



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

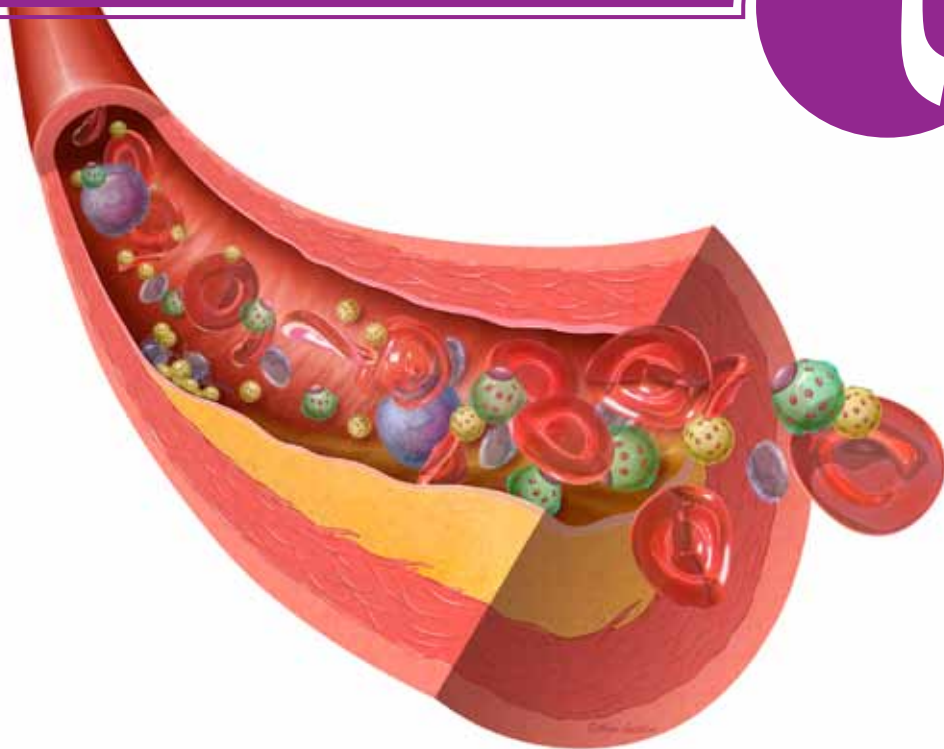


وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

زن، قلب خانواده

۶

عوامل خطر زای اصلی در بیماری های قلبی عروقی (قسمت دوم)



نکته:

BMI را نمی توان در مورد ورزشکاران به کار برد. زیرا BMI نمی تواند توده عضله را اندازه گیری کند.

طبقه بندی	شاخص توده بدنی (کیلوگرم/مجدورقد)	خطر بروز مشکلات جسمی
کم بودن وزن	کمتر از ۱۸/۵	اندک (اما خطر بروز مشکلات بالینی زیاد است.)
وزن طبیعی	از ۱۸/۵-۲۴/۹	متوسط
اضافه وزن	از ۲۵-۲۹/۹	زیاد
چاق	۳۰ به بالا	بحرانی

اگر بخواهیم همه ی آنچه را که در قسمت اول مجموعه عوامل خطرزای اصلی در بیماری های قلبی - عروقی توضیح دادیم در یک جمله خلاصه کنیم باید گفت «برای پیشگیری از ابتلای به بیماری قلبی و حفظ سلامت، کنترل وزن و رساندن آن به میزان ایده آل ضروری است.»

آیا نیاز است وزن خویش را کاهش دهید؟
آیا برای کاهش احتمال ابتلای به بیماری قلبی نیاز است وزن خویش را کاهش دهید؟ برای یافتن پاسخ این سؤال باید سه مرحله زیر را طی کنید:

میزان شاخص توده بدنی خود را تعیین کنید. به جدول BMI نگاه کنید. اگر این شاخص بین اعداد ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ بود وزن شما عادی است. اگر این شاخص بین اعداد ۲۵ تا ۲۹/۹ بود شما اضافه وزن دارید و اگر این شاخص از این مقدار نیز بیشتر بود آنگاه شما به چاقی مبتلا هستید. در کسانی که در

برای محاسبه BMI خود از این فرمول استفاده کنید: $BMI = \frac{\text{وزن بر حسب کیلوگرم}}{(\text{قد بر حسب متر})^2}$



۲

قدم دوم گرفتن اندازه دور کمر یا همان قطر کمرتان است. اگر دور کمر برای زنان بیش از ۸۸ سانتی متر باشد، خطر ابتلای به بیماری های قلبی، فشار خون بالا، دیابت و مشکلات دیگر سلامتی تشدید خواهد شد. برای مردان نیز اگر این رقم بیش از ۱۰۲ سانتی متر باشد همین شرایط پیش خواهد آمد. برای این که دور کمر خودتان را به درستی محاسبه کنید، بایستید و متر را دور کمر خود مقداری بالاتر از برجستگی استخوان لگن قرار دهید.

۳

میزان خطری که شما را تهدید می کند محاسبه کنید. قدم آخر برای تصمیم گیری درباره ی کاهش وزن در نظر گرفتن تمامی عوامل خطرزایی است که احتمال ابتلای به بیماری قلبی را در شما افزایش می دهد. باید بدانید که آیا مبتلا به فشار خون بالا، اختلال چربی خون، چربی بد بالا، چربی خوب خون پایین، تری گلیسرید بالا و قند خون بالا هستید یا خیر؟ آیا سابقه خانوادگی ابتلای به بیماری قلبی را دارید یا نه؟ آیا سیگار می کشید؟ انسان کم تحرکی هستید؟ اگر شما مرد هستید و سن شما از چهل و پنج سال گذشته است و اگر زن هستید و سن شما از ۵۵ سالگی گذشته است احتمال ابتلای به بیماری های قلبی در شما بیشتر است. یائسگی نیز می تواند یکی از عوامل خطرزا محسوب شود. اگر شما دچار نشانگان متابولیک هستید پس متعاقباً احتمال ابتلای به بیماری قلبی باز هم افزایش خواهد یافت. اگر در مورد وجود این عوامل خطرزا در خود مطمئن نیستید، با پزشک خانواده خود مشورت کنید.



■ فشار خون (میلی متر جیوه)

طبیعی: کمتر از ۱۲۰/۸۰

پیش فشارخون: بین ۱۲۰/۸۰-۱۳۹/۸۹

فشار خون بالا: ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر

■ کلسترول (میلی گرم در دسی لیتر)

مطلوب: کمتر از ۲۰۰

متوسط: ۲۰۰ تا ۲۳۹

بالا: ۲۴۰ و بالاتر

■ کلسترول بد (LDL)

مطلوب: کمتر از ۱۰۰ اگر دیابت دارید

مطلوب: ۱۰۰ تا ۱۲۹ اگر کمتر از دو

عامل خطر دارید

مطلوب: ۱۳۰ تا ۱۵۹ اگر عامل خطری

ندارید

بالا: ۱۶۰ تا ۱۸۹

خیلی بالا: ۱۹۰ و بالاتر

■ کلسترول خوب (HDL)

کمتر از ۴۰ برای مردان و کمتر از ۵۰

برای زنان یکی از عوامل خطر عمده بروز

بیماری های قلبی است.

■ قند خون (میلی گرم در دسی لیتر)

طبیعی: کمتر از ۱۰۰

پیش دیابت: ۱۰۰ تا ۱۲۵

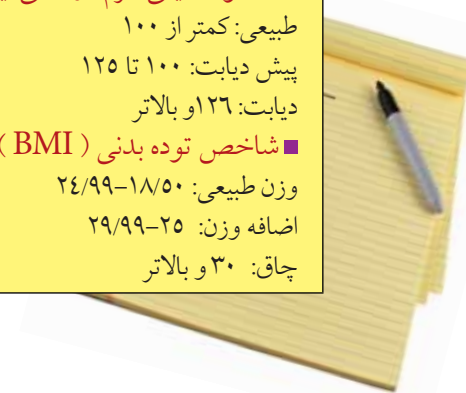
دیابت: ۱۲۶ و بالاتر

■ شاخص توده بدنی (BMI)

وزن طبیعی: ۱۸/۵۰-۲۴/۹۹

اضافه وزن: ۲۵-۲۹/۹۹

چاق: ۳۰ و بالاتر





پس از گذراندن این مراحل می توانید در مورد کاهش و یا عدم کاهش وزن خودتان تصمیم گیری بکنید. با وجود این که باید در مورد این موضوع با پزشک خانواده خود صحبت کنید اما این نکات را به یاد داشته باشید:

■ اگر شما اضافه وزن دارید و علاوه بر آن عوامل دیگر خطرزا نیز در شما وجود دارد و یا دچار چاقی مفرط هستید، باید وزن خود را کم کنید.

■ اگر دور کمر شما مساوی یا بیشتر از ۸۸ سانتی متر در زنان و مساوی یا بیشتر از ۱۰۲ سانتی متر در مردان است عوامل دیگر خطرزا نیز در شما وجود دارد، شما باید وزن خود را کم کنید.

■ اگر شما دچار اضافه وزن هستید اما میزان دور کمر شما از حد استاندارد بیشتر نیست و کمتر از دو عامل خطر را در شما وجود دارد باید از افزایش بیشتر وزن خود جلوگیری کنید.

■ کمی از وزن خود بکاهید و نتایج بسیاری به دست آورید:

اگر با توجه به توضیحاتی که داده شد باید وزن خودتان را کم کنید بد نیست چند نکته مثبت نیز در مورد این موضوع بدانید. اگر حتی میزان بسیار کمی از وزن خود برای مثال ۵ تا ۱۰ درصد از وزن خود را بکاهید، این موضوع به کاهش احتمال ابتلای شما به بیماری قلبی و دیگر اختلال ها در سلامتی شما خواهد انجامید. بهترین راه برای کاهش تدریجی وزن، انجام فعالیت های مداوم ورزشی و اتخاذ برنامه غذایی متعادلی است که کم کالری و کم چربی (چربی اشباع شده) باشد. حتی برای برخی از افراد که خطر ابتلای بیماری قلبی به شدت آنها را تهدید می کند درمان دارویی برای کاهش وزن نیز تجویز می شود. برای کاهش و یا حفظ وزن خود بایستی با پزشک خانواده خود و یا یک متخصص تغذیه مشورت کنید.





۵. بی تحرکی

«از شنبه پیاده روی را آغاز خواهم کرد، من واقعاً دوست دارم ورزش کنم اما کلاس ورزشی خوبی پیدا نمی کنم، من هر زمان که وقت کنم برنامه کاهش وزن را اجرا خواهم کرد...» بسیاری از ما با گفتن این سخنان و امروز و فردا کردن فکر می کنیم می توانیم وزن کم کنیم و همواره منتظر یک شرایط مناسب هستیم. اما سخت در اشتباهیم. دیر یا زود بی تحرکی برای ما مشکل ساز خواهد شد. حتی اگر هیچ عامل خطرزای دیگری در ما وجود نداشته باشد، بی تحرکی به میزان بسیار زیادی نه تنها احتمال ابتلای به بیماری قلبی را در ما افزایش خواهد داد بلکه این موضوع در دیگر بیماری ها همچون فشار خون بالا، دیابت و اضافه وزن نیز صادق است. بی تحرکی نتیجه ای جز نیاز بیشتر به دارو، بستری در بیمارستان و البته ملاقات بیشتر با پزشک خانواده نخواهد داشت.

با وجود تمامی خطراتی که بیان شد، بیشتر مردم کشورمان کمتر از

میزان مورد نیاز ورزش می کنند. با توجه به آمار منتشر شده، ۳۹ درصد افراد ۶۴-۱۵ ساله کشور در اوقات فراغت خویش به هیچ وجه فعالیت فیزیکی انجام نمی دهند. در کل، به نظر می رسد زنان کمتر از مردان و سالمندان کمتر از جوانان از نظر فیزیکی فعال هستند. اما این بدین معنا نیست که جوانان به میزان لازم ورزش می کنند.

خوشبختانه، تحقیقات نشان داده است که سی دقیقه فعالیت ورزشی با شدت متوسط (طوری که تنفس و ضربان قلب افزایش یابد اما بتوانید هر سه چهار کلمه یکبار نیاز به تنفس داشته باشید) در بیشتر روز های هفته و ترجیحاً ۷ روز هفته می تواند باعث حفظ سلامتی بدن شود. حتی همین میزان از فعالیت بدنی می تواند منجر به کاهش احتمال ابتلای به بیماری قلبی، وقوع سکته مغزی، انواع سرطان ها، فشار خون بالا، دیابت و اختلالات مفصلی عضلانی شود.

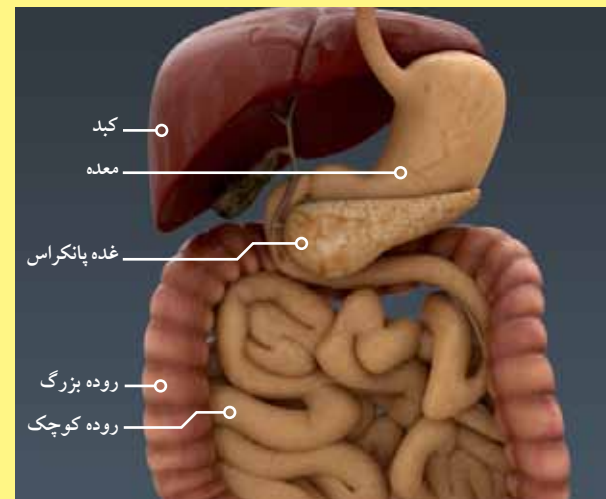
فعالیت های فیزیکی می تواند شامل پیاده روی سریع، وزنه برداری سبک، جمع کردن برگ ها از روی زمین، شستن ماشین، تمیز کردن خانه و یا حتی باغبانی باشد. اگر دوست داشته باشید می توانید ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی خود را به قسمت های کوچک تر ۱۰ دقیقه ای تقسیم کنید و هر فعالیتی را در ۱۰ دقیقه انجام دهید.





۶. دیابت

دیابت یکی از مهمترین علل وقوع سکته مغزی و ابتلای به بیماری قلبی است. بیش از ۶۵ درصد از افرادی که به دیابت مبتلا هستند به علت ابتلای به بیماری های قلب و عروق جان خود را از دست خواهند داد. امروزه ۲ میلیون نفر از مردم کشورمان مبتلا به بیماری دیابت هستند. البته این رقم مربوط به افرادی است که بیماری آنها تشخیص داده شده است. تخمین زده می شود که ۶ میلیون نفر دیگر هم مبتلا به دیابت باشند اما هنوز خود متوجه آن نشده اند. از انواع دیابت که بیش از همه در بزرگسالی ایجاد می شود دیابت نوع ۲ است. دیابت نوع ۲ یک بیماری جدی است و علاوه بر خطری که در ابتلای به بیماری قلبی ایجاد می کند، اولین علت ایجاد نارسایی کلیوی، اختلال در بینایی، نارسایی قلبی و بیماری های عروق کرونر و قطع اعضای بدن مثل پا در بزرگسالی است. همچنین این بیماری می تواند باعث مشکلات عصبی شود و بدن



را در مقابل عفونت ها آسیب پذیر کند. اگرچه احتمال ابتلای به بیماری دیابت نوع ۲ از سن ۴۵ سالگی افزایش می یابد، متأسفانه این بیماری در بین جوانان و کودکان نیز در حال گسترش است.

از مهمترین علل ابتلای به این بیماری اضافه وزن است. از دیگر عوامل ابتلای به دیابت می توان به عدم تحرک و یا وجود سابقه فامیلی اشاره کرد. در زنانی که هنگام بارداری دچار دیابت دوران بارداری شده اند و یا فرزندی با وزن بیش از ۴ کیلوگرم را به دنیا آورده اند یا مرده زایی داشته اند و نیز در افرادی که فشار خون بالا دارند، شانس بیشتری برای ابتلای به دیابت نوع ۲ وجود دارد. دیابت می تواند خود را با نشانه ها و علائمی همچون خستگی مفرط، حالت

تهوع، تکرر ادرار، تشنگی بی مورد، کاهش وزن، تاری دید، عفونت های پی در پی و بهبود کند زخم ها آشکار سازد. اما معمولاً دیابت نوع ۲ به صورت تدریجی و بدون بروز هیچ نشانه ی خاصی در بدن فرد گسترش می یابد. اگر شما هیچ یک از علائم مذکور را در خود نمی بینید اما دچار اضافه وزن هستید و عوامل خطرزا برای ابتلای به دیابت در شما وجود دارد، حتماً باید با پزشک خانواده خود مشورت کنید و از او بخواهید با نوشتن آزمایش شما را از ابتلا و یا عدم ابتلای به این بیماری آگاه سازد. اگر قند خون ناشتای شما ۱۲۶ و بیش از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر است متأسفانه شما مبتلا به بیماری دیابت هستید. اما اگر



بتوانید قند خون خود را تحت کنترل خویش قرار دهید می توانید از وخامت و پیچیدگی بیشتر اوضاع پیشگیری کنید، چراکه دیابت رابطه ی تنگاتنگی با بیماری های قلبی دارد و برای کنترل این بیماری لازم است عوامل متعددی را مدیریت کنید. (به قسمت الفبای کنترل دیابت مراجعه شود). میزان مناسب فشار و چربی خون برای افراد مبتلا به بیماری دیابت کمتر از میزان استاندارد برای افراد سالم است. اگر مبتلا به دیابت هستید، برای پیشگیری از ابتلای به بیماری های قلبی باید از سیگار دوری کنید و تحرک روزانه را در دستور کار خویش قرار دهید. برخی افراد مبتلا به بیماری دیابت نیستند اما این بیماری به شدت آنها را تهدید می کند. این افراد در شرایطی به سر می برند که اصطلاحاً مرحله قبل از دیابت نامیده می شود. شرایطی که در آن فرد دارای قند خونی بالاتر از حد استاندارد و پایین تر از میزانی است که فرد دچار دیابت شود (قند خون بین ۱۰۰ - ۱۲۵ دارند). اگر شما چنین شرایطی دارید، کنترل و یا پیشگیری از فشار و چربی خون بالا و دیگر عوامل خطرزا برای بیماری قلبی امری ضروری است.

حتماً از پزشک خانواده خود پرسید که:

- میزان قند، فشار و چربی خون شما چه قدر است؟
- میزان ایده آل قند، فشار و چربی خون شما چه قدر باید باشد؟
- برای رسیدن به میزان ایده آل چه کارهایی باید انجام دهید؟





برای کاهش خطر وقوع حمله قلبی و سکته مغزی، مراحل زیر را نیز مد نظر داشته باشید:

- هر روز فعالیت فیزیکی داشته باشید.
- فعالیت های فیزیکی را همانگونه که پزشک خانواده تان توصیه می کند انجام دهید.
- کمتر از نمک، چربی های اشباع و کلسترول در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
- برنامه غذایی خود را سرشار از مواد فیبری همچون غلات، میوه ها، سبزیجات و حبوبات کنید.
- وزن خود را به میزان ایده آل برسانید.
- اگر سیگار می کشید آن را ترک کنید.
- داروهای خود را طبق دستور پزشک خانواده مصرف کنید.
- قبل از استفاده از آسپرین با پزشک خانواده خود مشورت کنید.

■ از اطرافیان خود برای کنترل دیابت کمک بگیرید.

■ **پیشگیری از ابتلای به دیابت:** اگر میزان قند خون شما بیش از میزان استاندارد است، احتمال ابتلای شما به بیماری دیابت نوع ۲ بسیار بالاست. اما این پایان راه نیست و شما می توانید با اتخاذ چند روش سلامتی خود را حفظ و از ابتلای به این بیماری پیشگیری کنید. حداقل می توانید زمان ابتلای به این بیماری را به عقب بیاورید. آمارها نشان می دهد بسیاری از افرادی که در مرحله قبل از دیابت قرار داشتند تنها با پیروی از یک برنامه غذایی کم کالری و انجام فعالیت ورزشی به مدت ۳۰ دقیقه و حداقل ۵ روز در هفته توانسته اند خطر ابتلای به دیابت را به شدت بکاهند. در این قسمت بخشی از نتایج نوید بخش و دلگرم کننده ی این تحقیق آورده شده است.

■ در کل، افرادی که به وسیله رژیم غذایی و انجام فعالیت ورزشی مداوم (بیشتر به صورت پیاده روی سریع) ۵ تا ۷ درصد (تقریباً ۵ تا ۷ کیلو) از وزن خود را کاسته بودند، توانستند خطر ابتلای به دیابت در سه سال آینده را نزدیک به ۶۰ درصد کاهش دهند.





■ برای افراد بالای ۶۰ سال انجام این تغییرات در شیوه زندگی، می تواند ۷۱ درصد از احتمال ابتلای به دیابت بکاهد.

■ تمامی افراد شرکت کننده در این تحقیقات با هر قوم و نژاد از نتایج چشمگیر این تغییرات در شیوه زندگی خود اعلام رضایت می کردند.

■ افرادی که برای کنترل دیابت تحت درمان دارویی بودند، توانستند به میزان ۳۱ درصد این بیماری را کنترل کنند.

این تحقیق نشان داد که حتی اگر میزان عوامل خطرزا برای ابتلای به بیماری دیابت در شما بسیار زیاد باشد، باز راه حلی برای پیشگیری و یا حداقل به تأخیر انداختن ابتلای به این بیماری وجود دارد.

وزن تان ایده آل است؟

در جدول زیر شاخص توده بدنی ایده آل مردان و زنان با قد و وزن های گوناگون ارایه شده است.*

شاخص توده بدنی ایده آل

وزن (کیلوگرم)	قد به سانتی متر (متر)														
۷۶	۷۳	۷۲	۶۹	۶۷	۶۵	۶۳	۶۱	۵۹	۵۶	۵۴	۵۲	۵۰	۴۸	۴۵	۴۴
۷۸	۷۶	۷۴	۷۲	۶۹	۶۷	۶۵	۶۳	۶۰	۵۸	۵۶	۵۴	۵۲	۴۹	۴۷	۴۳
۸۱	۷۹	۷۶	۷۴	۷۲	۶۹	۶۷	۶۵	۶۳	۶۰	۵۸	۵۶	۵۴	۵۱	۴۹	۴۴
۸۴	۸۲	۷۹	۷۷	۷۴	۷۲	۶۹	۶۷	۶۵	۶۲	۶۰	۵۷	۵۵	۵۳	۵۰	۴۸
۸۷	۸۴	۸۲	۷۹	۷۷	۷۴	۷۲	۶۹	۶۷	۶۴	۶۲	۵۹	۵۷	۵۴	۵۲	۴۹
۸۹	۸۷	۸۴	۸۲	۷۹	۷۷	۷۴	۷۲	۶۹	۶۶	۶۴	۶۱	۵۹	۵۶	۵۴	۴۹
۹۳	۸۹	۸۷	۸۴	۸۲	۷۹	۷۷	۷۴	۷۱	۶۸	۶۶	۶۴	۶۱	۵۸	۵۵	۵۳
۹۵	۹۳	۹۰	۸۷	۸۴	۸۲	۷۹	۷۶	۷۳	۷۱	۶۸	۶۵	۶۳	۶۰	۵۷	۵۴
۹۸	۹۵	۹۳	۹۰	۸۷	۸۴	۸۱	۷۸	۷۶	۷۳	۷۰	۶۷	۶۴	۶۲	۵۹	۵۴
۱۰۱	۹۸	۹۶	۹۳	۹۰	۸۷	۸۴	۸۱	۷۸	۷۵	۷۲	۶۹	۶۶	۶۴	۶۱	۵۷
۱۰۴	۱۰۱	۹۸	۹۵	۹۲	۸۹	۸۶	۸۳	۸۰	۷۸	۷۴	۷۲	۶۸	۶۵	۶۳	۵۷
۱۰۷	۱۰۴	۱۰۱	۹۸	۹۵	۹۲	۸۹	۸۶	۸۳	۸۰	۷۷	۷۳	۷۰	۶۸	۶۴	۶۱
۱۱۰	۱۰۷	۱۰۴	۱۰۱	۹۸	۹۵	۹۲	۸۸	۸۵	۸۲	۷۹	۷۶	۷۳	۶۹	۶۶	۶۳
۱۱۳	۱۱۰	۱۰۷	۱۰۴	۱۰۱	۹۸	۹۴	۹۱	۸۸	۸۴	۸۱	۷۸	۷۵	۷۱	۶۸	۶۵
۱۱۷	۱۱۳	۱۱۰	۱۰۷	۱۰۳	۱۰۰	۹۷	۹۳	۹۰	۸۷	۸۳	۸۰	۷۷	۷۳	۷۰	۶۴
۱۲۰	۱۱۷	۱۱۳	۱۱۰	۱۰۷	۱۰۳	۹۹	۹۶	۹۳	۸۹	۸۶	۸۳	۷۹	۷۵	۷۲	۶۸
۱۲۳	۱۲۰	۱۱۶	۱۱۳	۱۰۹	۱۰۶	۱۰۲	۹۹	۹۵	۹۲	۸۸	۸۴	۸۱	۷۸	۷۴	۷۰
۱۲۷	۱۲۳	۱۲۰	۱۱۶	۱۱۲	۱۰۹	۱۰۵	۱۰۲	۹۸	۹۴	۹۱	۸۷	۸۳	۸۰	۷۶	۷۳
۱۳۰	۱۲۷	۱۲۳	۱۱۹	۱۱۵	۱۱۲	۱۰۸	۱۰۴	۱۰۰	۹۷	۹۳	۸۹	۸۶	۸۲	۷۸	۷۴
۳۵	۳۴	۳۳	۳۲	۳۱	۳۰	۲۹	۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰
شاخص توده بدنی															

* وزن همراه با لباس زیر و بدون کفش

شاخص توده بدنی ایده آل (BMI) شما چیست؟

تقسیم بندی ها:

وزن طبیعی: شاخص توده بدنی = $۲۴/۹ - ۱۸/۵$ خوب است. وزن تان را ثابت نگه دارید.اضافه وزن: شاخص توده بدنی = $۲۹/۹ - ۲۵$ وزن تان را ثابت نگه دارید. اگر به دو تا از عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی مبتلا هستید باید وزن تان را کم کنید.چاق: شاخص توده بدنی = ۳۰ و بالاتر باید هفته ای ۹۰۰ گرم وزن کم کنید. از پزشک و متخصص تغذیه کمک بگیرید.



پیشرفت شما

■ فشار خون (میلی متر جیوه)

طبیعی: کمتر از ۱۲۰/۸۰

پیش فشارخون: بین ۱۲۰/۸۰-۱۳۹/۸۹

فشار خون بالا: ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر

■ کلسترول (میلی گرم در دسی لیتر)

مطلوب: کمتر از ۲۰۰

متوسط: ۲۰۰ تا ۲۳۹

بالا: ۲۴۰ و بالاتر

■ کلسترول بد (LDL)

مطلوب: کمتر از ۱۰۰

نسبتاً مطلوب: ۱۰۰ تا ۱۲۹

نسبتاً بالا: ۱۳۰ تا ۱۵۹

بالا: ۱۶۰ تا ۱۸۹

خیلی بالا: ۱۹۰ و بالاتر

■ کلسترول خوب (HDL)

کمتر از ۴۰ در مردها و کمتر از ۵۰ در زن ها یکی

از عوامل خطر عمده بروز بیماری های قلبی است.

■ قند خون (میلی گرم در دسی لیتر)

طبیعی: کمتر از ۹۹

پیش دیابت: ۱۰۰ تا ۱۲۵

دیابت: ۱۲۶ و بالاتر

■ شاخص توده بدنی (BMI)

وزن طبیعی: ۱۸/۵۰-۲۴/۹۹

اضافه وزن: ۲۵-۲۹/۹۹

چاق: ۳۰ و بالاتر

پیشرفت خود را در تنظیم فشار خون، وزن، میزان کلسترول و ... ثبت کنید

شما می توانید خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهید. با کمک گرفتن از پزشک خانواده خود برای رسیدن به فشار خون، میزان کلسترول و وزن مناسب برنامه ریزی کنید. اگر به دیابت مبتلا هستید نیز می توانید برای تنظیم میزان قند خون تان نیز برنامه ریزی کنید. با اندازه گیری وزن، میزان کلسترول یا فشار خون باید جداول زیر را کامل کنید.

فشار خون

تاریخ فشار خون

میزان برنامه ریزی شده فشار خون:

کلسترول

تاریخ کلسترول خوب کلسترول بد مجموع

میزان برنامه ریزی شده کلسترول بد (LDL):

افزایش میزان تری گلیسرید می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. میزان های (۱۹۹-۱۵۰ میلی گرم) در محدوده خطر قرار دارند یا میزان های (۲۰۰ میلی گرم و بالاتر) باید کنترل و درمان شوند.

قند خون

تاریخ میزان قند خون

میزان برنامه ریزی شده قند خون:

وزن

تاریخ شاخص توده بدنی وزن

میزان برنامه ریزی شده وزن و شاخص توده بدنی:

تأثیر استرس بالا بر سلامت قلب

استرس از جهات مختلف بر بیماری قلبی تأثیر می‌گذارد. تحقیقات نشان می‌دهد که در بیشتر اوقات پیش آمدن رویدادی ناراحت کننده همراه با عصبانیت باعث وقوع حمله‌ی قلبی می‌شود. علاوه بر این، بسیاری از روش‌هایی که ما برای کاهش استرس خود استفاده می‌کنیم برای قلب ما مضر است. روش‌هایی همچون پرخوری و کشیدن سیگار.

انجام فعالیت مداوم ورزشی نه تنها می‌تواند باعث از بین رفتن استرس در شما گردد بلکه می‌تواند احتمال ابتلای شما به بیماری

قلبی را نیز کاهش دهد. شرکت در برنامه‌های کاهش استرس هم می‌تواند به عنوان راه حلی برای مقابله‌ی درست با چالش‌های روزمره باشد. در این بین نباید از ارتباطات اجتماعی خوب با دیگران غافل شد. با برقراری ارتباطی سالم و صمیمی با دیگران می‌توانیم از ابتلای به بیماری قلبی پیشگیری کنیم.

مطالب بسیار زیادی در مورد ارتباط استرس با بیماری قلبی وجود دارد که ما قصد نداریم در اینجا مطرح کنیم. اما بهتر است این چند نکته‌ی ساده را به یاد داشته باشید که انجام فعالیت‌های ورزشی، داشتن دوستان صمیمی و نزدیک و درد دل کردن با آنها برای شما زندگی طولانی‌تر و شادتری به ارمغان خواهد آورد.

