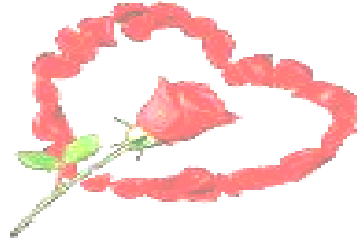


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان فارس
شبکه بهداشت و درمان شهرستان بوانات



من در محیط کارم باید قلبم را سالم نگه دارم



I work with heart

- ۱- کنترل فشار خون بالا و دیابت
- ۲- عوامل استرس زا و راه هایی برای کاهش آن
- ۳- تاثیر سیگار بر دستگاه قلب و عروق
- ۴- رابطه فعالیت بدنی منظم و مرتب و ارتباط آن به بیماریهای قلبی - عروقی
- ۵- تغذیه سالم

تهیه و تنظیم :

واحد پیشگیری و مراقبت از بیماریهای غیرواگیر

پاییز 1389

بر طبق آمار وزارت بهداشت و درمان آمریکا بیماریهای قلبی بالاترین آمار مرگ و میر را در سطح جهان به خود اختصاص می دهند به علت اهمیت موضوع و ضرورت جلب توجه مسؤولان در برنامه ریزی برای پیشگیری از بروز این بیماریها، اطلاع رسانی مناسب به افراد جامعه و مبارزه همه جانبه با عوامل خطر ساز این بیماری، مانند مصرف سیگار، فشار خون و چربی خون بالا و عدم تحرک و عدم فعالیت بدنی مناسب، روز ۲۶ سپتامبر از سوی سازمان بهداشت جهانی و فدراسیون جهانی قلب به عنوان "روز جهانی قلب" اعلام شده است. و شعار من در محیط کارم باید قلبم را سالم نگه دارم (**I work with heart**) را به عنوان شعار روز جهانی قلب در سال ۲۰۱۰ نظر گرفته است. بیماریهای دیابت و فشار خون و عوامل دیگری همچون عدم تحرک کافی و پشت میز نشینیهای طولانی، رژیمهای غذایی حاوی مواد چرب و نمک زیاد، سیگار کشیدن و همچنین استرس و اضطراب می توانند از عوامل عمده در ابتلا به بیماریهای قلبی و یا زمینه ساز این بیماری باشند.

کنترل بیماری فشار خون و دیابت

فشار خون بالا

فشار خون از نظر همودینامیک عبارت است از نیرویی که خون بر دیواره رگهایی که در آن جریان دارد وارد کند. ازدیاد فشار خون از افزایش برون ده قلبی با بالارفتن مقاومت عروقی و یا هردوناشی می شود مطالعات مختلف نشان داده که در تمام سطوح فشار خون خطر مرگ و میر در اثر بیماریهای قلبی و عروقی متناسب با بالارفتن میزان فشار خون افزایش می یابد. در واقع نمی توان مرز مشخصی را بعنوان مرز فشار خون طبیعی و فشار خون بالاتر تعریف کرد، چون فشار خون متغیری است که بصورت پیوسته در جامعه توزیع شده و معیار مشخصی برای طبیعی و یا غیر طبیعی بودن آن وجود ندارد. بهترین و کاربردی ترین تعریف فشار خون بالاسطیحی از فشار خون است که در آن فواید درمان بیش از خطرهای عدم درمان باشد.

فشار خون طبیعی بر اساس قرارداد برای فشار خون سیستولی پائین تر از ۱۲۰ میلی متر جیوه و برای فشار خون دیاستولی پائین تر از ۸۰ میلی لیتر جیوه است و فشار خون دیاستولی ۸۰ تا ۸۹ و سیستولی ۱۲۰ تا ۱۳۹ بعنوان پره های پیرتانسیون شناخته می شود. شیوع فشار خون بالا در جوامع گوناگون متفاوت است و بر حسب جوامع از حدود ۱۰ تا ۶۰ درصد متغیر است. هر چه فشار خون بیشتر باشد، خطر بیماریهای قلبی عروقی بیشتر و امید به زندگی کمتر است.

فشار خون بالا گاهی «کشنده بی سر و صدا» نامیده می شود، زیرا تا مراحل انتهایی اکثرا هیچ علامتی ندارد. توجه داشته باشید که فشار خون به طور طبیعی در اثر استرس و فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری بدنی بالا می رود. اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالاست، به هنگام استراحت نیز فشار خونش بالاتر از حد طبیعی قرار دارد.

علامت شایع:

معمولا علامتی وجود ندارد مگر این که بیماری شدید باشد.

علائم زیر مربوط به بالا رفتن فشار خون به طور بحرانی هستند.

سردرد، خواب آلودگی، گیجی

کمر ختی و مور مور شدن دستها و پاها

سرفه خونی، خونریزی از بینی

تنگی نفس شدید

علل:

معمولا ناشناخته است. تعداد کمی از موارد در اثر مشکلات زیر ایجاد می‌شوند:

بیماری مزمن کلیه

تنگ شدن سرخرگ آئورت

اختلال در بعضی از غدد درونریز

تصلب شرائین

عوامل تشدیدکننده بیماری

سن بالای ۶۰ سال

چاقی، سیگار کشیدن، استرس

وابستگی به الکل

رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده زیاد

پشت میز نشینی

عوامل ژنتیکی

سابقه خانوادگی فشار خون بالا، سکته مغزی، حمله قلبی یا نارسایی کلیه

مصرف قرص‌های تنظیم خانواده، استروئیدها و بعضی از انواع داروهای مهارکننده اشتها یا دکونژستان‌ها

پیشگیری:

در حال حاضر راه خاصی برای پیشگیری از فشارخون بدون علت مشخص وجود ندارد. اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد. فشار خون باید مرتباً کنترل شود.

اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، همزمان با تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، ننوشیدن الکل و دارو معمولاً باعث پیشگیری از بروز عوارض می‌شود.

عوارض احتمالی

سکته مغزی

حمله قلبی

نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه

نارسایی کلیه .

دیابت

دیابت یک اختلال در سوخت و ساز (متابولیسم) بدن است. در حالت طبیعی، غذا در معده تبدیل به گلوکز یا قند خون می‌شود. قند از معده وارد جریان خون می‌شود. لوزالمعده (پانکراس) هورمون انسولین را ترشح می‌کند و این هورمون باعث می‌شود قند از جریان خون وارد سلول‌های بدن شود. در نتیجه مقدار قند خون در حد نرمال و متعادل باقی می‌ماند. ولی در بیماری دیابت، انسولین به میزان کافی در بدن وجود ندارد و یا انسولین موجود قادر نیست تا

وظایف خود را به درستی انجام دهد، در نتیجه به علت وجود مقاومت در برابر آن، قند خون نمی تواند به طور موثری وارد سلول های بدن شود و مقدار آن بالا می رود .
انسولین هورمونی است که وظیفه ی اصلی آن کاهش قند خون است.

انواع بیماری دیابت به طور کلی دیابت به سه گروه

دیابت نوع ۱: اغلب در سنین زیر ۳۰ سال به وجود می آید، لذا به آن "دیابت جوانی" نیز می گویند
دیابت نوع ۲: بیشتر در بالغین بالای ۳۰ سال و چاق دیده می شود به این نوع دیابت، "دیابت غیر وابسته به انسولین" یا "دیابت بزرگسالان" نیز می گویند
دیابت حاملگی: دیابت حاملگی به دیابتی گفته می شود که برای اولین بار در طول حاملگی تشخیص داده شود تقسیم بندی می شود.

چه کسانی در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند؟

تمامی افراد بالای ۳۰ سال که یکی از شرایط زیر را داشته باشند در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ می باشند:

- ۱- داشتن نمایه توده بدنی بالای ۲۵ ($BMI < 25$)
- ۲- سابقه سقط خودبخودی
- ۳- سابقه ی ابتلا به دیابت در بستگان درجه ی اول
- ۴- سابقه ی ابتلا به دیابت حاملگی
- ۵- سابقه ی تولد نوزاد با وزن بیشتر از ۴ کیلوگرم
- ۶- بالا بودن فشارخون (فشارخون ماکزیمم بیشتر از ۱۴۰ و یا مینیمم بیشتر از ۹۰ میلی متر جیوه)

علائم اولیه ی دیابت چیست؟

دیابت نوع ۱ معمولاً شروع پر سر و صدایی دارد و با علائمی چون تشنگی، پُر ادراری، پُر نوشی، کاهش وزن، گرسنگی و خستگی شدید تظاهر پیدا می کند.

دیابت نوع ۲ شروع خیلی آهسته تری دارد و شایع ترین علامت اولیه ی آن در واقع "بی علامتی" است. درصد قابل توجهی از مبتلایان به دیابت نوع ۲ (تقریباً ۵۰ درصد آنها) از بیماری خود اطلاعی ندارند و تنها با انجام آزمایش قند خون می توان بیماری آنها را تشخیص داد. با این وجود در صورت عدم کنترل مطلوب، ممکن است علائمی مشابه به دیابت نوع ۱ نیز بروز کند.

از دیگر علائم دیابت نوع ۲ می توان به عفونت های مکرر، مخصوصاً عفونت دستگاه ادراری و پوست، تاری دید، بهبودی دیررس زخم ها، احساس سوزش و بی حسی در انگشتان پا اشاره کرد.

آیا دیابت قابل پیشگیری است؟

در مورد دیابت نوع ۱ با وجودی که تحقیقات زیادی در مورد روش های مختلف پیشگیری از آن در حال انجام است، ولی هنوز راه حل قطعی برای پیشگیری از آن به دست نیامده است. ولی در مورد دیابت نوع ۲ تحقیقات به روشنی نشان داده اند که تغذیه ی صحیح و کاهش وزن به میزان ۷-۵ درصد وزن فعلی و نیز انجام مرتب فعالیت ورزشی (۱۵۰ دقیقه در طول هفته) در پیشگیری از ابتلا به دیابت، در افراد در معرض خطر بسیار مؤثر است.

آبادیت دمان دارو؟

هنوز درمان قطعی برای دیابت پیدا نشده است. با این وجود رعایت ۵ اصل کنترل دیابت که در ادامه به آنها اشاره خواهد شد باعث می شود تا افراد دیابتی بتوانند یک زندگی سالم در مقایسه با افراد غیر دیابتی داشته باشند و از پیدایش عوارض دیابت جلوگیری کنند.

این ۵ اصل عبارتند از:

آموزش، کنترل روزانه، تغذیه صحیح، فعالیت جسمانی و مصرف منظم داروها (قرص یا تزریق انسولین). در صورتی که هر یک از این پایه‌ها سست باشد، تعادل و در واقع کنترل دیابت بر هم خواهد خورد.

عوامل استرس زا و راه‌هایی برای کاهش آن

استرس

مردم اغلب چنان به استرس عادت کرده اند که از وجود آن در خود بی‌خبرند. بسیاری از ما به رغم این که عصبی و هیجان زده نمی‌شویم، از تأثیرات و عوارض ضعیف‌کننده و مخرب استرس در امان نیستیم. حتی در صورتی که احساس یأس و اضطراب نکنیم، استرس می‌تواند شیوه و طرز رفتار ما را با دیگران تغییر داده، یا به بدن ما آسیب جدی وارد سازد. عوامل بسیاری سبب بروز استرس می‌شوند. مثلاً بیماری، دیر رسیدن به محل کار، ترافیک و ... اما مهمترین عامل طرز برخورد، نوع نگاه و نگرش ما به حوادث و اتفاقاتی است که پیرامون ما می‌افتد. ما می‌توانیم احساسات خود را تغییر دهیم. این کار از طریق تغییر در رفتار یا تغییر در تفکر و طرز فکرمان میسر می‌شود. به عنوان مثال انجام دادن مقداری از یک کار می‌تواند ما را از نگرانی درباره‌ی آن برهاند. ایجاد یک برداشت و فهم جدید از یک وضعیت خاص، از هراس و استرس ناشی از آن می‌کاهد.

توصیه‌هایی برای کاهش استرس:

۱- یاد بگیرید که برنامه ریزی کنید.

آشفته‌گی، بی‌نظمی و عدم سازمان‌دهی در کارها و برنامه‌ها می‌تواند تولید استرس کرده، یا نقطه‌ای برای شروع آن باشد. در دست داشتن برنامه‌ها و طرح‌های متعدد که به صورت همزمان پیش می‌روند اغلب منجر به سردرگمی، فراموشی و احساس ترس از شکستِ طرح‌های ناتمام می‌شود. هر زمان که امکانش باشد طرح‌ها را یکی بعد از دیگری به انجام برسانید. به این صورت که طرحی را شروع کرده، روی آن کار کنید تا تمام شود.

۲- محدودیت‌ها و ضعف‌های خود را بشناسید و آنها را قبول کنید.

بسیاری از ما برای خود اهداف دست‌نیافتنی، آرمان‌گرایانه و غیرمنطقی تعیین می‌کنیم، در نتیجه هر قدر هم که کارایی و عملکرد ما بالا باشد یک نوع حس شکست یا عدم کفایت و صلاحیت در خود احساس می‌کنیم. این نکته‌ی مهم را نباید فراموش کنیم که ما هرگز نمی‌توانیم کامل و بی‌نقص باشیم. پس برای خود اهدافی تعیین کنید که دست‌یافتنی و قابل‌دستیابی باشند.

۳- یاد بگیرید که در زندگی بازی، تفریح و سرگرمی داشته باشید.

شما هر از چند گاه نیاز دارید که از فشار زندگی فرار کنید و به تفریح و سرگرمی روی آورید. صرف نظر از سطح توانایی و مهارتتان در بازی، سرگرمی‌ها و بازی‌هایی پیدا کنید که برایتان جذاب و لذت بخش باشند.

۴- شخصی مثبت، سازنده و مفید باشید.

از انتقاد و عیب‌جویی دیگران خودداری کنید. یاد بگیرید از چیزهایی که خوشتان می‌آید و دوستشان دارید و در وجود دیگران هست تعریف و تمجید کنید. سعی کنید به صفات و خصوصیات خوب و پسندیده‌ی اطرافیان‌تان توجه نمایید. اطمینان حاصل کنید که برای خود ارزش قائلید و صفات خوب و ویژگی‌های برتر خود را تحسین می‌کنید.

۵- یاد بگیرید که گذشت داشته باشید و دیگران و عقاید آنها را تحمل کنید.

تحمل نکردن دیگران و عقاید آنها منجر به یأس، ناکامی و عصبانیت می‌شود. تلاش برای فهمیدن این که واقعاً مردم چگونه فکر می‌کنند و چه احساسی دارند می‌تواند باعث شود که شما آنها را بیشتر بپذیرید. خودتان را نیز باور داشته باشید و از خطای خود چشم‌پوشی کنید.

۶- از رقابت‌ها و چشم‌وهم‌چشمی‌های بیجا و غیر ضروری پرهیز کنید.

موقعیت‌هایی در زندگی وجود دارد که جنبه‌ی رقابتی دارد و ما نمی‌توانیم از آنها اجتناب کنیم. درگیر شدن افراطی، می‌تواند ایجاد تنش و اضطراب شدید کند و ما را تبدیل به فردی پرخاشگر کند.

۷- به طور مرتب ورزش کنید.

اگر به جای ورزش و نرمش‌هایی که انجام آنها برایتان سخت و طاقت فرساست، ورزشی را انتخاب کنید که واقعاً از آن لذت می‌برید، احتمالاً بیشتر به آن خواهید پرداخت و وقت بیشتری را به آن اختصاص خواهید داد.

۸- یاد بگیرید که روش شما برای استراحت و آرامش، منظم و عاری از داروهای آرام‌بخش و مسکن باشد.

مدیتیشن **Meditation** (مراقبه و تفکر)، یوگا یا هر نوع از فنون مربوط به آرامش ذهن را می‌توان از معلمان و مربیان مختلف و روان‌پزشکانی که به صورت رسمی تأیید شده‌اند و مجوز دارند، فرا گرفت.

۹- مشکلات و مسائل خود را در درون خود نگه ندارید.

یک دوست، عضوی از هیأت علمی دانشگاه، یک مشاور یا یک روان‌پزشک پیدا کنید تا بتوانید آزادانه و به راحتی با او صحبت کنید. بیان احساسات و تنش‌های درونی خود به یک شخص درد آشنا و دلسوز می‌تواند به صورت فوق‌العاده‌ای مفید باشد.

۱۰- تفکر خود را عوض کنید.

این که از نظر احساسی و هیجانی چگونه حس می‌کنیم، بستگی به دیدگاه و فلسفه ما درباره زندگی دارد. دگرگونی و تغییر عقاید، یک فرایند مشکل‌پرزحمت است. دانش و آگاهی عملی در دنیای پیشرفته برای راهنمایی ما در حیاتمان کمتر وجود دارد. هیچ کس تمام جواب‌ها را ندارد، اما بعضی جواب‌ها در دسترس‌اند.

تأثیر یگار برد نگاه قلب و عروق

دخانیت

استعمال دخانیات یک پدیده زیان‌بخش برای سلامت عمومی است و در حقیقت می‌توان آن را مهم‌ترین آسیب‌برای سلامت عمومی دانست. هزینه‌های بهداشتی (سلامتی) سیگار کشیدن نه تنها در کشورهای توسعه‌یافته بلکه در کشورهای در حال توسعه نیز بالاست. با توجه به این حقیقت که زیان‌های سلامتی ناشی از سیگار به موازات گسترش

مصرف سیگار بیشتر می‌شود، تعجب آور نیست که بگوییم بیماری‌های ناشی از دود سیگار در کشورهای در حال توسعه شایع‌تر است، چرا که شیوع مصرف سیگار در این کشورها در حال افزایش است. سیگار کشیدن از طریق مکانیسم‌های متعددی سبب بیماری می‌گردد. دود سیگار محتوی بیش از ۴۰۰۰ ماده است و مطالعات دقیق سم‌شناسی روی تعداد نسبتاً کمی از سموم بالقوه انجام شده است. بعضی سموم در گیاه تنباکو وجود دارند؛ تعداد دیگری از سموم در حین عمل آوری و اضافه کردن مواد شیمیائی خوش‌بو کننده و مزه‌آور به برگ‌های تنباکو و عده‌ای در اثر تجزیه حرارتی (PYROLYSIS) تنباکوی بعمل آمده، ایجاد می‌شوند. دود تنباکو شامل موادی است که می‌توانند سبب گسیختگی DNA و جهش‌ها ژنی شوند. به علاوه این مواد می‌توانند به پروتئین‌ها و چربی‌های سلولی بچسبند و آنها را جدا کنند. به دلیل تنوع سموم، تعدد اجزاء بیوشیمیایی و سلولی که می‌توانند با آنها وارد عمل شوند، و گوناگونی قابلیت‌های افراد، آثار بیماری ناهمگون دود سیگار تعجب‌برانگیز نیست. از میان شایع‌ترین بیماری‌هایی که با استعمال دخانیات در ارتباط است، بیماری‌های آترواسکلروز قلبی-عروقی، سرطان‌ها، بیماری‌های مزمن ریبه، حملات مغزی و ... هستند.

سیگار کشیدن یک عامل خطر اصلی برای ایجاد بیماری‌های قلبی-عروقی است. در حقیقت، تأثیر سیگار از نظر میزان، مشابه دو عامل خطر اصلی دیگر، یعنی فشار خون بالا و افزایش کلسترول خون است. سیگار کشیدن با مکانیسم‌های مختلفی می‌تواند سبب ایجاد بیماری‌های قلبی مزمن گردد؛ شامل: صدمه مستقیم آندوتلیال بوسیله نیکوتین و منواکسیدکربن که می‌تواند دیواره یک شریان طبیعی و باز را تخریب و موجب ورود مواد چربی به داخل دیواره زخمی و ضخیم شدن و تنگی و در نهایت انسداد کامل شریان گردد؛ افزایش ضربان قلب و فشار خون با واسطه آزادسازی کاتکول آمین‌ها؛ هیپرلیپیدمی؛ افزایش میزان LDL؛ افزایش نوتروفیل‌های در گردش و افزایش انعقادپذیری خون، بنابراین نیکوتین و منواکسیدکربن با افزایش کار قلب، سبب افزایش نیاز به اکسیژن در عضله قلبی شده و از سوی دیگر ظرفیت حمل اکسیژن توسط خون را کاهش می‌دهد و سبب تشدید ناتوانی و اختلال عملکرد قلب می‌گردند و به این ترتیب زمینه را برای بروز آریتمی‌های قلبی مستعد می‌کنند. تأثیر سیگار در ایجاد بیماری‌های قلبی-عروقی، مشابه دو عامل خطر اصلی این بیماری یعنی فشار خون بالا و افزایش کلسترول خون است.

عضله قلب تنها زمانی سالم باقی می‌ماند که یک جریان خون کافی توسط شریان‌های کرونر به آن برسد. در طی سال‌های زندگی و به عنوان قسمتی از فرآیند طبیعی پیری، این عروق تدریجاً به علت فرآیند دژنراتیو دیواره ایشان تنگ می‌شود. در سیگاری‌ها این فرآیند بسیار سریع‌تر از افراد طبیعی پیشروی می‌کند. به طور مکرر خون جریان یابنده از خلال این عروق تنگ ناگهان لخته می‌گردد (ترومبوز کرونر) و سبب آسیب جدی به عضله قلب می‌شود. لخته شدن خون در عروق کرونر علت شایع مرگ در مردان و زنان ۶۴-۳۵ ساله است. بیماری عروق کرونر با تعداد سیگارهای کشیده شده، درجه استنشاق و سن شروع سیگار کشیدن در ارتباط است. هم‌چنین سیگار کشیدن غیرفعال در افراد مبتلا به آنژین صدری می‌تواند زمینه‌ساز حمله گردد. با کنار گذاشتن سیگار، خطر بیماری‌های عروق کرونر کاهش می‌یابد و بعد از حدود سه سال از ترک، خطر مرگ ناشی از این بیماری تقریباً مانند غیرسیگاری‌هاست. ادامه سیگار کشیدن بعد از یک حمله قلبی، شانس بیمار را برای حمله دوم افزایش می‌دهد.

رابطه فعالیت بدنی منظم و مرتب و ارتباط آن به بیماریهای قلبی-عروقی

فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم یک راه بسیار مؤثر برای کاهش خطر بیماری قلبی است. تحرک بدنی برای پیشگیری از مشکلات قلبی تاثیر مستقیم دارد. فعال و پر تحرک بودن در پیشگیری از ابتلا به افزایش فشارخون کمک می کند و همچنین اگر فردی به آن مبتلا باشد آن را کنترل می کند. از طرفی سطح کلسترول خون را در حد طبیعی نگه می دارد. از ابتلاء به دیابت (بیماری قند) پیشگیری می کند و یا آن را کنترل می کند. فعالیت بدنی راه موثری برای از دست دادن وزن اضافی و نگهداری آن در حدود طبیعی می باشد. برای خانم هایی که بیماری قلبی دارند، فعالیت جسمانی منظم و متوسط خطر مرگ از علل مربوط به قلب را کاهش می دهد.

اگر شما تاکنون یک حمله قلبی داشته اید، هر چه پر تحرک تر باشید از آن سود بیشتری خواهید برد. بسیاری از بیمارستانها به بیماران برنامه های توانبخشی قلبی ارائه می دهند که شامل طیف وسیعی از فعالیت های جسمانی است. بهتر است چنین برنامه ای را از پزشک معالج خود بخواهید.

فعالیت جسمانی منظم برای دیگر اعضاء بدن نیز سلامتی را به ارمغان می آورد و در پیشگیری از ابتلاء به سرطانهای رحم و روده بزرگ کمک می کند. فعال بودن همچنین ریه ها را تقویت می کند، حرکت عضلات را هماهنگ می کند، مفاصل را در موقعیت خوب نگه می دارد، تعادل را بهتر می کند و روند پوکی استخوان را آهسته می کند. به مردم کمک می کند تا بهتر بخوابند، کمتر احساس افسردگی کنند، خود را با اضطراب و هیجان بهتر تطابق دهند، در مجموع احساس آرامش بیشتری کنند و پر انرژی تر باشند.

فعالیت فیزیکی برای زنان در هر سنی می تواند مفید باشد. در حقیقت، فعال باقی ماندن کمک می کند تا از ناتوانی هایی که در اثر بالا رفتن سن رخ می دهد پیشگیری شود، یا اینکه دیرتر اتفاق افتد و در هر صورت اگر اتفاق افتاده باشد آن را تا حدی بهبود می دهد. زنان مسن از ورزشهای ایستاده بیشتر سود میبرند چون استخوانها را سالمتر نگاه می دارد. این فعالیتها شامل خرید و حمل سبزیجات و میوه جات، پیاده روی، تند راه رفتن و بالا بردن وزنه های کوچک میشود. (با وزنه های ۱-۵ کیلوگرمی شروع کنید و کم کم وزنه های سنگین تر را بردارید)

فعالیت هایی که انعطاف پذیری و تعادل را ارتقاء می دهند نیز برای زنان و مردان مسن از اهمیت زیادی برخوردار است. تمرینهایی نظیر یوگا می تواند تعادل و انعطاف پذیری را ارتقاء دهد. اینگونه نرمشها را میتوان بطور متناوب با فعالیت های مربوط به قلب سالم انجام داد. حتی کمی فعالیت هم مفید است برای اینکه از فعالیت بدنی سود ببرید نیازی نیست که یک دونه مارا تن باشید. تنها لازم است در اغلب و ترجیحاً تمام روزهای هفته حدود ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط داشته باشید.

پیاده روی تند (۵ تا ۸ کیلومتر در ساعت) روش ساده ای برای کمک به حفظ سلامتی قلب شماست. در یک مطالعه نشان داده شد که پیاده روی منظم و تند به اندازه ورزشهای سنگین نظیر تند دویدن در زنان خطر حملات قلبی را کاهش می دهد. برای اینکه برنامه تان منظم تر اجرا شود و از آن لذت ببرید سعی کنید فعالیت های مورد علاقه تان را انتخاب کنید. دوچرخه سواری، کوهنوردی، پیاده روی و شنا همه می توانند کمک کننده و لذت بخش باشند. مرتب کردن اطراف منزل و داخل حیاط، رسیدگی به گیاهان در حیاط خانه، جمع آوری برگهایی که روی زمین ریخته، بالا رفتن از پله ها، باغبانی، رنگ آمیزی دیوار اتاقها و ... همه از جمله فعالیت های بدنی قابل انجام و لذت بخش هستند.

شما میتوانید یک تحرک ۳۰ دقیقه ای داشته باشید یا اینکه هر دقیقه یک نوع فعالیت داشته باشید. مثلاً ده دقیقه پیاده روی آهسته بعد از ناهار، ۱۰ دقیقه دیگر جمع آوری برگ درختان از حیاط و باغچه و ۱۰ دقیقه دیگر وزنه بزنید. مهمترین نکته این است که روزانه در کل ۳۰ دقیقه فعالیت داشته باشید.

اگر برای مدت زمانی فعالیت بدنی نداشته اید، مانعی نیست. فعالیت را به آهستگی شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید. مثلاً اگر می خواهید بطور منظم پیاده روی داشته باشید، با یک پیاده روی ۱۵-۱۰ دقیقه ای سه بار در هفته شروع کنید. هر چه ورزیده تر می شوید، تعداد دفعات حرکات را در روز افزایش دهید. بتدریج هر دفعه را طولانی تر کنید و قدمها را تندتر کنید. طولی نخواهید کشید که شما به هدف قلب سالم خواهید رسید و پیاده روی خود را حداقل ۳۰ دقیقه یا بیشتر در اغلب یا تمام روزهای هفته خواهید داشت.

از فرصتها استفاده کنید اگر از فرصتهای اطراف خود به خوبی استفاده کنید متوجه میشوید که داشتن تحرک جسمانی منظم هم کار ساده ای است. در اینجا به چند مثال میپردازیم تا ببینید که چگونه میتوان با تغییراتی اندک در رفتارهایمان در همین محیط زندگی و با شرایط معمولمان تحرک جسمانی داشته باشیم:

۱. برای بالا و پایین رفتن به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید. اول از یک طبقه شروع کنید و کم کم آن را افزایش دهید.

۲. اگر برای رفتن به جایی از ماشین استفاده می کنید، قبل از رسیدن به مقصد آن را پارک کنید و بقیه راه را پیاده بروید. اگر از وسیله حمل و نقل عمومی استفاده می کنید، یک یا دو ایستگاه قبل از رسیدن به مقصد پیاده شوید و بقیه را پیاده بروید.

۳. کارهای منزل نظیر جارو کشیدن را انجام دهید.

۴. زمانیکه در سالن انتظار فرودگاه، ایستگاه قطار، یا اتوبوس هستید بجای آنکه در یکجا بنشینید و انتظار بکشید بلند شوید و قدم بزنید.

۵. در حالیکه تلویزیون تماشا می کنید قدم بزنید وزنه دستی بردارید و یا سوار دوچرخه ثابت شوید و رکاب بزنید.

۶. در بین روز تحرک بدنی مختصر داشته باشید مثلاً در اطراف جایی که قرار دارید (خانه یا محل کار) کمی قدم بزنید و عضلات و روحیه خود را تقویت کنید. حرکات بدنی را طوری انجام دهید که ضرری برای سلامتی بدنتان نداشته باشد

بعضی مردم قبل از شروع منظم تحرک بدنی باید یکسری توصیه های پزشکی دریافت کنند. پس اگر یکی از شرایط زیر را دارید حتماً با پزشک خود مشورت کنید:

- افرادی که بیشتر از ۵۰ سال سن دارند و فعالیت بدنی نداشته اند.

- افرادی که مشکلات قلبی دارند یا یک حمله قلبی داشته اند.

- افرادی که یکی از والدین یا خویشاوندان نزدیک آنها در سنین پایین بیماری قلبی را داشته اند.

- افرادی که یک مشکل مزمن سلامتی بنظر فشارخون بالا، دیابت، استئوپوروز یا چاقی دارند.

چند نکته مهم:

- آهسته بدوید. قبل از هر بار فعالیت، یک دوره ۵ دقیقه ای را برای حرکات آهسته در نظر بگیرید تا بدنتان گرم شود. در انتهای فعالیت نیز ۵ دقیقه قدمهای آهسته بردارید تا اصطلاحاً عرقتان خشک شود یا بدنتان از حالت تحرک خارج گردد.

- مراقب بدن خود باشید.

در ابتدای کار یک مقداری خشکی بدن طبیعی است . اما اگر به مفصل شما آسیب رسید یا عضله ای کشیدگی پیدا کرد فعالیت را برای چندین روز قطع کنید تا از آسیب جدی پرهیز شود. استراحت و مسکن ها می تواند باعث ترمیم عضلات کوچک و یا مشکلات مفصلی شوند.

- به وضعیت آب و هوا توجه کنید.

بسته به هوای منطقه لباس مناسب بپوشید. در هرگونه هوایی مقداری آب قبل از فعالیت، در طی فعالیت و بعد از آن بنوشید.

- به علائم هشدار دهنده توجه کنید.

در حالیکه فعالیت فیزیکی می تواند قلب شما را تقویت کند، بعضی از انواع فعالیتها ممکن است مسائل موجود قلبی را بدتر کند . این علائم شامل سرگیجه، عرق سرد، رنگ پریدگی، غش یا درد و فشار درست بعد از انجام یک فعالیت جسمانی است. اگر شما به هر کدام از این علائم برخوردید، با پزشک خود مشورت کنید .

- در هر حالتی سعی کنید برنامه خود را تنظیم کنید.

اگر زمانی بدلیل بیماری یا حالتی که روی سلامتی تاثیر می گذارد مجبور به توقف فعالیتهای ورزشی شدید تلاش کنید تا به طریقی با آن کنار بیایید. اگر فکر می کنید نمی توانید خیلی تند فعالیت کنید یا اینکه وقت زیادی صرف میشود، اهداف کوچکتر و کوتاه مدت تری برای خود انتخاب کنید. اگر می بینید این کار برایتان کسالت آور است سعی کنید با یک دوست با هم تمرین کنید یا اینکه نوع فعالیت و تحرک خود را عوض کنید. در هر صورت فعالیت هر چه منظم تر و متعادل تر باشد ارزش بیشتری دارد.

غذای سالم

غذایی مفید برای قلب

کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی، نخود خشک و عصاره مخمر دارای ویتامین های گروه ب خصوصا اسیدفولیک هستند و اسید فولیکی که بطور طبیعی در مواد غذایی یافت می شود، می تواند سبب کاهش ماده ای به نام هموسیستئین در خون می شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری کند.

ماهی های روغنی از قبیل ماهی آزاد و سایر ماهی ها از قبیل قباد، حلوا، شیر، کیلکا، و اوزون برون دارای اسیدهای چرب مفید می باشند مصرف ماهی حداقل ۳ بار در هفته، برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند توصیه می شود.

جو دوسر، حبوبات، سیب و گلابی غنی از فیبر محلول هستند که به کاهش سطوح کلسترول خون کمک می کنند. سیر نیز اثر مشابهی دارد. افزایش کلسترول خون، به خصوص ال دی ال (کلسترول بد)، یکی از عوامل خطر عمده در بروز تصلب شرایین است روغن زیتون، روغن کانولا، مغزها و دانه ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب به نام موفا هستند که به کاهش سطح ال دی ال کمک می کنند. میوه ها و سبزی ها حاوی ویتامین های آنتی اکسیدان (ضد سرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب ناشی از عمل مواد سرطان زا به دیواره سرخرگ ها می شوند.

غذاهای ممنوعه :

گوشت و فرآورده های آن، لبنیات پرچربی و کره، غنی از نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطح ال دی ال در خون می شوند. مصرف این غذاها را باید به حداقل رساند. همچنین مصرف کیک و بیسکویت به علت نوع چربی بکار

رفته در آن‌ها سبب افزایش سطح ال دی ال می‌شود. انواع غذاها و سوپ‌های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت‌های نمک سود شده و بطور کلی گوشت و فرآورده‌های آن و همچنین تنقلات شور، سرشار از نمک (سدیم کلراید) هستند. دریافت زیاد سدیم با فشارخون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی می‌باشد. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

با آرزوی سلامتی برای همه ایرانیان

دانشگاه جامع‌الهی سالم، شاداب و لولوپا

واحد سگسیری و مراقبت از بیمارهای غیرواکسیر

شهرستان بوانات