

# ۷ مهر روز جهانی قلب



برای حفظ سلامت قلب خود، خانواده و جامعه  
قلبهای خود را با سلامتی پیوند بزنیم

واحد آموزش و ارتقا سلامت  
بیمارستان فوق تخصصی نور شهریار

بیماری قلبی عروقی یکی از بیماری‌های شایع در تمام دنیا و ایران است و سالانه میلیون‌ها نفر را به کام مرگ می‌کشاند که به علت بیماری ایسمیک قلبی و به علت حوادث عروق مغزی و به دلیل فشار خون بالا فوت می‌کنند.

روز جهانی قلب در سال ۲۰۰۰ میلادی پیشنهاد شد تا به مناسبت این روز، مردم دنیا را از خطرات بیماری قلبی و سکتة مغزی به عنوان اولین علت مرگ مطلع کند.

عوامل خطر اصلی آن شامل فشارخون، کلسترول و قند خون بالا، مصرف دخانیات و الکل، رژیم غذایی ناسالم، چاقی و آلودگی هوا هستند.

از طرفی پاندمی کووید ۱۹ سبب توجه بیشتر به بیماران قلبی - عروقی، دیابتی و فشارخون بالا شده است، زیرا نه تنها بیشتر در معرض خطر ابتلای نوع شدید ویروس هستند، بلکه ممکن است به علت ترس از این بیماری از پیگیری و دریافت خدمات مراقبت از خود، خودداری کنند. بنابراین پیشگیری از بیمارهای قلبی - عروقی با تأکید بر اهمیت اصلاح شیوه زندگی از جمله رعایت تغذیه مناسب، داشتن فعالیت بدنی منظم، دوری از دخانیات و کنترل استرس و رعایت شیوه نامه های بهداشتی پیشگیری از کووید ۱۹ در حال حاضر مهمتر از هر زمان دیگری است.



## چند علامت و نشانه هشدار دهنده حمله قلبی

اقلیتی از بیماران نشانه‌هایی دارند، که اگر به آن‌ها توجه کنند و به دنبال ویزیت سرپایی بروند، شاید سرانجام دیگری برای آن‌ها رقم بخورد.»  
نشانه‌هایی که از احتمال ابتلا به حمله‌ی قلبی خبر می‌دهند ممکن است خیلی جزئی باشند.

### ۱. درد قفسه سینه

نشانه‌ی اصلی در مردان و زنان داشتن یک جور درد، ناراحتی، فشار، یا سوزش در قفسه‌ی سینه است. بیش از ۹۰ درصد از زنان و مردانی که دچار حمله‌ی قلبی می‌شوند این نشانه را دارند.»  
درد قفسه‌ی سینه ممکن است تیز باشد یا خفیف، یا ممکن است احساس کنید فیلی روی قفسه‌ی سینه‌تان نشسته است.



## ۲. سبکی سر، سر گیجه، و دردهای دیگر

تفاوت جنسیت در اینجا مشخص می‌شود که زنان بیشتر از مردان نفس کم می‌آورند، و دچار تهوع و استفراغ می‌شوند. همچنین، زنان بیشتر درد گردن، فک، گلو، شکم، و پشت می‌گیرند.



## ۳. تغییر در میزان تحمل تمرین‌های ورزشی

یکی از هشداردهنده‌ترین نشانه‌ها کمتر شدن توان بدن برای انجام تمرین‌های ورزشی است؛ مثلاً قبلاً می‌توانستید از پله‌ها به راحتی بالا بیایید، اما حالا فوراً نفس کم می‌آورید یا حتی مجبور می‌شوید وسط راه صبر کنید و استراحتی به خود بدهید. دکتر هیث می‌گوید این نشانه را باید خیلی جدی گرفت.



## ۴. نفس کشیدن سنگین

کم آوردن نفس و تنفس سنگین مثل زمان حمل بار، آن هم وقتی که دراز کشیده‌اید، ممکن است نشانه‌ی حمله یا مشکل قلبی باشد. همچنین ممکن است نشانه‌ی آریتمی قلب (غیرطبیعی بودن ریتم قلب) باشد. دکتر هیث می‌گوید در صورت داشتن چنین نشانه‌ای حتماً باید فرد مورد آزمایش قرار بگیرد، به‌خصوص اگر تازه در بدن تان چنین اتفاقی را مشاهده می‌کنید یا دیگران به‌تازگی متوجه آن در شما شده‌اند.



## ۵. داشتن حس ناخوش‌احوالی یا فرسودگی غیر قابل توصیف

بعضی از کسانی که فقط احساس ناخوش‌احوالی دارند یا احساس فرسودگی می‌کنند چند ساعت بعد دچار حمله‌ی قلبی می‌شوند. گاهی اوقات، درد قفسه‌ی سینه وجود دارد، اما احساس تهوع قوی‌تر است و به‌همین خاطر مردم آن را با نشانه‌های سرماخوردگی اشتباه می‌گیرند.

## ۶. تعریق بی دلیل

چنانچه کاملاً بی دلیل و تحرک عرق می‌کنید، حتماً باید به پزشک مراجعه و قلب خود را چک کنید به خصوص اگر این حالت بیش از یک هفته طول بکشد.



## ۷. ورم قوزک ، ساق و کف پا

این مشکلات می تواند نشانه پامپاژ نشدن خون به طور موثر باشد. زمانی که قلب نتواند با سرعت کافی پمپاژ خون داشته باشد ، خون در رگ ها می ماند و ورم اتفاق می افتد. نارسایی قلب در این شرایط ، وضعیت را برای دفع آب از کلیه ها و سدیم از بدن سخت تر می کند که همگی عاملی برای ورم می باشند.



## راه های پیشگیری از حملات قلبی شامل موارد زیر است :

- در صورت مشاهده کوچک ترین علائم به پزشک مراجعه کنید تا خطر حملات قلبی در شما کاهش پیدا کند.

- سیگار را ترک کنید:مخصوصا اگر بالای ۵۰ سال سن دارید.

- حتما یک برنامه ورزشی منظم داشته باشید :۳۰ دقیقه ورزش کردن خطر حملات قلبی و سکته را تا حد

زیادی کاهش می دهد.

- رژیم غذایی سالم داشته باشید :بیش از حد از روغن و نمک استفاده نکنید.





## رژیم غذایی سالم داشته باشید:

**روزانه حداقل ۵ وعده میوه و سبزی مصرف کنید و از چربی های اشباع اجتناب کنید.**  
**مراقب مصرف غذاهای فراوری شده که حاوی مقدار زیادی نمک هستند ، باشید.**



- مصرف غذاهای چرب و آغشته به روغن را کاهش دهید.
- منابع کلسترول نظیر گوشت قرمز، جگر، مغز، زبان و.... را محدود کنید.
- مصرف سبزیجات و میوه های پر فیبر نظیر سیب را افزایش دهید.
- مصرف دانه های روغنی نظیر گردو بصورت چند عدد در روز و یا طبق توصیه مشاور تغذیه مفید است.
- سعی کنید از حبوبات و نانهای سبوسدار استفاده کنید.
- غذاهای حاوی حبوب و سبزیجات به کاهش چربی و کلسترول شما کمک میکند.
- تا حد امکان پوست میوه ها جدا ننمایید.
- در پخت غذاهای خانگی از حداقل روغن استفاده کنید

## رژیم غذایی سالم داشته باشید:

• مصرف روغن های مایع خصوصاً روغن زیتون و کانولا در برنامه غذایی میتواند مفید باشد.

• از مصرف روغن های جامد و موادی نظیر محصولات قنادی که در تهیه آنها از این روغن ها استفاده میشود پرهیزید.

• قبل از پخت چربیهای قابل رویت گوشت و مرغ را جدا نمایید.

• مصرف ماهی بدلیل داشتن چربی مفید امگا ۳ به صورت دو بار در هفته توصیه میشود.

• اگر دارای اضافه وزن هستید با داشتن یک برنامه اصولی آنرا کاهش دهید.

• مصرف نمک و مواد شور را محدود کنید.

• میزان چربی خون را کنترل کنید



## فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید: حداقل ۳۰ دقیقه

فعالیت بدنی متوسط در روز به پیشگیری از حمله های قلبی و سکته های مغزی کمک می کند.

### کدام ورزش ها برای قلب و عروق مفید هستند؟

این ورزش ها شامل پیاده روی، شنا، دویدن ملایم، دوچرخه سواری و ورزش هایی است که آستانه هوازی ما را تقویت می کنند و منجر به تقویت سیستم قلبی عروقی و تنفسی و افزایش طول عمر می شوند.

### کدام ورزش ها برای بیماران قلبی ممنوع هستند؟

ورزش هایی مانند وزنه برداری که حالت ایستایی و به زور زدن های درجا نیاز دارد اصلا به بیماران قلبی عروقی توصیه نمی شود چون فشار زیادی به قلب و عروق وارد می کنند. همچنین رفتن به جکوزی و سونا که تغییرات سریع و ناگهانی در سیستم بدن ایجاد می کند یا ورزش هایی که به حرکات شتابی خیلی سریع نیاز دارد و یکدفعه به سیستم بدن انرژی وارد می کند اصلا توصیه نمی شود.

## به دخانیات نه بگوئید: یکسال بعد از ترک سیگار خطر بیماری

عروق کرونر قلب (عروق تغذیه کننده قلب) نصف خواهد شد و با گذشت زمان به وضعیت طبیعی می رسد.



استعمال دخانیات احتمال ایجاد لخته در خون را زیاد می کند. در افراد سیگاری عبور خون از عروقی که به دلیل مصرف سیگار تنگ شده اند منجر به ایجاد لخته در عروق از جمله عروق کرونر می شود. زمانی که لخته تشکیل شود، دردهایی در ناحیه قلب بوجود می آید که آنزیم قلبی گفته می شود. سکت قلبی نیز زمانی رخ می دهد که انسداد عروق کامل شود.

## وزن مطلوب داشته باشید: کاهش وزن خصوصا" همراه با کاهش نمک

مصرفی منجر به پایین آمدن فشارخون می شود. فشار خون بالا عامل خطر شماره یک سکته مغزی و از عوامل مهم نیمی از بیماری های قلبی و سکته مغزی است .

برای داشتن قلبی سالم و برای دور بودن از بیماری های مختلف قلبی و غیر قلبی ، لازم است "وزن بدن" در محدوده طبیعی حفظ شود.

$$BMI = \frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{\text{قد} \times \text{قد (به متر)}}$$

DelBaraneh.com

به صورت کلی توصیه به حفظ عدد **BMI** در محدوده ۱۸,۵ تا ۲۵ است. مطالعات متعددی نشان داده اند که داشتن **BMI** از ۲۵ تا ۲۹,۹ (محدوده اضافه وزن) به صورت واضح با افزایش بیماریهای قلبی و عروقی همراه است. هم چنین میزان شیوع عوامل خطر قلبی مانند فشار خون بالا ، چربی خون مختل و دیابت نوع ۲ در این محدوده به صورت واضح افزایش پیدا می کند.

در **BMI** بیشتر از ۳۰ ، علاوه از بیماریهای قلبی و عوامل خطر ، میزان مرگ و میر هم افزایش پیدا می کند



**از وضعیت سلامتی خود مطلع شوید:** فشارخون ، کلسترول خون ، قند خون ، نسبت دورکمر به دورباسن و نمایه توده بدنی خود را اندازه گیری کرده و وضعیت شاخص های سلامتی خود را ارزیابی نمایید و از پزشک خود بخواهید در برنامه ریزی برای رسیدن به شرایط مطلوب سلامتی به شما مشاوره دهد.



شما که بیماری قلبی دارید، کرونا را جدیتر بگیرید.

بیماران قلبی عروقی در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کووید ۱۹ هستند پس مراقبت از قلبشان در حال حاضر مهمتر از هر زمان دیگری است.

بیماران مبتلا به فشارخون نیز بالا در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری کووید ۱۹ هستند.

با شیوه زندگی سالم از بروز فشارخون بالا، قند خون بالا، اضافه وزن و چاقی که همه عوامل خطر ابتلا به کووید ۱۹ و بیماری قلبی عروقی هستند، پیشگیری کنید



7 مهر ماه  
روز جهانی  
قلب