

## سیستم قلبی عروقی را در هر سن و سالی، سالم حفظ کنید!

### عمر طولانی، با قلبی سالم

### اقدامات موثر در افزایش سلامت قلب و عروق

قلب از مهم‌ترین اندام‌های بدن است، که بدون توقف و با نظم ویژه در بدن هر فرد، به انجام وظیفه مهم خود مشغول است. وجود قلب سالم برای کارکرد درست همه اندام‌های بدن ضروری است. وظیفه اصلی قلب، تلمبه کردن خون قرمز و روشن که حاوی مقادیر فراوانی اکسیژن و مواد غذایی است از طریق شریان‌های بزرگ به سرتاسر بدن می‌باشد. ضربان منظم قلب، آهنگ سلامتی انسان است. به این ترتیب قلب شما طی یک زندگی طولانی با قدرت، به رساندن اکسیژن و مواد غذایی به بدن ادامه خواهد داد.

امروزه شیوع بیماری‌های قلب و عروق بین مردم کشورهای جهان رو به افزایش است، به عبارت دیگر بیماری‌های قلب و عروق، یکی از مهم‌ترین مشکلات جوامع امروزی، به ویژه در کشور ما است، به ویژه این که بیماری‌های قلب و عروق علت مرگ و میر تعداد زیادی از انسان‌ها در سراسر جهان را شامل می‌گردد. بنابراین لازم است، در جهت حفظ و افزایش سلامتی قلب خود تلاش کنیم.

آگاهی شما از عوامل خطرزا در بروز بیماری‌های قلبی، اولین گام در پیشگیری از بروز ناراحتی‌های قلبی، به ویژه سکته قلبی است. سیگار کشیدن، فشار خون بالا، کمبود فعالیت جسمانی (ورزش نکردن)، افزایش وزن (چاقی)، خستگی‌ها، ناراحتی‌ها و فشارهای روحی و عصبی، بالا بودن کلسترول خون (چربی خون) و سوء تغذیه از مهم‌ترین عوامل خطر در بروز بیماری‌های قلبی به شمار می‌روند. هر چه میزان و شدت این عوامل بیشتر باشد، خطر بروز بیماری‌های قلبی، زیادتر

می شوند، اما خوشبختانه این امکان وجود دارد که افراد بتوانند بسیاری از عوامل خطرناک در بروز بیماری های قلبی را کنترل کرده و از خود دور سازند. به طور کلی با رعایت توصیه های بهداشتی و تغذیه ای می توان از بروز ناراحتی های قلبی و عروقی تا اندازه فراوان جلوگیری کرد.

چه خوب است، اهمیت بهداشت قلب را به اعضای خانواده خود یادآوری کنید. لازم است، برای سلامتی و مراقبت هر چه بیشتر و بهتر از قلب و رگ های خونی خود و خانواده تان به نکات زیر توجه داشته باشید.

توصیه های مهم:

- نشانه های هشدار دهنده قلبی را جدی بگیرید. چه خوب است بدن تان را بهتر بشناسید. لازم است نسبت به نشانه های هشدار دهنده قلبی، بی توجه نباشید؛ بنابراین در صورت احساس هرگونه ناراحتی قلبی، فوراً "به نزدیک ترین مرکز درمانی بروید و از مراقبت های پزشکی غافل نشوید. فراموش نشود که به تأخیر انداختن شروع درمان، به ویژه در سنین بالا به علت بروز آسیب های بعدی، خطرناک است. اگر می خواهید از سلامتی خوبی برخوردار باشید، باید نشانه های بیماری قلبی را بشناسید.

- لازم است در صورت مشاهده هر یک از نشانه های هشدار دهنده ی زیر در خود یا اعضای خانواده تان هرچه سریع تر به نزدیک ترین مرکز درمانی یا متخصص قلب مراجعه کنید: احساس درد و ناراحتی در قفسه سینه، که بیش از چند دقیقه طول بکشد، تنگی نفس، سردرد شدید، تپش زیاد قلب، احساس خستگی یاد، فقدان ضربان های قلب، زود رنجی و خشم، احساس اضطراب یا نارامی، از دست دادن تعادل، احساس ضعف شدید و سر گیجه، سنگینی

سینه، احساس درد شدید در بازوها، پاها، کتف، پشت یا تقریباً" در همه قسمت های بدن، بی حسی یا مور مور شدن در بازوها یا چانه و غش کردن.

- توصیه های پزشک را جدی بگیرید. برای افزایش هر چه بهتر سلامت قلب توصیه های پزشک معالج خود را به کار بندید. یکی از مهم ترین علت های پنهان ماندن ناراحتی های قلبی و به ویژه فشار خون بالا در بین افراد، این است که بسیاری از بیماران در مراجعه به پزشک، سستی می کنند و از انجام معاینه های مرتب پزشکی باز می مانند. به یاد داشته باشید که توجه و عمل به توصیه های پزشک و مصرف منظم داروهای مخصوص قلب تان آسان تر و کم هزینه تر از درمان آسیب های حاصل از آن است؛ از این رو برای درمان بیماری قلبی باید به راهنمایی ها و توصیه های پزشک توجه کنید و بدانید که تشخیص و درمان هر چه زودتر بیماری های قلبی و عروقی از سوی پزشک و پیشگیری از بروز آنها بسیار مهم است.
- اگر پزشک معالج برای شما دارویی تجویز کرده است، حتماً آن را مصرف کنید. چنانچه مصرف آن داروی خاص موجب بروز عوارض جانبی در شما می شود، با پزشک مشورت نمایید. به یاد داشته باشید، که قطع ناگهانی دارو، موجب بروز ناراحتی های دیگر خواهد شد.
- انجام آزمایش ها و معاینه های پزشکی دوره ای را جدی بگیرید. یکی از نکات مهم در مورد بیماری های قلبی، توجه به معاینه های منظم پزشکی و انجام آزمایش های دوره ای است. هر چند ماه یکبار خود و اعضای خانواده تان تحت آزمایش ها و معاینه های پزشکی دوره ای قرار بگیرید. انجام معاینه های دوره ای منظم به ویژه معاینه ها و آزمایش های قلبی و تهیه ی گزارش از هر نوع ناراحتی مشکوک قلبی، از سوی پزشک متخصص، بسیار مهم است. یک نوار قلبی به پزشک کمک می کند، که انواع بیماری های قلبی را تشخیص دهد.

- برای پیشگیری از بروز بیماری های قلب و عروق، انجام آزمایش ها و معاینه های پزشکی دوره ای از وضعیت قلب و عروق برای همه مردم ضروری است. با انجام آزمایش های دوره ای پزشکی می توان از وضعیت فشار خون، میزان کلسترول خون و یا دیگر مشکلاتی که می توان با درمان آنها، از خطر بروز ناراحتی های قلبی، به ویژه سکته قلبی کم نمود، آگاه شوید.
- اگر در خانواده شما بیماری قلبی شایع می باشد، انجام آزمایش های منظم قلبی به صورت دوره ای توصیه می گردد. بهتر است به طور منظم هر چند وقت یک بار، اقدام به اندازه گیری فشار خون نمایید، زیرا بالا بودن فشار خون می تواند، منجر به وارد آمدن آسیب به شریان ها شده و خطر بروز سکته قلبی را افزایش دهد.
- با رعایت برنامه غذایی مناسب، زیر نظر پزشک و مشاوره با کارشناس تغذیه، میزان چربی، مواد قندی و نمک مصرفی خود را تنظیم کنید.
- ورزش کنید. انسان برای سلامتی قلب خود باید فعالیت ورزشی داشته باشد. امروزه ثابت شده، که ورزش از جمله روش های درمان غیر دارویی برای سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی است. اجرای یک برنامه ورزشی که برای آمادگی و سلامت قلب و عروق مناسب و مفید باشد، نیاز به وقت زیادی ندارد، مشروط بر اینکه به طور منظم و مرتب انجام شود، بنابراین ورزش و فعالیت بدنی (لااقل سه بار در هفته، به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه) برای سلامتی بدن، به ویژه دستگاه قلب و رگ های خونی بسیار سودمند است.
- برنامه غذایی مناسب و متعادل داشته باشید. انسان برای این که در شرایط سلامت باقی بماند، به اندازه کافی به مواد غذایی زیر نیاز دارد: کربوهیدرات ها (مواد قندی)، چربی ها، پروتئین ها، ویتامین ها، مواد معدنی و آب. استفاده از یک برنامه غذایی مناسب باعث بهبود سلامت شما می

شود. تحقیقات نشان می دهد، که پیروی از برنامه غذایی مناسب، یک عامل مهم در پیشگیری از بروز بیماری های قلبی است.

- اگر در خوردن غذا مراقبت و دقت کافی داشته باشید، در پیشگیری از بروز ناراحتی های قلب و عروق تا اندازه زیادی موفق خواهید بود. یک برنامه غذایی متعادل که حاوی مقادیر فراوانی از سبزی ها (با برگ های سبز تیره) و میوه ها (زرد رنگ یا نارنجی پررنگ)، سالاد، غلات سبوس دار، ماهی، مقادیر کمی گوشت و لبنیات (کم چربی) باشد، به جلوگیری از بروز بیماری های قلبی کمک می کند. به طور کلی اگر غذاهای مناسب و سالم بخورید و به طور منظم و پیوسته ورزش کنید، به بیماری های قلب یا گردش خون دچار نخواهید شد و احتمال این که زندگی سالم تری داشته باشید بیشتر است.

- مصرف میوه ها و سبزی ها را فراموش نکنید. بهترین و سالم ترین مواد غذایی، سبزی های تازه هستند. میوه ها و سبزی ها، دارای انواعی از مواد شیمیایی هستند که می توانند از بروز بیماری های قلبی پیشگیری کنند. استفاده از میوه ها و سبزی ها در برنامه روزانه، به ویژه میوه ها و سبزی هایی که دارای پتاسیم هستند برای سلامت قلب و رگ های خونی ضروری هستند. میوه ها، وقتی به تنهایی و در زمان مناسب خورده می شوند، هضم و جذب شان سریع تر و مناسب تر است.

- استفاده از میوه ها و سبزی هایی مانند سیب، گریپ فروت، پرتقال، لیمو شیرین، نارنگی، موز، انگور، هندوانه، هلو، هویج، سیب زمینی، گوجه فرنگی، کلم (گل کلم سبز، بروکلی) اسفناج، کاهو، فلفل سبز، فلفل دلمه ای، نخود، ذرت و لوبیا سبز را در برنامه روزانه تان از یاد نبرید. با استفاده از میوه ها و سبزی ها در برنامه روزانه، به ویژه میوه ها و سبزی هایی که دارای پتاسیم هستند

برای سلامت قلب و رگ های خونی ضروری هستند..به توصیه انجمن قلب آمریکا، خوردن روزانه پنج وعده میوه و سبزی برای کاهش بیماری قلب سودمند است.

- بهتر است، میوه ها را پس از شستن و ضد عفونی کردن با پوست خورد( مانند خیار، سیب، هلو) . پوست میوه ها مقادیری از ویتامین ها را دربردارد..

- اگر میوه ها و سبزی ها را به صورت خام مصرف می کنید، قبل از مصرف باید به دقت شست و شو، انگل زدایی و ضد عفونی شوند، تا مواد سمی و آفت زدهای روی آنها از بین بروند. به ساندویچ های خود سبزی های تازه، به ویژه کاهو، گوجه فرنگی، خیار و مانند آنها را اضافه کنید.

- مراقبت افزایش وزن خود باشید.افزایش وزن در ایجاد بسیاری از مشکلات پزشکی و بهداشتی سهیم است؛ به ویژه این که، اگر قسمت عمده چربی بدن در ناحیه شکم باشد، خطر بروز بیماری های قلبی را بالا می برد. چاقی عامل مهم و خطرناک در بروز بیماری های قلبی است. افراد چاق آمادگی بیشتری برای دچار شدن به بیماری های، به خصوص بیماری قلب و رگ های خونی دارند. مطالعات نشان داده است، که چاقی عامل مهم و خطرناک در بروز بیماری های قلبی است.

- افراد چاق آمادگی بیشتری برای مبتلا شدن به بیماری ها، به خصوص بیماری قلب و رگ های خونی دارند. بعضی از افراد اضافه وزن دارند و همین باعث می شود که نیاز به اکسیژن افزایش یابد و کار قلب بیشتر شود؛ بنابراین کاهش وزن اضافی، بار قلب را کاهش می دهد. در نتیجه هر چه وزن بیشتری داشته باشید، تأثیر آن بر روی بیماری قلب و عروق بیشتر است. افرادی که

اضافه وزن دارند سه برابر بیشتر دچار فشار خون بالا، بیماری قلبی، بیماری قند (دیابت) و نیز تنگی رگ های قلب می شوند.

- خندان باشید. خنده رویی، برای قلب و روح مفید است. کمبود شادی و دوستی با اعضای خانواده، محیط خانواده را سرد و بی روح و فرزندان را افسرده و پرخاشگر می کند. پژوهشگران ثابت کرده اند، که "خندیدن داروی بسیاری از بیماری ها است." خنده از بروز "ایست قلبی" و "لخته شدن خون در رگ ها" جلوگیری می کند و فشار خون را متعادل می سازد. هم چنین، از بروز ناراحتی های روحی می کاهد. به طور کلی شاد و خندان بودن در کاهش بیماری های قلبی، نقش مؤثری دارد.

- مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید. امروزه بر همگان روشن شده که نمک در بروز بیماری قلبی و افزایش فشار خون نقش دارد. کاهش مصرف نمک خوراکی خطر ابتلا به بیماری های قلبی و مغزی را کم می کند.

- با مصرف زیاد نمک، فشار خون افزایش می یابد. نمکی که در نمکدان و بر سر سفره قرار می گیرد، بیشترین منبع سدیم موجود در غذا است. میزان مصرف سدیم خود را در روز یک قاشق چای خوری نمک در روز نگه دارید. می توانید این کار را با خودداری از مصرف غذاهای کنسرو شده و یا فرآوری شده انجام دهید. غذاهای فرآوری شده و تهیه شده در رستوران، به ویژه دارای نمک زیادی هستند؛ بنابراین قبل از مصرف کردن فست فود (غذاهای آماده) مورد علاقه خود، بار دیگر فکر کنید. به جای نمک، از یک جایگزین مانند نعناع، آویشن و... استفاده کنید.

- از مصرف غذاهای حاوی منیزیم غافل نشوید. منیزیم برای قلب، خون و عروق تان مفید است. کمبود این ماده معدنی ضروری اغلب ریشه بروز بسیاری از مشکلات قلبی عروقی است.

اگرچه منیزیم به طور طبیعی در بیشتر غذاهای خام وجود دارد، اما دستیابی به مقدار ۲۵۰ میلی گرم روزانه برای خوردن غذاهای فرآوری شده سخت است. سیب های ارگانیک، زردآلو، موز، مخمر غذایی (مخمر آبجو)، سبزی های برگ سبز، سیر، لوبیا، لوبیای سویا، محصولات سویا، آجیل و دانه های خام، برنج قهوه ای، گندم کامل و سایر غلات سبوس دار که سرشار از منیزیم هستند استفاده کنید. عوارض جانبی ناشی از کمبود منیزیم می تواند منجر به فشار خون بالا، آریتمی قلبی، ایست قلبی و آسیب استرس در دیواره های شریانی شود.

- پرخوری ممنوع! پرخوری، عملی نادرست است. متأسفانه گروه زیادی از انسانها در جامعه ی ما به این عمل دچار هستند. پرخوری روی هم رفته برای سلامتی و بهداشت هیچ یک از اندام های بدن، به ویژه قلب مناسب نبوده و مشکلاتی برای آن فراهم می سازد. پرخوری در بیماران قلبی خطرناک بوده و کسانی که آمادگی ابتلا به بیماری آنژین دردهای قلبی را داشته باشند، پرخوری برای آنان یک نوع فعالیت غیر عادی محسوب شده و ممکن است، باعث بروز آنفراکتوس (سکته قلبی) شود. خوردن غذای زیاد، فشار اضافی به قلب وارد می کند. به طول کلی، خودداری از پرخوری و مصرف غذای سالم و به اندازه، بهترین راه کمک به درمان بسیاری از بیماری ها، از جمله بیماری های قلب و عروق است.

- مراقب فشار خون بالا باشید. فشار خون، نیرویی است که جریان خون بر دیواره رگ ها وارد می کند. فراموش نشود که برای گردش خون در سراسر بدن وجود فشار خون بسیار ضروری است. فشار خون از جمله عوارضی است، که می تواند در صورت شدت گرفتن، مشکلات متعددی به وجود آورد. در حالی که با مختصری دقت، می توان آن را تحت کنترل قرار داد و حتی باعث پایین آمدن آن شد. فشار خون بالا، "قاتلی بی سرو صدا" است. بین فشار خون بالا و بیماری

های قلبی، ارتباطی مستقیم وجود دارد. فشار خون بالا در بیش از ۹۰ درصد موارد به عنوان "عامل اساسی" در بروز ناراحتی های قلبی طبقه بندی می شود. بسیاری از مردم از بالا بودن فشار خون خود بی اطلاع هستند. فشار خون بالا، خطرناک است و باید هر چه زودتر درمان شود، زیرا به اندام های مهم بدن، به ویژه قلب آسیب می رساند. به طور کلی فشار خون بالا، خطرناک است و باید هر چه زودتر درمان شود، زیرا به اندام های مهم بدن، به ویژه قلب آسیب می رساند. برای کنترل فشار خون بالا باید به توصیه های پزشک عمل کنید و با پیشگیری از بروز فشار خون بالا، خطر بروز بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهید.

- از بروز بیماری دیابت پیشگیری نمایید. بیماری دیابت (بیماری قند)، یکی از مهم ترین عوامل خطر بروز بیماری های قلبی، به ویژه بیماری رگ های قلبی و فشار خون بالاست. افراد مبتلا به بیماری قند، بیشتر دچار افزایش کلسترول خون، چاقی و فشار خون بالا می شوند. تحقیقات نشان داده است، که افراد مبتلا به بیماری قند تقریباً "به میزان دو تا چهار برابر بیشتر از افراد عادی در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند.
- قند خون بالا خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی و سکته را افزایش می دهد. بیماری قلبی، شایع ترین علت مرگ و همچنین به عنوان بالاترین عامل مرگ افراد دیابتی شناخته شده است؛ بنابراین بیماری قند، یکی از مهم ترین عوامل خطر بروز بیماری های قلبی، به ویژه بیماری رگ های قلبی و فشار خون بالا است.
- حتی اگر افراد دیابت ندارند، باید سطح قند خون خود را بدانند. به طور کلی کنترل و تنظیم میزان قند خون و پیشگیری از بروز بیماری قند، نقش مهمی در پیشگیری از بروز بیماری های قلبی دارد.

- افرادی که مبتلا به بیماری قند هستند، باید سطح قندخون آنها کنترل شده، به طوری که قند خون ناشتا برای آنها باید بین ۷۰-۱۱۰ و حتماً "زیر ۱۴۰" نگه داشته شود، همچنین سطح قند غیر ناشتا باید کمتر از ۲۰۰ باشد. حداقل هر سه سال یک بار بررسی کنید، زیرا کنترل قند خون، قسمت مهمی در پیشگیری از بروز بیماری قلبی، قبل از شروع آن است.
- موثرترین روش هایی که برای کنترل میزان قند خود، باید مورد توجه قرار گیرند، عبارتند از: برنامه غذایی مناسب، ورزش، آرامش اعصاب، خنده و تفریح، استفاده از قرص های پایین آورنده ی قند خود یا استفاده از انسولین (البته طبق نظر پزشک)، کنترل وزن، مراجعه ی منظم به پزشک، انجام آزمایش های روزه ای پزشکی، افزایش آگاهی خود درباره بیماری قند و راههای پیشگیری از بروز آن.
- ویتامین E ضروری برای سلامت قلب! همه ما برای سلامت عمومی و عملکرد مناسب بدن به ویتامین E نیاز داریم. این یک ویتامین ضروری برای سلامت قلب و عروق است. میزان کم ویتامین E در خون یکی از قابل اطمینان ترین شاخص های هشدار دهنده خطر بیماری های قلبی و مشکلات قلبی عروقی در آینده است. این ویتامین از جمع شدن گلبول های قرمز خون جلوگیری می کند، لخته های خون را حل کرده و اکسیژن رسانی خون را افزایش می دهد، این امر باعث بهبود اکسیژن قلب می شود. ویتامین E مویرگ ها را گشاد می کند، قدرت مویرگی را بهبود می بخشد. علاوه بر مکمل ها، مقدار قابل توجهی ویتامین E در جوانه گندم، روغن های گیاهی، غلات سبوس دار، سبزی های برگ سبز تیره، لوبیا، آجیل خام و دانه های آفتابگردان خام وجود دارد..

- مایعات فراوان بنوشید. بهترین نوشیدنی ها، آب است. روزانه شش تا هشت لیوان آب بنوشید. این کار برای فعالیت مناسب بسیاری از اندام های بدن، به ویژه پوست، کلیه ها و قلب مفید است. مصرف روزانه ۸-۶ لیوان آب در حل چربی های ذخیره شده در بدن بسیار موثر است. مایعات را می توان در هنگام استراحت دستگاه گوارش (قبل و بعد از غذا) صرف کرد. از نوشیدن آب در بین غذا خوردن پرهیز کنید. استفاده از آب در بین غذا به مقدار زیاد، موجب رقیق شدن شیره معده و در نتیجه اختلال در گوارش می شود. همچنین از خوردن نوشابه های گاز داری که دارای قند زیاد و مواد مصنوعی هستند، خودداری کنید. اگر آب بطری مصرف می کنید، آبی خریداری کنید، که در شیشه یا ظرف پلاستیکی شفاف باشد.
- به محض قرارگرفتن سر سفره یا میز غذا نباید آب خورد. آب مصرف شده در طول روز، میل شما را به غذا کم خواهد کرد و به آن وسیله به کنترل وزن یاری خواهد رساند.
- آب پرتقال تازه و طبیعی بنوشید. آب پرتقال حاوی اسید فولیک است و تا حدودی می تواند بروز حمله قلبی را کاهش دهد.
- ماهی بخورید تا قلبی سالم داشته باشید. ماهی، یکی از مواد غذایی بسیار شفافبخش و پیشگیری کننده تعداد زیادی از بیماری ها، به ویژه بیماری های قلبی عروقی است. احتمال بروز بیماری قلبی، یا حمله ناگهانی قلبی در افرادی که هفته ای یک تا دو بار ماهی مصرف می کنند، تقریباً " تا ۵۲ درصد کاهش پیدا می کند. تحقیقات نشان می دهد، که مصرف ماهی یا روغن آن موجب کاهش کلسترول شده و مانع از لخته شدن خود و رسوب شریانی می شود. لازم به یادآوری است، که رسوب شریانی، یکی از مهم ترین علت های شروع و بروز حمله های قلبی و سکته قلبی است.

- انجمن قلب آمریکا خوردن غذای دریایی همچون ماهی را به میزان دوبار در هفته توصیه می کند. جایگزین کردن گوشت قرمز با گوشت مرغ و مالی، خود در کاهش چربی های زیان آور در برنامه غذایی موثر می باشد ماهی های چرب مانند ماهی آزاد ، ماهی قزل آلا و ماهی تن حاوی چربی های اشباع نشده امگا ۳ مناسب برای شما هستند که به کاهش سطح تری گلیسیرید (نوعی چربی) کمک می کنند و ممکن است فشارخون را به میزان متوسط کاهش دهند. به طور منظم ماهی های سرشار از امگا ۳ را در برنامه غذایی قرار دهید. بهتر است ماهی را به جای گوشت، سه روز در هفته جایگزین نمایید و یا از مکمل های روغن ماهی استفاده کنید.
- اگر از کنسرو ماهی تن و یا دیگر انواع کنسروهای ماهی استفاده می کنید، سعی شود همیشه از کنسروهایی که در آب تهیه شده مصرف نمایید، و نه کنسروهایی که ر روغن تهیه شده اند، در غیر این صورت بهتر است روغن موجود در کنسرو را جدا کنید. بدین منظور کمی آب به محتویات کنسرو اضافه کرده، دوباره آن را خالی نمایید. با تکرار این عمل بخش عمده ای از روغن را جدا خواهید کرد.
- میزان کلسترول خون تان را کنترل کنید. کلسترول، (چربی خون) بخش اصلی هر سلول است. بدن کلسترول مورد نیاز خود را بیشتر در کبد تولید می کند. مشکل هنگامی نمایان می شود، که بدن بیش از اندازه نیاز، به تولید کلسترول می پردازد، به ویژه این که کلسترول اضافی در رگ ها، از جمله رگ های غذا دهنده قلب رسوب می کند. تحقیقات نشان داده است، که ارتباط مهمی بین مقدار بالای کلسترول و مشکلات قلبی وجود دارد.
- به طور کلی، افزایش کلسترول ( چربی خون)، عامل مهمی در بروز بیماری قلبی به شمار می رود. چربی های تری گلیسرید، مانند، کلسترول از انواع چربی های خون هستند، که در بروز

حمله های قلبی نقش دارند. افرادی که میزان کلسترول خون شان بالا است، تقریباً چهار برابر بیش از افرادی که کلسترول خون شان طبیعی است، در معرض ابتلا به بیماری قلبی قرار می گیرند.

- هنگام بلند کردن اجسام سنگین مواظب باشد. از فعالیت هایی مانند بلند کردن، کشیدن و جابه جا کردن اجسام سنگین یا تمیز کردن طاقت فرسای وسایل که به سرعت خسته تان می کند و موجب تنگی نفس شما می شود، بپرهیزید. زیرا اینگونه فعالیت ها دستگاه عصبی را وادار به سخت کار کردن رگ های خونی و افزایش کار تلمبه ای قلب کرده، در نتیجه میزان فشار خون را افزایش می دهد. این فعالیت ها در افرادی که سابقه ی بیماری قلبی و فشار خون بالا دارند، موجب تشدید ناراحتی های آنان می شود. به طور کلی چنانچه در هنگام کار کردن به هر دلیلی خسته شدید، کار را متوقف کرده و کمی استراحت کنید.

- به خواب و استراحت خود اهمیت بدهید. خواب هم مانند تغذیه و ورزش برای سلامت بدن، به ویژه دستگاه قبل و عروق شما اهمیت دارد، بنابراین خواب و استراحت کافی داشته باشید و هر شب در ساعت معینی به رختخواب بروید. معمولاً "مدت بین ۷ و ۹ ساعت می تواند، معیار خواب برای هر کسی در روز محسوب شود. لازم به یاد آوری است، که خواب و استراحت زیاد و عدم تحرک برای قلب و عروق زیان آور بوده، جریان خون را کند و سخت شدن دیواره رگ ها را تشدید می کند. کمی زودتر به رختخواب بروید. بدون خواب کافی، خطر ابتلا به بیماری قلبی و حمله قلبی افزایش می یابد، فارغ از سن، وزن و میزان ورزش یا سیگار.

- صبحانه کامل بخورید و میان وعده های غذایی در ساعت های یکنواخت را برای خود در نظر بگیرید.

- از مصرف خودسرانه هر نوع دارو جدا" خودداری کنید. ضروری است، از مصرف خودسرانه ی هر نوع دارو و آرام بخش، به ویژه هنگام احساس درد در قفسه ی سینه و در ناحیه ی قلب خود و دیگر ناراحتی های قلب و عروق جدا" خودداری نموده و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید تا تحت درمان کامل قرار گیرید . به طور کلی مصرف دارو و بدون دستور پزشک به زیان بیمار می باشد. در صورت بروز هرگونه ناراحتی قلبی، با پزشک مشورت نمایید. هرگز نباید درمان قطعی خود را به تاخیر بیندازید. پیش از مصرف هر نوع داروی دیگر باید با پزشک معالج خود تماس بگیرید.

- داروهایی را که پزشک برای شما تجویز نموده است، به طور منظم مصرف کنید. از همه مهم تر این که باید بدانید هر دارو برای کدام ناراحتی تجویز شده و آن را هر چند وقت یک بار و با چه میزانی باید مصرف نمایید. هرگز شکم خالی قرص نخورید. وعده های مصرف دارو را فراموش نکنید. با مصرف روزانه دارو، می توانید به زندگی فعال، سودمند و پرنشاط خود ادامه دهید.

- مواد مکمل غذایی را به همراه غذا و یا با آب فراوان میل کنید. در صورتی که داروی مصرفی مشکلی برای شما فراهم سازد، به پزشک مراجعه کرده و او را در جریان بگذارید. هرگز بدون مشورت با پزشک معالج نباید داروی قلبی تان را قطع نمایید.

- مصرف فیبر غذایی را افزایش دهید. فیبر (الیاف گیاهی) ماده ای است که در میوه ها و سبزی ها وجود داشته و قابل جذب نیست. مطالعات اخیر نشان داده اند، که مصرف فیبرهای (الیاف گیاهی) محلول در آب موجود در غذاها، مانند؛ سبوس جو، انواع لوبیا، عدس، نخود و دیگر حبوبات می توانند از رسوب کلسترول خود در رگ ها جلوگیری کنند. به طور کلی افرادی که فیبر زیاد مصرف می کنند. چربی های اشباع شده و کلسترول کمتر به کار می برند.

- در خوردن قند و شکر زیاده روی نکنید. مصرف مقدار زیاد قند و شکر در برنامه غذایی می تواند منجر به افزایش وزن شود، که می تواند فشار خون شما را افزایش دهد و منجر به بروز دیابت (بیماری قند) و بیماری های قلبی شود. پژوهش ها نشان داده است، که مصرف زیاد مواد قندی خطر ابتلا به بیماری رگ های قلب یا حتی سکته قلبی و دیگر رگ های محیطی را افزایش می دهد؛ بنابراین ضروری است، مصرف مواد قندی، مانند آنچه در شیرینی، آب نبات، نوشابه ها، کیک، بستنی، کلوچه ها، شکلات، دسر وجود دارد، را کاهش دهید.
- برای کاهش قند و شکر به جای استفاده از نوشابه های گازدار شیرین، آب آشامیدنی بنوشید. مصرف شکر را در غذاهای خود نصف کنید، همچنین از خوردن بیش از اندازه ی شیرینی پرهیز نمایید. به طور کلی قند و شکر را باید در اندازه متوسط مصرف کرد. از میوه های تازه و کمپوت هایی استفاده کنید که در آب خود پخته شده اند، نه در شیر شکر. به جای مصرف کیک های شیرین، ماست میوه تازه میل کنید
- ناراحتی و فشارهای روحی و عصبی را از خود دور کنید. استرس تان (فشار روحی) را تحت کنترل داشته باشید. اگر به درستی با فشار روحی برخورد نشود، برای شما و خانواده تان زیان آور است. امروزه در جامعه ی ما، فشارهای عصبی، مشکل بسیاری از مردم است. موسسه ملی قلب، ریه و خون آمریکا مشخص کرده است، که رفتارهای پرخاشگرانه، بی قراری و اضطراب، خطر بروز مشکلات قلبی برای افزایش می دهد. بنابراین دوری از خشم و نگرانی، فشارهای عصبی و نابسامانی های خانوادگی باعث حفظ سلامت قلب و رگ ها می شود.
- آشفستگی های روحی، کار قلب را به خصوص هنگامی که درگیر فعالیت بدنی نیز باشید، افزایش می دهد. فشار روحی در افزایش بروز بیماری قلبی، به ویژه سکته قلبی نقش موثری دارد اگر

استرس زیادی دارید ، احتمال دارد که سیگار بکشید ، ورزش کم کنید ، یا ورزش نکنید و الکل بنوشید . همه اینها با مشکلات قلبی در ارتباط هستند.

- در خوردن غذا شتاب نکنید. غذا را با آرامش و بدون شتاب بخورید و اندیشه خود را بر مزه غذایی که می خورید، متمرکز کنید. همیشه لقمه های کوچک بردارید و پیش از فرو بردن آن را خوب بجوید. پس از قراردادن هر لقمه درون دهان، قاشق و چنگال خود را در بشقاب بگذارید. از تند خوردن و بلعیدن غذا بپرهیزید. هنگام غذا خوردن سخن خوش و آرام بخش به زبان بیاورید.
- سعی کنید غذا خوردن را در محیطی آرام و در حالت نشسته و خارج از هر گونه ناراحتی و فشارهای روحی انجام دهید. هنگامی که دچار ناراحتی و فشارهای روحی هستید، از خوردن غذا خودداری کنید، کمی صبر کرده و پس از کسب آرامش اقدام به غذا خوردن نمایید.
- ورزش کنید. انسان برای سلامتی قلب خود باید فعالیت ورزشی داشته باشد. امروزه ثابت شده، که ورزش از جمله روش های درمان غیر دارویی برای سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی است.
- به سالاد خود به جای سس سالاد یا سس پنیر، نخود و لوبیای پخته اضافه کنید.
- اسیر تنقلات نشوید! به عنوان تنقلات، می توانید از هویج، سیب، گل کلم، کاهو و یا ساقه کرفس استفاده کنید.
- سیر مصرف کنید. پژوهشگران معتقدند، مصرف سیر خطر بروز بیماری های قلبی را کاهش می دهد، زیرا مانع از اکسیداسیون کلسترول مثبت خون می شود. تنها یک حبه یا ۳۰۰ میلی گرم سیر، سه بار در روز احتمال بروز حمله قلبی را حداقل در سه مورد کاهش می دهد. سیر با تصفیه خون، مانع از تجمع گلبول های قرمز و ایجاد لخته در شریان ها می شود؛ از طرفی سیر

با افزایش قدرت بدن در حل کردن این لخته، میزان آسیب های وارده به شریان ها را کاهش داده و اجازه نمی دهد، که کلسترول به دیواره شریان ها بچسبد تا شریان ها تنگ و یا بسته شوند. بالاخره این که سیر در کاهش فشار خون بسیار موثر است.

- با خود و دیگران شوخ طبع باشید. کوشش کنید خود را با اندیشه های شاد و آرام بخش سرشار نمایید. هم نشینی با افراد خندان، به جای افراد اخمو و عصبانی و نیز بهره بردن از شادابی و زیبایی کودکان، روحیه شما را دگرگون می سازد.

- با غلات آشتی نمایید! غلات سبوس دار حاوی مقدار بیشتری از دانه های طبیعی هستند. این بدان معنی است که آنها عناصر غذایی بیشتری مانند فیبر غذایی (الیاف غذایی)، ویتامین های گروه B، ویتامین E و چربی های سالم دارند.

- هرگز به هنگام غذا خوردن، تلویزیون تماشا نکنید.

- از مصرف زیاد مواد قندی و شکر خودداری نمایید. مقدار زیاد قند در برنامه غذایی می تواند منجر به افزایش وزن شود، که می تواند فشار خون شما را افزایش دهد و منجر به دیابت و بیماری های قلبی شود. به جای کیک های شیرین، ماست میوه تازه میل کنید.

- مصرف الکل هرگز! الکل با فشار خون بالا، ریتم غیر طبیعی قلب و آسیب به عضله آن می تواند بر قلب شما تأثیر بگذارد.

- گردو بخورید. گردو دارای اسیدهای چرب امگا ۳ است که میزان کلسترول بد را کاهش می دهد.

- از مصرف چربی های ناسالم پرهیز کنید و چربی های سالم را انتخاب کنید. چربی های اشباع نشده باید بیشترین میزان چربی مصرفی شما را تشکیل دهند. اینها شامل ماهی های چرب،

روغن زیتون و سایر روغن های گیاهی و مغزها مانند گردمی شوند. مصرف بیش از حد چربی اشباع (موجود در کره ، مارگارین ، گوشت های چرب ، چربی های لبنی و غذاهای فرآوری شده مانند شیرینی و کیک ) باعث افزایش سطح کلسترول خون می شود؛ بنابراین به جای غذاهای پرچرب به سراغ شیر نیمه چرب و غذاهای لبنی کم چربی بروید ، گوشت های بدون چربی و بخار یا کباب را به جای سرخ کردن انتخاب کنید.

- سعی کنید بیشتر از غذاهای کم چربی در برنامه غذایی خود استفاده نمایید. چربی های اشباع شده را که عمدتاً از منابع حیوانی (کره ، گوشت قرمز) تأمین می شوند ، محدود کنید.
- در برچسب های مواد غذایی فرآوری شده ، مراقب کلمات " روغن های نیمه هیدروژنه " باشید و از مصرف آنها در غذاها صرف نظر کنید چربی اشباع شده را محدود کنید .
- سیگارتان را خاموش کنید. بدن می تواند لحظه ای که سیگار را ترک کنید شروع به بهبودی کند. پرهیز از تنباکو یکی از بهترین موارد است. در واقع ، مصرف دخانیات یکی از عوامل خطرناک بروز بیماری های قلبی است. اگر سیگار می کشید یا از سایر محصولات دخانیات استفاده می کنید ، انجمن قلب آمریکا ، موسسه ملی قلب ، ریه و خون و مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، همه افراد را تشویق به ترک سیگاری کنند. انجام این کار نه تنها برای قلب شما ، بلکه در سلامت کلی بدن تان موثر است. اگر در ترک این عادت مشکل دارید ، تحقیقات نشان می دهد که ترکیب داروها و روش های درمانی رفتاری می تواند میزان موفقیت در ترک سیگار را افزایش دهد.

## فهرست منابع

- ۱-بهترین زیستن با قلبی سالم، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین
- ۲-زندگی را با خنده شیرین کنیم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشاور خانواده، شماره ۳، نیمه دوم دی ماه ۱۳۸۱، صص ۴۸-۴۹
- ۳-غذا به اندازه بخورید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، روزنامه صبح خانواده، سال سوم، شماره ۶۸۱، ۱۳۷۹، ص ۹
- ۴-قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان
- ۵-کوهنوردی، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۴، انتشارات ورزش های جانبازان و معلولین.
- ۶-ABCs of eating smart for a healthy heart, The Johns Hopkins University, 2020, (<https://www.hopkinsmedicine.org>)
- ۷-Donatelle, Davis, Hoover: Access health, Prentice Hall. Inc., PP. 389, 397
- ۸-The John Hopkins University: Controlling high blood pressure, 1998.
- ۹-William Morgan: Diabetes mellitus, B. Jain Publishers, 1996, PP. 157-158
- ۱۰-University of Texas Houston Medical School: Fat and Cholesterol, 1997
- ۱۱-Kraus: Food, nutrition and diet therapy, second edition, Saunders, PP. 296-299, 304, 306
- ۱۲-Nevid, Rathus, Stein: Health in the millennium, worth publishers, New York, 1998, PP. 473-475, 478
- ۱۳-Paul C. Bragg, Patricia Bragg: Healthy Heart, 15 editions, Health Science, 2003, pp. 212-213
- ۱۴-Healthy-heart steps that take just minutes, The Johns Hopkins University, 2020, (<https://www.hopkinsmedicine.org>)
- ۱۵- Heart health and aging, National Institutes of Health , 2020, (<https://www.nia.nih.gov/health>)
- ۱۶-Linus Pauling: How to live longer and feel better, W.H. Freeman and Company, New York, 1986

1۷-Ann Fullick: Human health and disease, Heinemann, 1998, PP. 75,77,79,81

1۸- Keeping your heart healthy, heart foundation, 2020, (<https://www.heartfoundation.org.au/>)

1۹-Mclelester-Darby: Nutrition and diet in health and disease, sixth edition, Saunders, PP. 517, 519

۲۰-Jackson, Morrow, Hill, Dishman: Physical activity and fitness, Human Kinetics, 1999,pp. 19, 23, 29,135-137,174,187

2۱-Seven steps to a healthier heart, Lifespan, 2020, (<https://www.lifespan.org>)

2۲-Stay young at heart, National Heart, Lung and Blood Institute, John Hopkins Health

2۳-The American heart association diet and lifestyle recommendations, American Heart Association, 2020, (<https://www.heart.org>)

2۴-10 ways to keep your heart healthy, Caba, 2014, (<https://www.caba.org.uk>)

2۵-Paugh, Hamrick, Rosato: Wellness, Fourth Edition, Mc Graw-Hill Companies, 2000, PP. 37-38 ,40,42,45,47-48,50-53

---

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۱

v.erfani@yahoo.com