

دفترچه آموزشی عوامل خطر ساز

قلبی عروقی





آیا شما در معرض خطر بیماری های قلبی عروقی قرار دارید؟

- ✓ اگر فشار خون شما به طور معمول بالاتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه است.
- ✓ قند خون شما بالاتر از ۱۱۰ میلی گرم درصد است و یا دیابت دارید.
- ✓ کلسترول خون شما ۲۴۰ میلی گرم درصد یا بیشتر است.
- ✓ دچار اضافه وزن هستید.
- ✓ اگر دخانیات (سیگار، قلیان، پدپ و ...) مصرف می کنید.

شما بیشتر از هر فرد دیگری در معرض خطر ابتلا به بیماری های

قلب عروقی هستید. پس مراقبه سلامتین خود باشید و کاری کنید که چرخ دنده

های سلامتین به خوبی کار کند.





دیابت چیست؟

دیابت احتمال ابتلا به سگته های قلبی و مغزی را افزایش می دهد و اغلب با عوامل خطر ساز قلبی عروقی مثل فشار خون بالا و کلسترول بالا و چاقی در ارتباط است. متأسفانه اغلب مردم راجع به دیابت و چگونگی کنترل آن اطلاعات کافی ندارند.

مقدار طبیعی قند خون ۱۰ میلی گرم در صد می باشد، اگر دوبار آزمایش قند خون شما پیش از این مقدار باشد مشکوک به دیابت هستید و باید زیر نظر پزشک متخصصین

آزمایشات تکمیلی را انجام دهید.

کنترل دقیق قند خون

معاینات سالانه چشم پزشکی

ترک دخانیات

کنترل دقیق وزن

کنترل فشار خون

کنترل کلسترول خون

رعایت رژیم غذایی



← به یاد داشته باشید:

یادگیری نحوه معاينه پاها از پزشک و بررسی روزانه پاها توسط بیمار

مراجعه به پزشک در صورت وجود ترک پوستی، میخچه یا زخم در پا

تمیز و خشک نگاه داشتن پاها بخصوص فضای بین انگشتان سوم و چهارم و

چهارم و پنجم

استفاده از جوراب های نخی، تعویض روزانه جوراب ها، پوشیدن کفش های

نرم و راحت، عدم استفاده از کفش های غیر پرمی



فشار خون:

بر اساس آخرین تحقیقات تقریباً ۱/۳ بزرگسالان ایران مبتلا به فشار خون هستند. در حقیقت بسیاری از مردم فشار خون بالایی دارند بدون این که اطلاع داشته باشند. فشار خون کنترل نشده می تواند منجر به سکتة مغزی، قلبی، و نارسایی قلبی و کلیوی شود. از این رو معمولاً به فشار خون لقب قاتل خاموش را می دهند. اگر دوبار فشارخون شما حداکثر (ماکزیمم) بیش از ۱۴ سانتی متر جیوه و فشارخون حداقل (مینیمم) بیش از ۹ سانتی متر جیوه بود، احتمالاً "مبتلا به پرفشاری خون هستید و باید فشار خونتان به طور مرتب زیر نظر پزشک کنترل شود.

وزن بالا، مصرف سیگار، رژیم غذایی فاوی نمک و پربی زیاد، سن بالا، استرس، فعالیت بدنی کم، پربی خون بالا



درمان:

اگر فشار خون شما بالاتر از حد طبیعی است می توانید با کاهش وزن، تغییر در رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی سبب کاهش آن شوید. اگر با این روش ها فشار خون به میزان کافی کاهش نیافت پزشکانتان درمان دارویی را نیز با تغییرات فوق همراه می کند.

ترکیبات دارویی با مصرف در فشار خون بالا:

۱. داروهای بتابلوکمر: با مهار سیستم عصبی سمپاتیگ سبب کاهش ضربان قلب و فشار خون می شوند مانند: پروپرانولول (ایندرال)، آتنولول، متوپرولول
۲. داروهای کلسیم بلوکر: سبب اتساع عروق فوئی، بهبود خون رسانی به قلب و کاهش فشار خون می شوند. مانند: وراپامیل، دیلتیازم، نیفیدپین و آملودپین
۳. داروهای مهارکننده ACE: سبب اتساع عروق فوئی، بهبود خون رسانی به قلب و کاهش فشار خون می گردند. مانند: کاپتوپریل، انالاپریل

۴. داروی نوزارتان نیز تا حدودی مانند داروهای این رده سبب کاهش فشار خون می شوند.

۵. داروهای ادرار آور؛ با دفع آب و سدیم اضافی بدن سبب کاهش فشار خون می شوند. مانند؛ فوروزماید، هیدروکلروتیازید و تیلامتن-H

انواع دیگر داروها نیز وجود دارند. که با شیوع کمتر در درمان فشار خون بالا مورد استفاده قرار می گیرند.

مصرف منظم و دقیق داروهای ضد فشار خون نقش اساسی در درمان را بعهدہ دارد. اکثر بیماران برای تمام عمر خود نیاز به مصرف این داروها دارند. به یاد داشته باشید نباید ناگهانی و بدون مشورت با پزشک اقدام به قطع دارو نمایید. در مسافرت و مهمانی داروهای خود را همراه داشته باشید و از خانواده خود بخواهید مصرف به موقع داروها را به شما یادآوری کنند.

توصیه ها :

- به هر دلیل که به پزشک مراجعه می کنید (سرماخوردگی، ناراحتی معده و ...) از او بخواهید فشار خون شما را اندازه گیری نماید.
- پس از ۱۸ سالگی حداقل هر دو سال یکبار فشار خون خود را چک کنید و اگر مبتلا به پر فشاری خون هستید دفعات اندازه گیری را بیشتر کنید.
- بدون مشورت با پزشک داروها را خودسرانه کم و یا قطع نکنید .
- درباره عوارض و فواید داروی مصرفی خود از پزشکتان سوال کنید.
- سیگار نکشید.
- رژیم غذایی کم نمک و کم چربی ، حاوی مقادیر کم گوشت قرمز و شیرینی و میزان زیاد سبزی و میوه را بایگزین غذای قبلی خود کنید.
- از محصولات لبنی (شیر، ماست و...) کم چرب استفاده کنید.
- گوشت ماهی بیشتر مصرف کنید.
- بطور منظم ورزش کنید.
- در صورت داشتن اضافه وزن، وزنتان را کم کنید .
- استرس و فشار خون رابطه مستقیمی با یکدیگر دارند پس، سعی کنید استرس و فشار های زندگی را کم کنید و یا تکنیکی بر فرد با تن را بیاموزید.





کلسترول چیست؟

کلسترول به دو صورت خوب و بد وجود دارد بنابراین آنچه که بسیار اهمیت دارد این است که بدانید کلسترول چیست، چه اثری بر سلامتی دارد و چگونه می توانید میزان کلسترول خون خود را کنترل کنید:



منابع کلسترول

عمده ترین منبع تولید کلسترول، کبد انسان است. هر چه مواد غذایی مصرفی توسط کلسترول بالاتری داشته باشد، کلسترول بیشتری وارد بدن می شود.

انواع کلسترول

LDL و یا کلسترول بد که هر چه مقدار آن بیشتر باشد شانس بیماری قلبی عروقی بیشتر است.

HDL یا کلسترول خوب که وظیفه آن انتقال کلسترول اضافی به کبد است و هر چه میزان آن بیشتر باشد شانس بیماری قلبی عروقی کمتر است.

مقدار طبیعی کلسترول

در بدن فرد طبیعی سطح کلسترول بد یا **LDL** باید کمتر از ۱۳۰ باشد. افراد مبتلا به پرفشاری خون یا دیابت یا به مبتلایان بیماری های قلبی توصیه می شود سطح **LDL** خون زیر ۱۰۰ باشد. به طور کلی هر چه سطح **LDL** خون پایین تر باشد خطر بروز گرفتگی عروقی بدن کمتر خواهد بود.

سطح کلسترول خوب یا HDL در زنان پایتر بیشتر از ۵۰ و در مردان بیشتر از ۴۰ باشد.

کلسترول بالای فون، عامل خطرناکی است که باعث تنگی عروق و سکت قلبی میشود.

۱- عوامل قابل کنترل شامل:

رژیم غذایی ملوی چربی‌های اشباع (مثل روغن‌های جامد) سبب افزایش کلسترول بد در بدن می‌شود.

افزایش وزن که منجر به بالا رفتن سطح LDL و کاهش HDL میشود.

فعالیت بدنی که فقدان آن منجر به پاقی و افزایش میزان کلسترول بد (LDL) می‌گردد.

۲- عوامل غیر قابل کنترل شامل:

وراثت

سن و جنس، با افزایش سن میزان کلسترول بد (LDL) افزایش می‌یابد. زنان تا قبل از سن یائسگی کلسترول کمتری نسبت به مردان همسن خود دارند اما بعد از سن یائسگی میزان کلسترول آنها از مردان همسن خود بیشتر می‌شود.

درمان کلسترول بالا:

اولین قدم حذف چربی‌های اشکار مواد غذایی و کاهش مصرف چربی‌های اشباع

مانند روغن‌های جامد خامه، پنیر، کره، گوشت پر چرب است.

پرهیز از مصرف غذاهای چرب و با کلسترول بالا مثل: مغز، جگر، کته پاجه.

زرده تخم مرغ، روغن حیوانی، کره، سوپیس و کالباس و جایگزین سازی منابع

غذایی مغیر مانند ماهی، مرغ، و حبوبات

کنترل سایر عوامل خطرناک دیگر برای بیماری های قلبی عروقی

سیگار نکشید.

فشار فون خود را کنترل کنید.

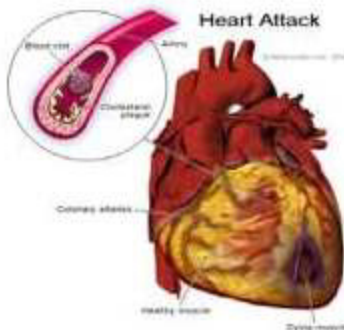
فعالیت بدنی

از افزایش

کنید.

داشته باشید.

وزن جلوگیری





استرس:

پاسخ جسمی و روانی به هر مسئله یا حادثه است. از عوامل استرس زایی توان مشکلات اقتصادی (بدهکاری، تورم، بیکاری و ...)، مشکلات اجتماعی (ناسازگاری همسر یا والدین یا فرزندان و...) و آشفتگی های محیطی (سیل، زلزله، و...) را نام برد.

تأثیر استرس بر بیماریهای قلبی - عروقی:

مهمترین و شایسته ترین بیماریهای قلبی عروقی که استرس در ایجاد و یا تشدید آنها مؤثر تشخیص داده شده، تصلب شرایین - افزایش فشار خون و سکته قلبی می باشند. در زمان استرس موادی در خون ترشح می شود که سبب افزایش فشار خون می گردد. همچنین ثابت شده که بین عصبی بودن و بیماریهای قلبی عروقی و بروز سکته قلبی ارتباط مستقیمی وجود دارد.

آسیب پذیری در اثر استرس به چه عواملی بستگی دارد؟

- ۱- هر چه شدت واقعه بیشتر باشد اثرات آن هم بیشتر خواهد بود.
- ۲- هرچه مشکل یا رویداد بیشتر بطول انجامد اثر آن هم بیشتر خواهد بود.
- ۳- برداشت ذهنی فرد از وقایع روی اثرات ناشی از آن بر جسم و روان مؤثر است.
- ۴- خصوصیات شخصیتی چون اعتماد به نفس پایین، وابستگی به خانواده و دیگران، پدربینی به جامعه و آینده آسیب پذیری فرد نسبت به عوامل و اثرات ناشی از مشکلات را بیشتر می کند.



چگونه با خوردن با شرایط استرس زا:

- از عجله پرهیزید.
- از اشقراب و عصبانیت دوری کنید.
- انتقاد ایده آل از افراد را نداشته باشید.
- تسلیم مشکلات نشوید.
- بیفتد و شلوی را فراموش نکنید.
- به کارهای هنری مورد علاقه بپردازید.
- نرمش و ورزش را منظم انجام دهید.



چاقی:

چاقی عبارت است از افزایش بیش از حد ذخایر چربی در بدن که نتیجه آن افزایش وزن است. یکی از روش های تشخیص چاقی تعیین شاخص توده بدنی (BMI) می باشد که نشان دهنده چاقی عمومی بدن است و از طریق تقسیم وزن با مقیاس کیلوگرم بر مجذور قد به مقیاس متر بدست می آید.

عوارض چاقی:

بیماری عروق قلبی، فشار خون بالا، سرطان، سکته مغزی، دیابت، بیماریهای کبدی صفرا، مشکلات باروری و بیماریهای فرسایشی مفاصل. برای کاهش وزن باید کالری دریافتی از غذاها کمتر از کالری مصرفی بدن باشد و این از ۲ راه امکان پذیر است:

- کم خوردن و استفاده از غذاها و نوشیدنی های کم کالری
- انجام فعالیت بیشتر





تغذیه

اگر می خواهید زندگی طولانی تر و سالمتری داشته باشید . بیماریهای همچون سکنه های قلبی و مغزی، افزایش فشار خون، افزایش چربی خون، دیابت به سراغ شما نیاید و یا اگر مبتلا هستید کنترل شود، از امروز تصمیم بگیرید که تغذیه مناسب داشته باشید.

تغذیه مناسب :

- ☐ رژیم غذایی کم چربی بخصوص چربی های اشباع شده (روغن جامد و ...) و چایگزینی آنها با روغن مایع
- ☐ کاهش مصرف گوشت قرمز (گوسفند، گوساله....) و افزایش مصرف مرغ و ماهی
- ☐ رژیم غذایی سرشار از سبزی و میوه که سرشار از مواد غذایی حاوی پتاسیم باشد.
- ☐ رژیم غذایی کم نمک حاوی پتاسیم (مداخل یک فاشق پای فوری روزانه) و مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم (اسفناج، کوبه فرنگی، سیب زمینی، موز....)

توصیه ها :

- ۱- نوشیدن شیر یا دوغ کم چربی و یا آب بجای نوشابه.
- ۲- پرهیز از مصرف غذاهای سرخ شده.
- ۳- مصرف روغن مایع به جای روغن جامد و حیوانی
- ۴- مصرف حداکثر یک فاشق پایفوری نمک روزانه
- ۵- عدم مصرف مواد غذایی کنسرو شده، پیپس، ذرت بوداده.
- ۶- به جای شیرینی قلمه ای از بیسکویت های رژیمی استفاده کنید.
- ۷- به جای نمک ، افزودنی های زیر را جایگزین کنید: پیاز ، سیر، قارچ، کوبه فرنگی ، لیمو، زنجبیل





ورزش :

انجام روزانه فعالیت بدنی اثرات مفیدی بر حفظ سلامتی بدن دارد. از بروز بسیار بیماریها جلوگیری می کند و در بهبود بسیاری از بیماریها موثر است

↪ **اثرات مفید ورزش منظم بر سلامت :**

کمک به گردش خون - کنترل وزن - کاهش کلسترول و قند خون - کاهش فشار خون - بهبود عملکرد قلب - کاهش استرس - کمک به ترک سیگار

انواع فعالیت های بدنی :

۱- ورزش هوازی : شامل ورزشهایی می شود که گروههای عضلات اصلی بدن در انجام آن شرکت دارند. مثال : پیاده روی سریع ، شنا، دوپدیده سواری ، دوپدیده ثابت ، روی ثابت، تنیس ، گلف. این ورزشها سبب افزایش ظرفیت قلب و ریه و محروق قونی می شوند همچنین انجام منظم اینگونه فعالیت های ورزشی باعث کاهش فشار خون و بهبود سلامت دستگاه قلب و محروق می گردد.

۲- ورزش های کششی ، قدرت انعطاف در مفاصل را افزایش می دهند و سبب تقویت توده عضلانی و استخوانها میگردد. مثال : کوهنوردی ، یوگا، باغبانی ، انجام منظم اینگونه ورزشها می تواند سبب کاهش فشار خون می گردد.

۳- ورزشهای دسته جمعی ، علاوه بر اثرات مفید بر فعالیت قلب و محروق سبب شادابی روحی نیز می شود. مثال : دوپدیده سواری دسته جمعی، شنا، ترمش در پارکها، روزانه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید .

فعالیت خود را با روزی ۱۵ دقیقه پیاده روی شروع کنید سپس آن را به دو دوره پیاده روی ۱۵ دقیقه ای در روز افزایش دهید تا در نهایت به یک دوره ۳۰ دقیقه پیاده روی در روز برسائید.

آگر شروع ناگهانی ۳۰ دقیقه ورزش روزانه برایشان دشوار است می توانید در ابتدا آنرا به ۳ دوره ۱۰ دقیقه ای هراکانه در ساعات مختلف روز تقسیم کنید و بتدریج خود را به یک دوره ۳۰ دقیقه ای برسائید.

آگر در حال حاضر روزانه ۳۰ دقیقه ورزش می کنید ، تلاش کنید تا آنرا به روزانه ۶۰ دقیقه افزایش دهید .

می توانید از پیاده روی شروع کنید که ساده ترین و بهترین و با صرفه ترین ورزش می باشد و در همه جا و برای همه سنین امکان پذیر است و برای فعالیت های دیگر نیز برنامه ریزی کنید.

کارهای روزمره فائده داری مثل شستن ظرف و لباس و جارو کردن و ... را جایگزین ورزشهای مقیدی مثل پیاده روی، شنا، و دوچرخه سواری و ... نکنید، زیرا این فعالیت ها انرژی زیادی مصرف نمی کنند.

⤷ **علائم خطر هنگام ورزش که نیاز به توجه پزشکی دارند:**

تنگی نفس شدید

درد قفسه سینه

درد در بازوها و کمر ناشی

ضربان قلب نامنظم

احساس سرگیجه

تهوع

ورزشکاران و افرادی که منظم ورزش می کنند نسبت به سایر افراد کمتر دچار فشارخون بالا و بیماری های قلبی می شوند.



سیگار:

مصرف سیگار در چنان باعث مرگ یک نفر در هر ۸ ثانیه و سبب حدود ۱۰۰۰۰ مرگ در روز می شود. ۳۰ درصد مرگهای قلبی در اثر مصرف سیگار اتفاق می افتد. سیگار سبب افزایش ضربان قلب و فشار خون می گردد مصرف کنندگان سیگار در معرض خطر بالای ابتلا به فشار خون بالا، خونریزیهای مغزی و سکته قلبی می باشند. استعمال سیگار همچنین چربی های مضر خون را افزایش داده چربی مفید خون را کاهش می دهد و بدین طریق سبب تجمع چربی در دیواره رگها و آسیب به ارگانهایی چون قلب و مغز و کلیه می گردد.



فواید ترک سیگار:

با ترک سیگار بطور مشخصی خطر مرگ در اثر بیماری قلبی در فرد کاهش می یابد. در مدت چند روز تا چند هفته عملکرد قلبی-عروقی فرد افزایش می یابد. میزان چربی قوی بدن برون افزایش می یابد. شادابی و جوانی دوره

توصیه ها

- برای ترک سیگار با کمک پزشک خود برنامه ریزی کنید.
- از محل هایی که میباید سیگار کشیدن می شوید دوری کنید.
- با خود خنک، کبریت و سیگار حمل نکنید.
- فعالیت های ورزشی را جایگزین سیگار کشیدن کنید.

