



فشار خون: شما باید به طور مرتب فشار خون خود را چک کنید در صورتی که فشار خون شما در محدوده طبیعی نباشد یا در صورت داشتن یکی از عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی، باید ارزیابی فشار خون را با فواصل کمتری انجام دهید.

سطح کلسترول: شما باید به طور مرتب میزان چربی های خود را ارزیابی کنید. در صورتی که چربی خون در محدوده طبیعی نباشد و یا داشتن یکی از عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی، باید کنترل میزان چربی های خون را با فواصل کمتری انجام دهید.

* مقابله با فشارهای روانی

یکی دیگر از عوامل موثر در داشتن قلبی سالم، داشتن دیدگاه مثبت، آمادگی برای تغییرات لازم در ابعاد مختلف زندگی است. همچنین بخشش خود و دیگران، امیدواری، شکیبایی، پذیرش اختلاف سلیقه و افکار دیگران باعث کاهش فشارهای روانی می شود.



روغن های مایع مانند روغن آفتاب گردان و روغن زیتون فاقد کلسترول بوده و در صورتی که این روغن ها تحت تاثیر حرارت زیاد قرار نگیرند برای مصرف مناسب هستند.

چربی گوشت و پوست مرغ را قبل از پختن جدا نمایید و از فرآورده های لبنی تا حد امکان به صورت کم چرب استفاده نمایید و از فرآورده هایی چون کره، خامه و پنیر پرچرب کمتر استفاده کنید.

۳- از غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، پنیر شور، چیپس، کنسرو، ترشی های شور، سوسیس و کالباس پرهیز کنید و سر سفره به غذا، سالاد یا ماست، نمک اضافه نکنید.

* حفظ کردن وزن مناسب

در صورتی که اضافه وزن دارید می توانید از روش زیر برای رسیدن به وزن مناسب استفاده کنید:

♥ محدودیت و کاهش ۲۰ درصدی مصرف

مواد غذایی چون برنج، نان، شیرینی جات، چربی

و جایگزین نمودن با میوه جات و سبزیجات.

♥ محدودیت و حذف مواد پر کالری مانند مربا، شیرینی،

شکلات

♥ استفاده از ظروف در اندازه های کوچکتر برای صرف غذا

♥ آهسته خوردن غذا

♥ اندازه گیری وزن به طور مرتب

* ارزیابی منظم سلامتی

فشار خون بالا و چربی خون بالا می تواند به قلب شما آسیب وارد کند. برای مطمئن شدن از وضعیت سلامت خود باید میزان فشار خون و چربی خون شما به طور منظم چک شود تا در صورت لزوم اقدامات درمانی جهت برطرف کردن افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی صورت گیرد.



مرکز بهداشت استان اصفهان
گروه سلامت خانواده و جمعیت
واحد سلامت میانسالان



معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت خانواده و جمعیت - اداره میانسالان



مرکز تحقیقات بیماری های گوارش و کبد دانشگاه تهران
انجمن متخصصین گوارش و کبد



غذایی نیست. برای مثال اولین کاری که باید انجام دهید اضافه کردن میوه و سبزیجات به برنامه غذایی روزانه تان می باشد.

به گونه ای برنامه ریزی کنید که روزانه بتوانید ۵ تا ۱۰ وعده میوه و سبزیجات بخورید. استفاده از میوه و سبزیجات نه تنها در پیشگیری از بیماری های قلبی موثرند بلکه در پیشگیری از ابتلا به سرطان و سایر بیماری های مزمن نیز بسیار موثرند.

استفاده از مقادیر زیاد میوه و سبزی به صورتی که گرسنگی شما را بر طرف کند، می تواند به شما در مصرف کمتر غذاهای پرچرب مانند گوشت، پنیر و میان وعده های ناسالم کمک کند. مقداری هویج، کلم و کرفس را به طور دائم در یخچال آماده نگهدارید و به عنوان میان وعده های غذایی از آنها استفاده کنید.

مقداری میوه های فصل را در یک کاسه قرار داده و در آشپزخانه در معرض دید قرار دهید. این کار باعث می شود که استفاده همیشگی از میوه و سبزیجات برای شما راحت تر شود.

سعی کنید غذاهایی درست کنید که میوه و سبزیجات جزء اصلی تشکیل دهنده آنها باشند.

به هیچ عنوان سبزیجات را با کره مخلوط نکنید و یا همراه با آنها از سس مایونز و یا مخلقات پرچرب استفاده نکنید.

۲- محدود کردن چربی های مضر و کلسترول:

به طور کلی از غذاهای کم چرب، کم نمک و آب پز استفاده کنید و از سرخ کردن غذا بپرهیزید.

سنین پایین به دلیل ممکن است منجر سیگار کشیدن به ۱۰ سال از عمر خیر مسرت بخش صورت ترک سیگار از سیگار می توانید از اثرات



کشیدن سیگار خصوصاً در عوارض قلبی و یاریوی به مرگ گردد. راحتی می تواند شما بکاهد. اما این است که در لحظه شروع قطع مفید آن بهره مند شوید.

خطر ابتلا به بیماری قلبی به دنبال ترک سیگار به مدت کمتر از یک سال به نصف می رسد. استفاده از روش های مختلف ترک سیگار ممکن است شانس شما را در ترک موفقیت آمیز سیگار افزایش دهد. برای انتخاب روش مناسب ترک سیگار با پزشک مشورت کنید.

* ورزش کنید

افزایش طول عمر و همچنین افزایش کیفیت زندگی کمک می شود که وزن شما متناسب می دهد. ۵ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید. هر نوع مانند شنا، دوچرخه سواری در هر وقتی از شبانه روز صرفه ترین ورزش



فعالیت فیزیکی منظم در افزایش کیفیت زندگی کمک می شود که وزن شما متناسب می دهد. ۵ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید. هر نوع مانند شنا، دوچرخه سواری و اسب سواری مفید است. پیاده روی ساده ترین و با

است. پیاده روی را با بیشترین سرعتی که در توان دارید به طوری که عرق کنید انجام دهید و البته این را در نظر داشته باشید که هیچگونه علایمی مثل تنگی نفس یا درد قفسه سینه برایتان ایجاد نشود و احساس مطبوعی موقع ورزش داشته باشید.

* از تغذیه سالم و مناسب استفاده کنید.

۱- استفاده هر چه بیشتر از میوه و سبزیجات :

استفاده از تغذیه سالم و مناسب برای قلب به معنای تغییر کامل رژیم معمول

♥ آیا می دانید بیماریهای قلبی عروقی علت اول مرگ و میر در کشور می باشد؟

♥ آیا می دانید ۱۴/۸ درصد افراد بالای ۱۵ سال در کشور فشار خون بالا دارند؟

♥ آیا می دانید ۱۵/۱ درصد افراد بالای ۱۵ سال در کشور کلسترول خون بالا دارند؟

♥ آیا می دانید ۲۸/۶ درصد افراد بالای ۱۵ سال در کشور اضافه وزن دارند؟

♥ آیا می دانید ۱۴/۱ درصد افراد بالای ۱۵ سال در کشور، چاق هستند؟ پس لازم است بدانید چگونه از قلبتان مراقبت نمایید:

عواملی که شما را مستعد بیماری های قلبی - عروقی می کند شامل موارد زیر می باشد:

۱- افزایش سن به ویژه سن بالای ۵۰ سال

۲- سابقه خانوادگی بیماری قلبی در نزدیکان شما

۳- کم تحرکی

۴- وزن زیاد

۵- مصرف سیگار

۶- چربی خون بالا

۷- فشار خون بالا

۸- رژیم غذایی ناسالم (مصرف زیاد غذا، مصرف چربی ها، غذاهای پر نمک و عدم استفاده از میوه و سبزیجات)

نگران نباشید، عوامل ابتلا به بیماری های قلبی اکثرأ قابل پیشگیری هستند. فقط لازم است از امروز تغییرات مفیدی در زندگی خود بدهید.

* سیگار نکشید

سیگار نکشیدن عامل مهمی در به دست آوردن زندگی طولانی و همراه با سلامتی می باشد.