

قبل از این که سکتۀ قلبی، به سراغ تان بیاید.....

بهترین روش های موثر در پیشگیری و کنترل سکتۀ قلبی



✚ قلب شما، ماهیچه ای قوی است که خون را به بدن تان پمپاژ می کند .

یک قلب بالغ سالم و طبیعی به اندازه مشت گره کرده شما است .درست مثل
موتوری که ماشین را به حرکت در می آورد، قلب هم بدن شما را روشن نگه
می دارد .^{۱۲}

✚ بیماری های قلب و عروق، یکی از مهم ترین معضلات جوامع امروزی و
از جمله کشور ما است و شایع ترین علت مرگ و میر انسان ها در
سراسر جهان می باشد؛ با این حال در پیش گرفتن یک زندگی سالم قابل
پیشگیری هستند.^۱

✚ داشتن روش زندگی مناسب، انجام فعالیت های مناسب و تغذیه
صحیح، اساسی ترین اصل در مورد پیشگیری از بروز بیماری های قلبی
عروقی و از جمله سکتۀ قلبی می باشد.^۱

همه ما موظف هستیم در مورد سلامتی قلب خود، احساس مسئولیت کرده و برای بهتر شدن آن تلاش کنیم تا بتوانیم بدون روبه‌رو شدن با ناتوانی و بیماری قلب و عروق، با نهایت سلامت زندگی کنیم.^۱

فراموش نشود که هر چه سطح آگاهی تغذیه‌ای و بهداشتی برای حفظ سلامتی قلب افزایش یابد، توانایی ما در کسب سلامتی قلب و عروق بیشتر می‌شود. بدون داشتن اطلاعات کافی، نمی‌توانیم تصمیم‌های درست در مورد سلامتی خود بگیریم. (ص ۱)^۱

برای تندرست بودن، سلامت قلب و عروق اهمیت فراوان دارد.^۱

هر کسی می‌تواند با رعایت نکات بهداشتی و تغذیه‌ای، سلامت قلب و عروق و عملکرد موثر آن را حفظ کند.^۱

اگر در خوردن غذا مراقبت و دقت کافی داشته باشید، در پیشگیری از بروز ناراحتی‌های قلب و عروق تا اندازه زیادی موفق خواهید بود. تحقیقات نشان می‌دهد، که پیروی از برنامه غذایی مناسب، یک عامل مهم در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی است.^۱

الگوی غذایی سالم برای قلب یک رژیم غذایی محدود کننده نیست؛ در عوض، این یک الگو یا ترکیبی از غذاها است که به طور منظم و در طول زمان انتخاب می‌شوند. این ترکیب بهینه در توصیه‌های الگوی تغذیه سالم قلب بنیاد قلب ذکر شده است و شامل سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، پروتئین‌ها و چربی‌های سالم و استفاده از گیاهان/ادویه‌ها به جای نمک است.^{۱۱}

یک برنامه غذایی متعادل که حاوی مقادیر فراوانی از سبزی‌ها (با برگ‌های سبز تیره) و میوه‌ها (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.^۲

➤ 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.^۲

توصیه های مهم:

➤ نشانه های هشدار دهنده قلبی را جدی بگیریم. چه خوب است بدن تان را

بهتر بشناسید. لازم است نسبت به نشانه های هشدار دهنده قلبی توجه نباشید؛

بنابراین در صورت احساس هرگونه ناراحتی قلبی، فوراً^{۱۴} 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.^{۱۴}

اگر می خواهید از سلامتی خوبی برخوردار باشید، باید نشانه های

بیماری قلبی را بشناسیم.^{۱۴}

➤ 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 کنیم: 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^{۱۴} در همه

قسمت های بدن، بی حسی یا مور مور شدن در بازوها یا چانه و غش کردن.^{۱۴}

- به طور کلی چنانچه هر یک از علائم ذکر شده در زیر را به طور ناگهانی یا بدون فشار تجربه کردید، کمک اضطراری بگیرید:
- اگرچه سایر شرایط می تواند باعث ناراحتی قفسه سینه شود، تصور نکنید که این چیزی جزئی است.
- بسیار مهم است که در صورت حمله قلبی سریع علائم خود را بررسی کنید.^{۱۲}

درمان فوری برای جلوگیری از آسیب دائمی زمانی که قلب اکسیژن کافی دریافت نمی کند ضروری است.^{۱۲}

- درد قفسه سینه، همیشه علامت هشدار دهنده اصلی حمله قلبی نیست؛ بنابراین از سایر علائم احتمالی آگاه باشید: درد یا فشار کوبنده قفسه سینه در مرکز یا سمت چپ قفسه سینه درد، بی حسی و یا سوزن سوزن شدن در شانه ها، بازوها، گردن، فک یا پشت تنگی نفس در هنگام فعال بودن، استراحت یا در حالت دراز کشیدن، غش، سبکی سر، یا سرگیجه ناگهانی ضربان قلب سریع یا نامنظم عرق سرد حالت تهوع، استفراغ یا ناراحتی معده خستگی یا خستگی ضعف اضطراب.^{۱۲}
- علائم حمله قلبی در مردان و زنان متفاوت است.
- خستگی؛ ضعف؛ ناراحتی معده؛ اضطراب؛ و درد در شانه، پشت یا بازو.^{۱۲}

➤ توصیه های پزشک را جدی بگیریم. 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.^{۱۴}

به یادداشته 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 آن ها بسیار مهم است.^{۱۴}

✚ اگر پزشک معالج برای ما دارویی تجویز کرده است، حتماً آن را مصرف کنیم. چنانچه مصرف آن داروی خاص موجب بروز عوارض جانبی در شما می شود، با پزشک مشورت نمایید. به یادداشته باشید، که قطع ناگهانی دارو، موجب بروز ناراحتی های دیگر خواهد شد.^{۱۴}

✚ انجام آزمایش ها و معاینه های پزشکی دوره ای را جدی بگیریم. 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.^{۱۴}

✚ 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.^{۱۴}

✚ از یک رژیم غذایی سالم برای قلب استفاده کنیم. یک رژیم غذایی سالم می تواند به محافظت از قلب، بهبود فشار خون و کلسترول و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.^۷

یک برنامه غذایی سالم برای قلب شامل موارد زیر است : سبزی ها و میوه ها، لوبیا یا سایر حبوبات، گوشت بدون چربی و ماهی، شیر و فرآورده های کم چرب آن یا بدون چربی، غلات سبوس دار ، چربی های سالم مانند روغن زیتون.^۷

✚ **تماس بگیریم.** در صورت تأخیر، معاینه خود را برنامه ریزی کنید تا شما و پزشک تان بتوانید در مورد خطرات قلبی خود، به روز باشید و برنامه ای برای محافظت از قلب خود داشته باشید.^{۱۰}

✚ **آزمایش های غربالگری سلامت را به طور منظم انجام دهید.** فشار خون بالا و افزایش کلسترول ، می تواند به قلب و عروق خونی آسیب برساند؛ اما اگر این شرایط را بررسی نکنید، احتمالاً نمی دانید که آیا آن ها را دارید یا خیر . آزمایش های غربالگری منظم می تواند به شما بگوید که تعداد شما چقدر است و آیا باید اقدامی انجام دهید یا خیر.^۷

✚ **غربالگری منظم فشار خون، معمولاً از دوران کودکی شروع می شود.** از سن ۱۸ سالگی، فشار خون باید حداقل هر دو سال یک بار اندازه گیری شود . این کار، فشار خون بالا را به عنوان یک عامل خطر برای بیماری قلبی و سکته بررسی می کند. اگر بین ۱۸ تا ۳۹ سال دارید و عوامل خطر فشارخون بالا را دارید، احتمالاً سالی یک بار غربالگری خواهید شد . به افراد ۴۰ ساله و بالاتر نیز هر سال آزمایش فشار خون داده می شود.^۷

موسسه ملی قلب، ریه و خون، توصیه می کند که زنان ۵۵ تا ۶۵ ساله و مردان ۴۵ تا ۶۵ ساله هر ۱ تا ۲ سال یکبار غربالگری شوند. افراد بالای ۶۵ سال باید سالی یک بار آزمایش کلسترول خود را انجام دهند.^۷

➤ موسسه ملی قلب، ریه و خون (NHLBI) توصیه می کند که غربالگری کلسترول بین سنین ۹ تا ۱۱ سالگی شروع شود. در صورت داشتن سایر عوامل خطر، مانند سابقه خانوادگی بیماری قلبی زودرس، ممکن است آزمایش اولیه توصیه شود. پس از اولین آزمایش کلسترول، غربالگری باید هر پنج سال یکبار تکرار شود. سپس زمان با افزایش سن تغییر می کند.

➤ غربالگری دیابت نوع ۲، شامل سطوح بالای قند خون مداوم است. دیابت، احتمال ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهد.^۷

➤ عوامل خطر دیابت شامل اضافه وزن و سابقه خانوادگی دیابت است. اگر هر یک از عوامل خطر را دارید، تیم مراقبت بهداشتی شما ممکن است غربالگری زودهنگام را توصیه کند. اگر نه، غربالگری از سن ۴۵ سالگی شروع می شود. سپس سطح قند خون خود را مجدداً هر سه سال یک بار آزمایش می کنید.^۷

➤ اگر شرایطی مانند کلسترول بالا، فشار خون بالا یا دیابت داریم، با تیم مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید. پزشک ممکن است داروها را تجویز کند و تغییرات سبک زندگی را توصیه کند.^۷

مطمئن شوید که داروهای تان را دقیقاً طبق دستور مصرف کنید و از یک برنامه سبک زندگی سالم پیروی کنید.^۷

✚ برای جلوگیری از عفونت اقدامات لازم را انجام دهیم. برخی از عفونت ها، ممکن است منجر به مشکلات قلبی شوند. به عنوان مثال، بیماری لته، ممکن است یک عامل خطر برای بیماری های قلبی و عروقی باشد؛ بنابراین روزانه مسواک بزنید و نخ دندان بکشید. چکاپ های منظم دندانپزشکی را نیز انجام دهید. سایر بیماری های ناشی از عفونت می توانند مشکلات قلبی موجود را بدتر کنند. واکسن ها، به محافظت در برابر بیماری های عفونی کمک می کنند.^۷

✚ در مورد واکسن های زیر به روز باشید : واکسن سالانه آنفولانزا، که شانس ابتلا به بیماری شدید را کاهش می دهد . واکسن پنوموکوک که خطر ابتلا به برخی بیماری های ناشی از باکتری ها را کاهش می دهد. از متخصص مراقبت های بهداشتی خود پرسید که آیا به واکسن دیگری نیز نیاز دارید.^۷

✚ 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 آن ها، از خطر بروز ناراحتی های قلبی، به ویژه سکته قلبی کم نمود، آگاه شوید.^{۱۴}

اگر در خانواده شما بیماری قلبی شایع می باشد، انجام آزمایش های منظم قلبی به صورت دوره ای توصیه می گردد.^{۱۴}

✚ 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.^{۱۴}

با رعایت برنامه غذایی مناسب، زیر نظر پزشک و مشاوره با کارشناس تغذیه، میزان چربی، مواد قندی و نمک مصرفی خود را تنظیم کنیم.^{۱۴}

اگر در خوردن غذا مراقبت و دقت کافی داشته باشید، در پیشگیری از بروز ناراحتی های قلب و عروق تا اندازه زیادی موفق خواهیم 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.^{۱۴}

خندان باشیم. 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."^{۱۴}

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.^{۱۴}

ناراحتی و فشارهای روحی و عصبی را از خود دور کنیم. 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.^{۱۴}

✚ 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.^{۱۴}

✚ آشفستگی های روحی، کار قلب را به خصوص هنگامی که درگیر فعالیت بدنی 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.^{۱۴}

✚ رنگین کمانی از میوه ها و سبزی ها برای خود داشته باشیم ! 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 ،از جمله سکته قلبی پیشگیری کنند.^۲

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.^۲

✚ میوه ها ،وقتی به تنهایی و در زمان مناسب خورده می شوند، هضم و جذب شان سریع تر و مناسب تر است.^۱

✚ 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.^۲

✚ به توصیه انجمن قلب آمریکا، خوردن روزانه پنج وعده میوه و سبزی برای کاهش بیماری قلب سودمند است.^۲

❖ **چاقی، خداحافظ!** مراقب 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.^۲

❖ **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.^۲

❖ **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.^۲

اضافه وزن می تواند منجر به شرایطی شود که احتمال ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهد. این شرایط شامل فشار خون بالا، افزایش کلسترول خون و دیابت نوع ۲ است.^۷

❖ **افرادی که اضافه وزن دارند تقریباً سه برابر بیشتر دچار فشار خون بالا، بیماری قلبی، بیماری قند (دیابت) و نیز تنگی رگ های قلب می شوند.^۱**

❖ **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.^۱

❖ **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.^۲**

❖ **منیزیم به طور طبیعی در بیشتر غذاهای خام وجود دارد.** سیب ها، زردآلو، موز، مخمر غذایی (مخمّر آبجو)، سبزی های برگ سبز، سیر، لوبیا، لوبیای موز، سویا، محصولات سویا، آجیل و دانه های خام [بادام، فندق، پسته، بادام

زمینی)]، برنج قهوه ای ، گندم کامل و سایر غلات سبوس دار سرشار از منیزیم هستند.^۱

✚ **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 هی بدن، به ویژه قلب مناسب نبوده و مشکلاتی برای آن فراهم می سازد.^۲

✚ **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 آنفارکتوس (سکته قلبی) شود.** خوردن غذای زیاد، فشار اضافی به قلب وارد می کند.^۱

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.^۱

✚ **سر خواب گلاه نگذاریم!** خواب با کیفیت، داشته باشید. افرادی که خواب کافی ندارند بیشتر در معرض خطر چاقی، فشار خون بالا، حمله قلبی، دیابت و افسردگی هستند.^۷

✚ **بیشتر بزرگسالان به حداقل هفت ساعت خواب در هر شب نیاز دارند .** کودکان، معمولاً به مقدار بیشتری نیاز دارند. پس مطمئن شوید که به اندازه کافی استراحت می کنید .^۷

✚ **یک برنامه خواب تنظیم کنیم و به آن پای بند باشیم .** برای انجام این کار، هر روز در ساعات مشخصی به رختخواب برویم و از خواب بیدار شویم .اتاق خواب خود را تاریک و ساکت نگه دارید تا راحت تر بخوابید .^۷

✚ اگر احساس می کنید به اندازه کافی می خوابید، اما در طول روز همچنان خسته هستید، با یکی از اعضای تیم مراقبت های بهداشتی خود صحبت کنید. ممکن است از شما بپرسد که آیا نیاز به ارزشیابی دارید.^۷

✚ کمی زودتر به رختخواب برویم. بدون خواب کافی، خطر ابتلا به بیماری قلبی و حمله قلبی افزایش می یابد؛ صرف نظر از سن، وزن یا میزان ورزش یا سیگار. درباره پیوند و نحوه بهبود خواب خود بیاموزید.^{۱۰}

✚ مصرف نمک زیاد، تهدیدی خطرناک برای سلامتی قلب و عروق!^۲ 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.^۲

✚ به جای نمک، از یک جایگزین مانند نعناع، آویشن و... استفاده کنید.^۲

✚ 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 بالا است. افراد مبتلا به بیماری قند، بیشتر دچار افزایش کلسترول خون، چاقی و فشار خون بالا می شوند.^۱

✚ 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."^۱

✚ قند خون بالا، خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی و سکته را افزایش می دهد.^۱

✚ 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.^۱

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.^۱

افرادى که مبتلا به بیماری قند هستند، باید سطح قندخون آن ها کنترل شده، به طوری که قند خون ناشتا برای آن ها 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.^۱

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 قند خود یا استفاده از انسولین (البته طبق نظر پزشک)، کنترل وزن، مراجعه منظم به پزشک، انجام آزمایش های روزه ای پزشکی، افزایش آگاهی خود درباره بیماری قند و راههای پیشگیری از بروز آن.^۱

هندوانه بخوریم. ^۲ این میوه [خوشمزه و] مورد علاقه تابستان، منبع طبیعی و عالی اسید آمینه ال سیترولین است که تولید اکسید نیتریک را در بدن افزایش می دهد. اکسید نیتریک، باعث شل شدن رگ ها، کاهش التهاب و کاهش فشار خون می شود.^۴

هندوانه به اصلاح چربی خون و کاهش تجمع چربی شکم کمک می کند. چربی کمتر در ناحیه شکم، خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد.^۴

فواید جعفری را جدی بگیریم! آب جعفری، خون را تصفیه می کند، چسبندگی رگ های خونی را برطرف می کند. قابلیت رگ های خونی را افزایش می دهد و اکسیژن زیادی را به قلب می رساند.^۲

جعفری، دارای خواص ضدالتهابی و ضد پلاکت است که می‌تواند در پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و سکته مغزی مفید باشد.^۲

جعفری، منبع بسیار خوبی از فولات است که می‌تواند از بروز حملات قلبی و سکته مغزی پیشگیری می‌کند. مصرف منظم جعفری بدن را در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی، سکته مغزی، حمله قلبی و تصلب شرایین محافظت می‌کند.^۲

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.^۱

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.^۲

استرس خود را مدیریت کنیم. استرس [فشار روحی] مداوم می تواند در افزایش فشار خون و سایر عوامل خطر بیماری قلبی نقش داشته باشد

برخی افراد نیز به روش های ناسالم با استرس کنار می آیند. برای مثال ، ممکن است پرخوری کنند یا سیگار بکشند. شما می توانید با یافتن راه های دیگری برای مدیریت استرس، سلامت خود را تقویت کنید.

➤ **روش های سالم برای کنترل استرس شامل فعالیت بدنی، تمرین های آرامش بخش و تمرکز حواس است.** اگر استرس شدید شد، یک بررسی مراقبت های بهداشتی انجام دهید.^۷

➤ **کلسترول اضافی، خدا حافظ! 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.^۱

➤ **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.^۱

➤ **میان وعده های غذایی در ساعت های یکنواخت را برای خود در نظر بگیریم.**^۲

➤ **استرس مداوم، ممکن است با شرایط سلامت روانی مانند اضطراب و افسردگی مرتبط باشد.** همچنین این شرایط با عوامل خطر بیماری قلبی، از جمله فشار خون بالاتر و جریان ضربه کمتر به قلب، مرتبط است. اگر فکر می کنید ممکن است افسردگی یا اضطراب داشته باشید، مهم است که تحت درمان قرار بگیرید.^۷

صبحانه کامل بخوریم.^۲

➤ **مصرف شلغم را از قلم نیندازید! شلغم، دارای خواص ضدالتهابی بزرگ است** که کلیدی موثر در پیشگیری از بروز حملات قلبی و بیماری های قلبی در نظر گرفته اند.^۲

➤ **شلغم** ، حاوی مقادیر مناسبی از ویتامین‌ها است که به سلامت رگ‌ها و پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی عروقی کمک می‌نماید. همچنین شلغم حاوی مقادیر بسیار خوبی از فولات (یک نوع ویتامین B) است که برای سلامت قلب و عروق حیاتی است.^۲

➤ **از مصرف خودسرانه هر نوع دارو جدا** خودداری کنیم. ضروری است، از مصرف خودسرانه هر نوع دارو و آرام بخش، به ویژه هنگام احساس درد در قفسه سینه و در ناحیه قلب خود و دیگر ناراحتی‌های قلب و عروق ، جدا" خودداری نموده و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید تا تحت درمان کامل قرار گیرید . هرگز بدون مشورت با پزشک معالج، نباید داروی قلبی تان را قطع نمایید.^۲

➤ **از خوردن آنانار غافل نشویم**. آنانار دارای خاصیت آنتی اکسیدان است که مانع بروز گرفتگی عروق و بیماری قلبی، کاهش کلسترول بد خون (LDL) و باعث کاهش فشار خون بالا و چربی می‌شود.^۵

➤ **مایعات فراوان بنوشید**. بهترین نوشیدنی‌ها، آب است. روزانه شش تا هشت لیوان آب بنوشید. این کار برای فعالیت مناسب بسیاری از اندام‌های بدن، به ویژه پوست، کلیه‌ها و قلب مفید است.^۱

مصرف روزانه ۶-۸ لیوان آب در حل چربی‌های ذخیره شده در بدن بسیار موثر است.^۱

➤ **مایعات را می‌توان در هنگام استراحت دستگاه گوارش (قبل و بعد از غذا) صرف کرد.**^۲

➤ **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 می‌شود؛ همچنین از خوردن نوشابه‌های گازداری که دارای قند زیاد و مواد مصنوعی هستند، خودداری کنید.^۲

✚ اگر آب بطری مصرف می کنید، آبی خریداری کنید، که در شیشه یا ظرف پلاستیکی شفاف باشد.^۲

✚ مصرف الکل، هرگز! الکل با فشار خون بالا ، ریتم غیر طبیعی قلب و آسیب به عضله آن می تواند بر قلب شما تأثیر بگذارد.^۱

✚ آب پرتقال تازه و طبیعی بنوشید. آب پرتقال حاوی اسید فولیک است و تا حدودی می تواند بروز حمله قلبی را کاهش دهد.^۲

✚ مصرف کلم بروکلی را فراموش نکنیم. کلم بروکلی، می تواند از گرفتگی عروق جلوگیری کند، زیرا سرشار از ویتامین K است که از آسیب کلسیم به رگ ها جلوگیری می کند. همچنین کلم بروکلی سرشار از فیبر است که باعث کاهش فشار خون و استرس (فشار روحی) می شود. استرس، می تواند منجر به پارگی و تشکیل پلاک دیواره شریان شود.^۴

✚ توصیه می شود هفته ای دو تا سه وعده کلم بروکلی، برای حداکثر فواید مصرف کنیم.

کلم بروکلی یکی دیگر از سبزی های همه کاره است . طعم کبابی یا بخار پز عالی دارد و یک غذای جانبی با ارزش است.^۴

✚ افزایش سلامت قلب و عروق با مصرف چغندر: آب و برگ های چغندر دارای خواص فوق العاده ای هستند که مراقب قلب هستند. اگر به سلامت قلبتان اهمیت می دهید حتماً "چغندر میل کنید".^۲

✚ چغندر سرشار از آنتی اکسیدان ها و به ویژه فلاوونوئید ها می باشد. این آنتی اکسیدان ها بدن را از شر رادیکال های آزاد آسیب رسان محافظت می کند. رادیکال های آزاد ، مولکول های آسیب رسانی هستند که باعث ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و غیره می شوند.^۲

✚ غلات سبوس دار، از دوستان با ارزش قلب و عروق! غلات سبوس دار، به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد.^۲

❖ اخیرا در خصوص برنج قهوه‌ای تحقیقاتی انجام شده است که نشان می‌دهد اگر برنج همراه با سبزی‌ها و حبوبات مصرف شود و از مصرف روغن اضافی و گوشت‌های چربی پرهیز شود، می‌تواند عامل موثر در کاهش میزان تنگی عروق کرونری قلب شود. پژوهشگران، معتقدند کسانی که از غلات یا حبوبات استفاده می‌کنند ۳۰ تا ۴۰ درصد کمتر از دیگران دچار عارضه قلبی می‌شوند.^۲

❖ متخصصان توصیه می‌کنند نان گندم، به ویژه نان سبوس دار سلامت قلب و عروق را تضمین می‌کند. مطالعه نشان داده‌اند که مصرف نان سبوس‌دار، از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری می‌کند. مصرف منظم و مرتب غلات سبوس دار، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را ۳۰ - ۲۱ درصد کاهش می‌دهد. مصرف غلات، شریان کاروتید را سالم نگه می‌دارد.^۲

مصرف غلات به طور منظم و مرتب در برنامه غذایی، در افزایش سلامت قلب و عروق و پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی (تصلب شرایین، و نیز کاهش کلسترول بد خون (LDL) موثر است.^۲

❖ از مصرف ریحان غافل نشوید! مصرف ریحان، در کاهش بیماری‌های قلبی و عروقی موثر است. همچنین ریحان از بروز تصلب شرایین یا گرفتگی رگ‌ها و حمله قلبی پیشگیری می‌کند.^۲

❖ ریحان، با ایجاد آرامش در عضلات و رگ‌های خونی، موجب تقویت دستگاه قلبی و عروقی می‌شود و جریان خون را در رگ‌ها بهبود می‌بخشد. همچنین خطر نامنظم بودن ریتم‌های قلبی و گرفتگی‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد.^۲

❖ ریحان، همان سبزی است که در "سبزی خوردن" معروف است! دانه و برگ آن، مقوی قلب می‌باشد. این سبزی در محافظت قلب، رگ‌های خونی، کبد و ریه‌ها موثر بوده و فشار و قند خون را تنظیم می‌کند.^۲

✚ ریحان ، منبع بسیار خوبی از منیزیم است که به تندرستی و بهبود جریان خون و سلامت قلب و عروق کمک می‌کند.^۲

✚ ماهی بخورید تا قلبی سالم داشته باشیم. ماهی، یکی از مواد غذایی بسیار شفاف‌بخش و پیشگیری کننده تعداد زیادی از بیماری‌ها، به ویژه بیماری‌های قلبی عروقی است. احتمال بروز بیماری قلبی، یا حمله ناگهانی قلبی در افرادی که هفته‌ای یک تا دو بار ماهی مصرف می‌کنند، تقریباً "تا ۵۲ درصد کاهش پیدا می‌کند."^۲

تحقیقات نشان می‌دهد، که مصرف ماهی یا روغن آن، موجب کاهش کلسترول شده و مانع از لخته شدن خود و رسوب شریانی می‌شود. لازم به یادآوری است، که رسوب شریانی، یکی از مهم‌ترین علت‌های شروع و بروز حمله‌های قلبی و سکته قلبی است.^۲

✚ انجمن قلب آمریکا خوردن غذای دریایی همچون ماهی را به میزان دوبار در هفته توصیه می‌کند. جایگزین کردن گوشت قرمز با گوشت مرغ و ماهی، خود در کاهش چربی‌های زیان‌آور در برنامه غذایی موثر می‌باشد.^۲

✚ ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد، ماهی قزل‌آلا و ماهی تن حاوی چربی‌های اشباع نشده امگا ۳ مناسب برای شما هستند که به کاهش سطح تری‌گلیسیرید (نوعی چربی) کمک می‌کنند و ممکن است فشارخون را به میزان متوسط کاهش دهند.^۲

✚ اگر از کنسرو ماهی تُن و یا دیگر انواع کنسروهای ماهی استفاده می‌کنید، سعی شود همیشه از کنسروهایی که در آب تهیه شده مصرف نمایید، و نه کنسروهایی که از روغن تهیه شده‌اند، 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 عمده‌ای از روغن را جدا خواهید کرد.^۲

✚ **انگور، میوه‌ای با ارزش برای سلامتی قلب و عروق :** انگور برای درمان ناراحتی‌های قلبی سودمند است. همچنین انگور دارای مقدار زیادی پلی‌فنول است. این ماده، دارای خواص ضداکسیدان است که خوردن آن انسان را از بعضی بیماری‌های سخت، مانند بیماری‌های قلب در آمان می‌دارد.^۲

اثر درمان انگور روی بیماری‌های شریانی وریدی ثابت شده است. دانشمندان در تحقیقات جدید خود در انگور قرمز نوعی ماده شیمیایی طبیعی کشف کردند که قلب را از آسیب‌های وریدی محافظت می‌کند و همچنین مانع سخت شدن رگ‌های خونی و گرفتگی رگ‌ها می‌گردد.^۲

✚ **پوست انگور، دارای ماده‌ای است که از تراکم و روی هم انباشته شدن پلاکت‌های خون، جلوگیری می‌کند و در نتیجه مانع لخته شدن خون، در رگ‌ها می‌شود.**^۲

✚ **عصاره دانه انگور، به عنوان یکی از رقیق کننده‌های خون شناخته شده است.** به این ترتیب افرادی که آسیب‌رین مصرف می‌کنند باید از مصرف این دارو، خودداری کنند. به نظر می‌رسد عصاره دانه انگور، اثر کاهش دهنده در فشار خون و تعداد ضربان قلب دارد.^۲

✚ **پژوهشگران دانشگاه میشیگان، اعلام کردند مصرف انگور به تنظیم فشار خون و تقویت عضلات قلب و سلامت کامل دستگاه گردش خون کمک می‌کند.**^۲

✚ **بد بویِ پُر خاصیت را در یابیم!** سیر، ذراتی را که در شریان‌ها جمع می‌شود و تولید تصلب شرایین می‌کند را حل می‌کند. همچنین سیر با کاهش چربی خون، موجب جلوگیری از تنگ شدن رگ‌های قلب شده و از بروز سکته و بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند.^۶

✚ **هویج، سبزی ریشه‌ای جادویی را از دست ندهیم!** افرادی که هویج مصرف می‌کنند بیماری‌های قلبی را از خود دور می‌سازند. مطالعات انجام شده درموسسه تحقیقات دارویی ماریون، نشان داد که کسانی که هویج مصرف می‌کنند در حدود

یک سوم خطر حمله قلبی در آنان، کمتر از کسانی است که هویج مصرف نمی‌کنند.^۲

هویج‌ها، منبع خوبی از پتاسیم به شمار می‌رود که می‌توانند سطح سدیم را در بدن کنترل کرده و در نتیجه به کاهش سطح فشار خون بالا در بدن کمک موثر می‌کنند. مصرف آب هویج، فشار خون بالا را کنترل می‌کند.^۲

✚ مصرف مَرزه را امتحان کنیم. مصرف سبزی مَرزه، برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. منیزیم موجود در مَرزه، برای سیستم قلب و گردش خون مفید است. همچنین منیزیم برای سلامت رگ‌های خونی و دستگاه قلب و عروق موثر می‌باشد.^۲

✚ مَرزه در کاهش دردهای قلبی مربوط به گرفتگی شدید رگ‌های قلب مفید می‌باشد. پتاسیم موجود در مَرزه، به کنترل ضربان قلب و فشارخون کمک می‌کند. فیبر (الیاف غذایی) موجود در مَرزه، به کاهش کلسترول بدخون (LDL) کمک می‌کند. همچنین در افزایش سطوح کلسترول خوب خون (HDL) موثر است.^۲

✚ محافظت قلب و عروق در برابر بیماری‌ها، با مصرف قلب سبزی ها ! گوجه فرنگی، از سبزی‌های با ارزش می‌باشد. از جمله خواص مهم گوجه فرنگی می‌توان به قابلیت‌های بالای آن در پیشگیری از ابتلا به بیماری قلبی و مقابله با کلسترول اشاره کرد.^۲

✚ گوجه فرنگی، تقویت کننده قلب است. بر اساس پژوهش‌های انجام شده در دانشگاه هاروارد که بر روی ۴۰ هزار زن آمریکایی در طی هفت سال صورت گرفته است، زنانی که هفت بار در هفته غذاهایی حاوی گوجه فرنگی مصرف کرده‌اند، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در آن‌ها ۳۰ درصد کمتر از افرادی است که یک بار در هفته گوجه فرنگی خورده‌اند.^۲

پژوهشگران می‌گویند هر روز گوجه فرنگی بخورید، زیرا این ماده غذایی، عروق را از رادیکال‌های آزاد حفظ کرده و فشار خون را کاهش می‌دهد؛ به این ترتیب مانع از بروز تصلب شریان‌ها و سکته‌های قلبی و مغزی می‌گردد.^۲

✚ مصرف یک گوجه فرنگی در روز از بروز بیماری‌های مربوط به قلب محافظت می‌کند. مصرف گوجه فرنگی برای آن دسته از افرادی که تصلب شرایین، چسبندگی پلاکت‌های خون، ضعف عروق و فشار خون مبتلا می‌باشند، تأثیر گذار است.^۲

✚ به اندازه کافی تخم مرغ بخوریم. به نظر می‌رسد تخم‌مرغ، به جلوگیری از تجمع پلاک در دیواره عروق کمک می‌کند. مطالعه‌ای که در چین انجام شد و در مجله Heart منتشر شد، نشان داد که مصرف متوسط تخم‌مرغ (کمتر از یک عدد در روز) با ۱۱ درصد کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی در مقایسه با هرگز نخوردن آن‌ها مرتبط است.^۳

✚ از مصرف لیمو غافل نشویم. لیمو به کاهش سطح کلسترول کمک می‌کند و رگ‌ها را سالم نگه می‌دارد. همچنین لیمو، حاوی ویتامین C است که باعث کاهش التهاب و تقویت عروق می‌شود. ^{۱۰} در طول روز مقدار زیادی آب لیمو بنوشیم یا هر بار، یک لیوان آب پرتقال یا گریپ فروت تازه فشرده شده بنوشیم.^۳

گریپ فروت از لحاظ ویتامین‌های C, B غنی می‌باشد. این دو ویتامین، در حفظ سلامت قلب و عروق بدن موثرند.^۲

✚ **تُند بخوریم! فلفل تُند**، حاوی کپسایسین است که به طور طبیعی از کلسترول بد خون (LDL) جلوگیری می‌کند. همچنین به کاهش خطر حمله قلبی، سکته مغزی و بهبود گردش خون کمک می‌کند. فلفل، یکی از بهترین غذاها برای داشتن عروق تمیز است. می‌توانیم با افزودن فلفل به خُورش‌ها، از فواید آن بیشتر بهره‌مند شد.^۲

✚ **موز، جادوی شگفت‌انگیز برای سلامت قلب!** خوردن موز، به خواب افرادی که دارای فشار خون بالایی هستند کمک می‌کند، همچنین خطر حملات قلبی را کاهش می‌دهد.^۲

✚ **طبق تحقیقات صورت گرفته در دانشگاه کمبریج انگلستان**، افرادی که روزانه از غذاهای دارای پتاسیم بالا استفاده می‌کنند (مثلاً موز) ۴۰ درصد کمتر خطر ابتلا به حمله قلبی دارند.

پتاسیم موز، نه تنها از طریق کاهش فشار خون، بلکه به وسیله جلوگیری از بروز گرفتگی عروق و تشکیل لخته خون، به حفظ سلامتی قلبی کمک می‌کند.

۲

✚ **فعال و پرتحرک باشیم.** روزانه حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت داشته باشید. فعالیت بدنی منظم و روزانه، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد. فعالیت بدنی به کنترل وزن شما کمک می‌کند؛ همچنین احتمال ابتلا به سایر

شرایطی که ممکن است به قلب فشار وارد کنند را کاهش می دهد. اینها شامل فشار خون بالا، افزایش کلسترول خون و دیابت نوع ۲ است.^۷

✚ اگر برای مدتی فعال نبوده اید، ممکن است لازم باشد به آرامی راه خود را برای رسیدن به این اهداف ادامه دهید.^۷

✚ به طور کلی، شما باید حداقل اهداف زیر را هدف قرار دهید: ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش هوازی متوسط، مانند پیاده روی با سرعت تند؛ ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت هوازی شدید، مانند دویدن؛ دو یا چند جلسه تمرین قدرتی در هفته؛ حتی فعالیت دوره‌های کوتاه‌تر، فواید قلبی دارد؛ بنابراین اگر نمی توانید این دستورالعمل ها را رعایت کنید، تسلیم نشوید. فقط پنج دقیقه حرکت، می تواند کمک کند.^۷

✚ فعالیت هایی مانند باغبانی، خانه داری و بالا رفتن از پله ها همگی در کل شما به حساب می آیند. برای سود بردن لازم نیست سخت ورزش کنید، اما اگر شدت، طول و دفعات تمرینات خود را افزایش دهید، می توانید فواید بزرگتری ببینید.^۷

✚ زنجبیل موثر در پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی. زنجبیل، مقوی قلب و ضد لخته شدن خون می باشد.^۲

مطالعات نشان می دهد که زنجبیل ممکن است کلسترول را کاهش دهد و به جلوگیری از لخته شدن خون کمک کند که این امر می تواند در درمان بیماری های قلبی، که در آن رگ های خونی می تواند بسته شده باشد و منجر به حمله قلبی یا سکته مغزی می شود، موثر است.^۲

✚ مصرف زنجبیل باعث گشاد شدن عروق و کاهش فشار خون می گردد.^۲

✚ زنجبیل به عنوان جایگزین آسپرین، برای بیماران سالمند و دارای زخم های معده توصیه می گردد. اگر داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین و آسپرین مصرف می کنید، زنجبیل نخورید.^۲

✚ با گریپ فروت، سلطان مرکبات دوست شوید! ویتامین C موجود در گریپ فروت، در حفظ سلامت قلب و عروق بدن بسیار موثر است، چربی‌ها و مواد رسوب کرده پاک می‌کند و پیشرفت تصلب شرایین را متوقف می‌سازد؛ به همین دلیل برای جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی و درمان آن بسیار مفید و خوردن روزانه ۲ تا ۳ عدد گریپ فروت، احتمال حمله قلبی را به نحو بارزی کاهش می‌دهد؛ بنابراین در خانواده‌کسانی که سابقه بیماری قلبی وجود دارد، باید از گریپ فروت استفاده کنند.^۲

✚ پژوهشگران دانشگاه فلوریدا، به این عقیده رسیده‌اند که پکتین موجود در گریپ فروت، علاوه بر کاهش کلسترول، می‌تواند از لخته دار شدن عروق جلوگیری کند و حتی جریان لخته سازی را نیز معکوس سازد.^۲

✚ فشار خون خود را پایین نگه داریم. اندازه گیری دوره ای فشار خون بالا برای همه بزرگسالان ۱۸ ساله یا بالاتر، توصیه می‌شود. بسته به فشار خون اولیه یا وجود سایر عوامل خطر، باید هر دو سال یا بیشتر تکرار شود. فشار خون طبیعی کمتر از ۸۰/۱۳۰ میلی متر جیوه است.^۸

بادام هندی از بروز بیماری‌های قلبی و عروقی جلوگیری می‌کند.
بادام هندی، مقادیر زیادی چربی‌های سالم دارد. این چربی‌ها،
معمولاً از ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی جلوگیری می‌کند.^۲

✚ سلامت قلب و عروق با مصرف اسفناج، سبزی همه فن حریف! اسفناج، منبع خوبی برای اسید فولیک به شمار می‌رود. اسید فولیک، یکی از عوامل مهم برای سلامت و کارکرد قلب است. پژوهشگران در پنجاه و هشتمین کنفرانس

قلب آمریکا، اعلام داشتند که فولات موجود در اسفناج نقش مهمی در سلامت قلب و عروق دارد.^۲

✚ اسفناج منبعی مناسب از اسید چرب امگا ۳ و اسید فولیک می باشد که باعث کاهش میزان آمینواسید هموسیستئین (فاکتوری موثر در بروز بیماری های قلبی) می شود.^۲

✚ مصرف روزی نیم پیمانه اسفناج، از رسوب کلسترول در رگ ها جلوگیری می کند و مانع از بروز حمله های قلبی می شود.^۲

✚ اسفناج به دلیل داشتن پتاسیم برای حفظ سلامت قلب و عروق مفید است. همچنین اسفناج با داشتن لوتئین، فولات، پتاسیم و فیبر می تواند به حفظ صدای تیک تیک قلب تان کمک کند. لوتئین موجود در اسفناج، مانع کاهش تصلب شرایین (سخت شدن رگ ها) می شود.^۲

اسفناج برای تقویت قلب و فشار خون مفید است. پژوهشگران بر این باورند که اسفناج و سایر سبزی های برگ سبز، آسیب بافتی ناشی به قلب را به حداقل می رساند.^۲

✚ وجود آنزیم کو آنزیم ۱۰ (Q10) در اسفناج ، نقش مهمی در سلامت قلب و عروق دارد. پژوهش ها نشان داده اند که کوآنزیم ۱۰، در پیشگیری و درمان بیماری های قلبی و عروقی، به ویژه فشار خون بالا، چربی خون، بیماری عروق کرونر و نارسایی قلبی موثر است.^۲

✚ کربوهیدرات ها را با دقت انتخاب کنیم . کربوهیدرات ها، قند، فیبر و نشاسته موجود در غذا هستند که به بدن شما انرژی می دهند . اما برخی از کربوهیدرات ها برای شما بهتر از بقیه هستند . کربوهیدرات ها را از منابع غلات سبوس

دار(مانند بلغور جو دوسر یا نان گندم سبوس دار) به جای کربوهیدرات های
فرآوری شده و تصفیه شده (مانند نان سفید و برنج سفید) انتخاب کنید.^۹

در کنار هر غذا ، یک ظرف سالاد تهیه شده از سبزی های فصل مصرف

کنیم. سالاد شما ، باید محتوی سبزی های تیره رنگ ، به خصوص اسفناج
باشد . هنگام خوردن ناهار، یک بشقاب بزرگ سالاد را با لوبیا، نخود فرنگی و یا
دیگر حبوبات مورد علاقه، تهیه کنید. سالادهای سبزی را بلافاصله
بخورید، در غیر این صورت روی آن هارا بپوشانید و در یخچال قرار دهید.^{۱۴}

لوبیا، دانه اسرار آمیز را دریابید! لوبیا از هر نوعی لوبیا سفید، لوبیا
چشم بلبلی و غیره را می توان به روش های مختلفی خورد، از خوراک
گرفته تا روی سالاد تا غذاهای جانبی، تا فیبر و پروتئین مهمی را
فراهم کند.^۹

عسل، بهترین غذای قلب را از قلم نیندازیم! عسل ، بهترین غذای قلب
است. همچنین عسل نقش بزرگی در جلوگیری از بروز بیماری های قلبی دارد.
عسل در کاهش ابتلا به بیماری های قلبی و عروق موثر است. مصرف عسل
خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می دهد.^۲

از چربی های ناسالم خودداری کنیم و چربی های سالم را انتخاب
نماییم. چربی های غیراشباع، باید بیشتر چربی دریافتی شما را تشکیل دهند .
اینها شامل ماهی های چرب ، روغن زیتون و سایر روغن های گیاهی و مغزها

مانند گردوهستند. مصرف چربی های اشباع شده را که عمدتاً از منابع حیوانی (کره، گوشت قرمز) تهیه می شوند، محدود کنید.^۹

✚ پروتئین های بدون چربی مانند مرغ بدون پوست را انتخاب کنید . شیر و محصولات لبنی یک درصد یا بدون چربی را به جای ۲ درصد یا شیر کامل انتخاب کنید.^۹

روی برچسب های مواد غذایی فرآوری شده، به عبارت "روغن های نیمه هیدروژنه" دقت کنید و از مصرف آن ها صرف نظر کنید.^۹

✚ آجیل، ضامن سلامتی را از قلم نیندازیم! آجیل سرشار از ویتامین E است.

همچنین آجیل دارای پروتئین می باشند. تحقیقات نشان می دهد که پروتئین موجود در آجیل ، ممکن است فشار خون را کاهش دهد، کلسترول را بهبود بخشد و سلامت کلی رگ های خونی را افزایش دهد.^{۱۳}

منابع:

۱- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

۲- قلب سالم با تغذیه سالم: چه بخوریم تا قلب سالم داشته

باشیم؟ وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)، vahiderfani.ir

3-20 Foods You Should Eat Every Day for Clean Arteries and Prevent Heart Attack, 2022, Greynium Information Technologies

4-Eat These 10 Foods to Cleanse Your Arteries,
2022 Fisher-Titus Medical Center,
(<https://www.fishertitus.org>)

۵-پیشگیری از بروز تصلب شرایین با تغذیه مناسب، وحید عرفانی
(vahiderfani.ir) ،

۶-سیر، بد بوی پُر خاصیت! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

7-Strategies to Prevent Heart Disease, Mayo Clinic,
2025, (<https://www.mayoclinic.org>)

8-7 Ways to Prevent a Heart Attack, Health
Xchange, 2024, (<https://www.healthxchange.sg>)

9-ABCs of Eating Smart for a Healthy Heart, The
Johns Hopkins University, 2025,
(<https://www.hopkinsmedicine.org>)

**10-5 Healthy-Heart Steps that Take Just
Minutes,** The Johns Hopkins University, 2020,
(<https://www.hopkinsmedicine.org>)

11 - Keeping Your Heart Healthy, Heart Foundation,
2020, (<https://www.heartfoundation.org.au/>)

12- Heart Health and Aging, National Institutes of
Health , 2020, (<https://www.nia.nih.gov/health>)

۱۳-عمر طولانی با قلبی سالم : اقدامات مؤثر در افزایش سلامت
قلب و عروق، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

14-8 Green Veggies for a Healthy Heart, 2022,
Remedy Health Media,
(<https://www.healthcentral.com>)

برای مطالعه بیشتر:

- **Controlling High Blood Pressure**, The John
Hopkins University, 1998,
(<https://www.hopkinsmedicine.org>)

-William Morgan: **Diabetes Mellitus**, B. Jain
Publishers, 1996

Fat and Cholesterol, University of Texas Houston
Medical School 1997

-Kraus: **Food, Nutrition and Diet Therapy**, Second
Edition, Saunders

-Paul C. Bragg, Patricia Bragg: **Healthy Heart**, 15
Editions, Health Science, 2003, pp. 212-213

-**The American heart Association Diet and
Lifestyle Recommendations**, American Heart
Association, 2020, (<https://www.heart.org>)



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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir