویم، از فردا با اعضای خانواده هفته ای ۳ روز

برای ورزش و پیاده‌روی به پارک می‌رویم، به جای آسانسور یا پله برقی از پله استفاده کنیم، مصرف سیگار و قلیان را کم کنیم تا به طور کامل آن‌ها را ترک کنیم، به جای روغن جامد از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده کنیم، سعی می‌کنیم بیشتر غذاهای آب‌پز درست کنیم، سعی می‌کنیم کمتر فست فود مصرف کنیم و ...



**روز جهانی قلب، فرصتی برای همه است که برای سلامت قلب خود یک قول بدهند
و به قول خود وفادار بمانند.**

**قولی برای تغذیه سالم‌تر، فعال‌تر بودن و به دخانیات نه گفتن. یک قول ساده
برای قلب من، قلب تو و برای قلب همه ما**

واحد آموزش سلامت مجتمع بیمارستانی