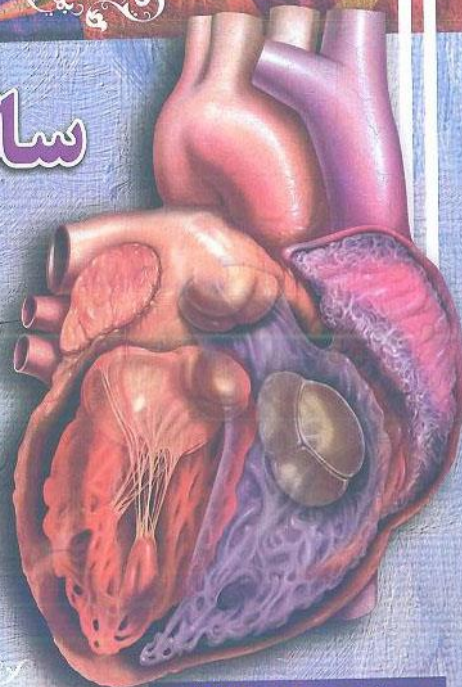


سالم زیستن با قلب سالم

الیوم پوستر

در هر سن و شرایط سلامتی که هستید، هیچگاه برای ایجاد تغییر به منظور ارتقای سلامت شما دیر نیست. البته زودتر نیست. هرچه زودتر اقدام کنید، نتایج بهتری را در بر خواهد داشت. پس از این مجموعه پوستر استفاده کنید تا در مورد وضعیت قلب خود آگاهی بیشتری یابید و به رمز «سالم زیستن با قلبی سالم» پی ببرید.



هفته سلامت ۱۳۹۳



یک عمر سلامت، با خود مراقبتی



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



وزارت آموزش و پرورش
معاونت پرستاری و سلامت
مركز امور سلامت و تندرستی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت پرستاری و سلامت
مركز امور سلامت و تندرستی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مركز امور سلامت و تندرستی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مركز امور سلامت و تندرستی



سورای بیماری های خاص
سازمان غذا و دارو



لایحه ۱۳۹۳



وزارت آموزش و پرورش
معاونت تربیت بدنی و سلامت
دفتر امور سلامت و تندرستی



شورای بیماری های خاص
سازمان صدا و سیما



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
مرکز مدیریت بیماری های غیر واگیر



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



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

الْبوم یوست

سالم زیستن با قلب سالم

چرا باید در مورد بیماری قلبی نگران باشیم؟



امروزه شیوع بیماری های غیر واگیر در جهان به طور فزاینده ای رو به افزایش است. بنابر گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۲، بیماری های غیر واگیر عامل ۶۰ درصد از کل مرگ ها و ۴۷ درصد از بار بیماری ها بوده که تا سال ۲۰۲۰ به ترتیب به ۷۳ و ۶۰ درصد خواهد رسید.

در گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۲ هشت عامل خطر مهم بیماری های غیر واگیر: مصرف دخانیات، الکل، فعالیت فیزیکی نامناسب، تغذیه نامناسب، چاقی، فشارخون بالا و دیابت تعیین شده که در بین آنها ۵ عامل افزایش فشار خون و کلسترول، مصرف دخانیات، الکل و چاقی عمومیت دارد و جزء ۱۰ عامل خطر سلامتی در جهان به شمار می روند.

در ایران نیز ۵ عامل چاقی، اضافه وزن، افزایش فشار خون، فعالیت فیزیکی نامناسب، کلسترول بالا و سوء مصرف مواد سهم عمده (۶۸ درصد) بار بیماری های منتسب به عوامل خطر را که حدود ۱۱ درصد بار بیماری هاست و معادل ۶۱ میلیون سال از دست رفته می باشد را عهده دار است (گزارش بار بیماری ها سال ۱۳۸۴).

طبق نتایج بررسی عوامل خطر بیماری های غیر واگیر (۱۳۸۸) می توان گفت: روزانه ۱۰/۸۲ درصد افراد سیگار می کشند؛ روزانه ۸۸/۲۰ درصد افراد کمتر از ۵ واحد میوه یا سبزی مصرف می کنند؛ ۳۸/۹۷ درصد افراد فعالیت جسمانی کم دارند؛ ۴۳/۹۵ درصد افراد با اضافه وزن یا چاق هستند؛ ۱۴/۸۶ درصد افراد چاق هستند؛ ۱۶/۰۹ درصد افراد با فشارخون بالای ۱۴۰ روی ۹۰ هستند؛ و ۲۱/۶۴ درصد افراد ۴۴ تا ۱۵ سال و ۵۲/۸۷ درصد افراد ۴۵ تا ۶۰ سال کشور جزو جمعیت پرخطر هستند یعنی حداقل ۳ عامل از ۵ عامل خطر (سیگار/ مصرف کمتر از ۵ واحد میوه یا سبزی/ فعالیت جسمانی کم/ چاقی یا اضافه وزن/ فشارخون بالا را دارند).

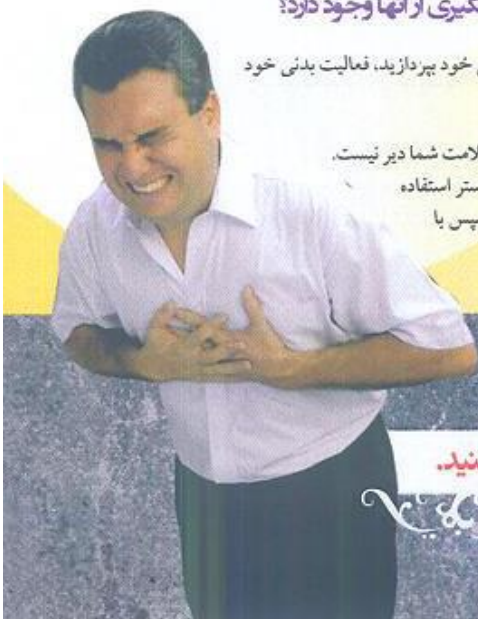
حل سؤل اینجاست، چه راهکارهایی برای کاهش خطر ابتای به بیماری های قلبی و پیشگیری از آنها وجود دارد؟

نخست، باید از عوامل خطر سازی که در درون شما وجود دارد آگاه شوید. سپس شما می توانید به سالم سازی برنامه غذایی خود بپردازید، فعالیت بدنی خود را افزایش داده و عادت های روزانه خود را اصلاح کنید.

فرقی نمی کند در چه سن و شرایط سلامتی قرار داشته باشید، هیچگاه برای ایجاد تغییر به منظور ارتقای سلامت شما دیر نیست، البته زودتر اقدام کنید، نتایج بهتری را در بر خواهد داشت. پس از این مجموعه پوستر استفاده کنید تا در مورد وضعیت قلب خود آگاهی بیشتری یابید و به رمز «سالم زیستن با قلبی سالم» پی ببرید و سپس با پزشک خانواده خویش مشورت کنید تا اطلاعات بیشتری در این زمینه به دست آورید.

یک عمر سلامت، با خود مراقبت

از همین امروز تلاش برای ارتقای سلامت قلب خویش و فرزندان را آغاز کنید.





به چه اطلاعاتی در مورد بیماری قلبی نیاز دارید؟



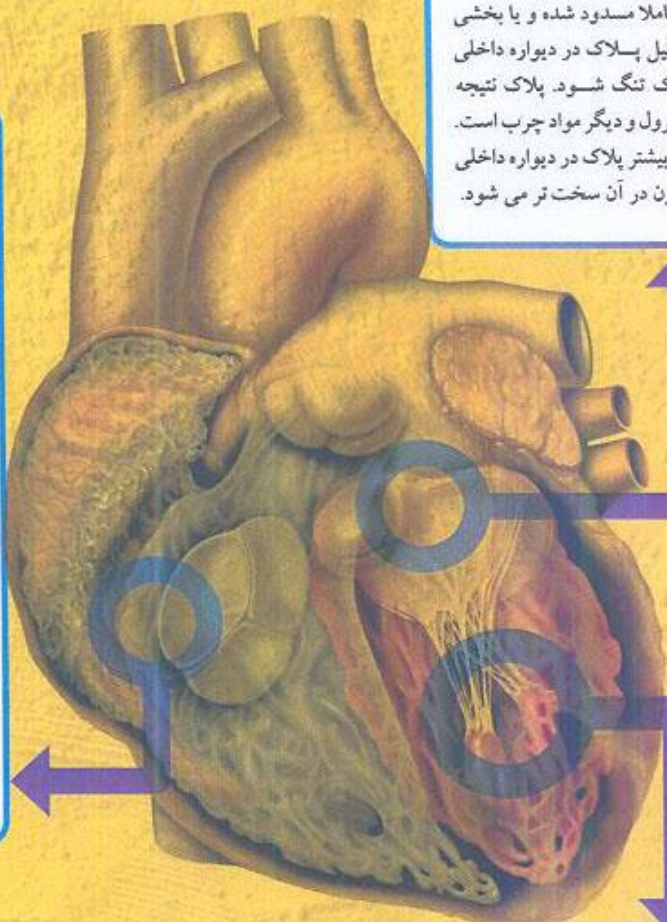
بیماری قلب چیست؟

بیماری عروق کرونر قلبی (بیماری قلبی) زمانی اتفاق می افتد که سرخرگ های فراهم کننده خون برای ماهیچه قلب کاملاً مسدود شده و یا بخشی از آن به علت تشکیل پلاک در دیواره داخلی سرخرگ های کوچک تنگ شود. پلاک نتیجه انباشت چربی، کلسترول و دیگر مواد چرب است. با شکل گیری هر چه بیشتر پلاک در دیواره داخلی سرخرگ، جریان خون در آن سخت تر می شود.

چگونه باید با عوامل خطر را مقابله کرد؟

ممکن است به امید انجام فعالیت ورزشی مداوم مانند پیاده روی و یا شنا کردن فکر کنید سلامت قلب شما با خوردن غذاهای چرب به خطر نمی افتد. اما حقیقت آن است که برای حفظ سلامت قلب باید تغییراتی جامع و همه جانبه را در راستای کاهش تمامی عوامل خطرزا و نه یک یا چند تای آن ها صورت داد. مهم سرعت انجام تغییرات نیست، مهم انجام درست تغییرات است.

وجود یکی از عوامل خطرزا می تواند احتمال ابتلای به بیماری قلبی را افزایش دهد. حال اگر تعداد این عوامل افزایش یابد خطر ابتلای به بیماری قلبی به شدت افزایش می یابد. مثلاً اگر کلسترول خون شما بالا باشد و سیگار نیز بکشید، احتمال ابتلای به بیماری قلبی بیش از پیش افزایش خواهد یافت.



بیماری قلب بیشتر چه کسانی را تهدید می کند؟

عوامل خطرزا همچون کشیدن سیگار، فشار خون بالا، چربی خون بالا، اضافه وزن، نداشتن تحرک کافی و دیابت عواملی مؤثر در ابتلای به بیماری قلبی هستند که شما می توانید آنها را کنترل کنید. تحقیقات به نازگی نشان داده ۹۵ درصد از افرادی که به خاطر ابتلای به بیماری قلبی جان خود را از دست داده اند حداقل دارای یکی از این عوامل خطرزا می بوده اند.

سنین میانسالی چه برای زنان و چه برای مردان دوره بسیار خطرناکی است چراکه عوامل خطرزا میانه سالی ساز بیماری قلبی در آن تشدید می شوند. اگر پدر یا برادران تان دارای سابقه حمله قلبی قبل از ۵۵ سالگی هستند و یا مادر و خواهرتان قبل از سن ۶۵ سالگی دچار حمله قلبی شده، احتمال ابتلا به بیماری قلبی در شما بیشتر است. بدون در نظر گرفتن سن و یا سابقه خانوادگی در ابتلای به بیماری قلبی، شما می توانید قدم های مهمی را برای کاهش خطر ابتلای به بیماری قلبی بردارید.

سوالاته که باید از پزشک خانواده خود بپرسید

با پی بردن به پاسخ سوالات زیر می توانید اطلاعات بسیار مهمی در مورد سلامتی قلب تان و چگونگی ارتقای آن به دست آورید.

- ۱ چه عواملی خطر ابتلای به بیماری قلبی را در شما افزایش می دهد؟
- ۲ میزان فشارخون شما چقدر است؟ این میزان برای سلامتی شما به چه معناست؟ واکنش مناسب به این میزان فشار خون چیست؟
- ۳ میزان کلسترول بد LDL و کلسترول خوب HDL در خون شما چقدر است؟ وضعیت چربی خون شما به چه صورت است؟ شما باید در مورد آن چه راهکاری را اتخاذ کنید؟
- ۴ شاخص توده بدنی BMI شما چقدر است و دور کمر شما چند سانتی متر است؟
- ۵ میزان قند خون شما چقدر است؟ آیا شما در خطر ابتلا به دیابت هستید؟
- ۶ برای تشخیص بیماری قلبی چه آزمایش های دیگری باید انجام بدهید؟ هر چند وقت یکبار برای تکرار آزمایشات باید مراجعه کنید؟
- ۷ اگر سیگاری هستید، چه راه هایی برای ترک سیگار وجود دارد؟
- ۸ شما به چه مقدار فعالیت ورزشی برای ارتقای سلامت قلب خویش نیازمندید؟ انجام چه فعالیت های ورزشی بیشتر توصیه می شود؟
- ۹ رژیم غذایی سالم برای شما چیست؟ آیا باید به متخصص تغذیه نیز مراجعه کنید تا به اطلاعات بیشتر در مورد رژیم غذایی سالم دست پیدا کنید؟



میزان عوامل خطر زای بیماری قلبی در شما چقدر است؟

آزمایش فشار خون

- آزمایشی ساده و بدون درد است به وسیله بازوبندی قابل باد شدن انجام می شود.
- برای یافتن این موضوع که آیا شما فشار خون خیلی بالا و یا نسبتاً بالا دارید یا خیر انجام می شود.
- اگر فشار خون بالا یا کمی بالاتر از حد عادی دارید حداقل هر ۲ سال یکبار یا زودتر این آزمایش باید انجام شود.

آزمایش میزان لیپوپروتئین

- این آزمایش میزان چربی خون را که شامل کلسترول کامل و کلسترول بد LDL، کلسترول خوب HDL و تری گلیسیرید (نوعی چربی در خون) می شود، می سنجد. بهتر است این آزمایش به صورت ناشتا و پس از ۹ تا ۱۲ ساعت پرهیز از خوردن غذا انجام شود.
- این آزمایش به منظور پی بردن به اینکه آیا شما دارای چربی خون بالا (کلسترول کل و یا کلسترول بد) هستید، انجام می شود که تمامی موارد فوق می تواند عاملی خطرزا برای سلامت قلب تان باشد.
- تمامی افراد بالغ سالم و بدون بیماری قلبی باید هر ۵ سال یکبار آزمایش های کامل لیپوپروتئین را انجام دهند. بسته به جواب آزمایش ها و نظر پزشک خانواده ممکن است نیاز باشد این آزمایش ها در دوره زمانی کوتاه تری انجام شود.



آزمایش شاخص توده بدنی (BMI) و دور کمر

- شاخص توده بدنی، نسبتی است میان قد و وزن شما. اندازه گیری دور کمر نیز میزان چربی دور شکم شما را نشان می دهد.
- می توان با تعیین توده بدنی پی برد که احتمال ابتلای به بیماری قلبی چقدر است. توده بدنی ۲۵ یا بیشتر بدین معناست که شما اضافه وزن دارید و اگر این مقدار از ۳۰ عبور کند شما چاق هستید. اضافه وزن و چاقی از مهمترین عوامل بروز بیماری های قلبی است. اگر دور کمر برای زنان بیش از ۸۹ سانتی متر باشد، خطر ابتلای به بیماری های قلبی و وخامت وضع سلامتی را به شدت افزایش می دهد. برای مردان نیز اگر این رقم بیش از ۹۰ سانتی متر باشد همین شرایط پیش خواهد آمد.
- بهتر است هر ۲ سال یکبار این آزمایش را تکرار کنید و بسته به نظر پزشک خانواده دوره تکرار آن را تغییر دهید.



قند پلاسمای ناشتا

- برای آزمایش قند خون، این آزمایش توصیه می شود. این آزمایش به صورت ناشتا و پس از غذا نخوردن شما از ۱۲ شب تا صبح صورت می گیرد.
- برای تعیین ابتلا و یا احتمال ابتلای شما به بیماری قند این آزمایش انجام می شود. اگر آزمایش قند پلاسمای ناشتا در ۲ روز متفاوت رقمی بیش از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر خون را نشان دهد بدین معناست که شما به بیماری قند (دیابت)، مبتلا هستید. اگر این میزان بین ۱۰۰ تا ۱۲۵/۹ میلی گرم در دسی لیتر بود، احتمال ابتلای شما به بیماری قند بسیار بالاست و شما مراحل آغازین ابتلای به دیابت را پشت سر می گذارید. بیماری دیابت یکی از عوامل خطرزا برای سلامت قلب است که باعث بروز اختلالات دیگر در سلامتی شما می شود.
- با عبور از سن ۳۰ سالگی حداقل هر ۳ سال یکبار این آزمایش را تکرار کنید. اگر شما دارای عوامل خطرزا برای ابتلای به بیماری دیابت هستید باید این آزمایش ها را در سن کمتر و دوره تکرار کوتاه تر انجام دهید.



خطر ابتلای به بیماری قلبی را در خود محاسبه کنید

در این قسمت با پاسخ به سؤالات زیر می توانید مشخص کنید که به چه میزان احتمال دارد به بیماری قلبی مبتلا شوید. اگر پاسخ برخی از سؤالات را نمی دانید از پزشک خانواده خویش پرسید.



اگر پاسخ شما به هر کدام از سؤالات فوق مثبت است، می توان نتیجه گرفت احتمال ابتلای به بیماری قلبی در شما بیشتر خواهد بود. بنابراین توصیه می کنیم به خواندن این مجموعه پوستر ادامه دهید تا با راه های کاهش خطر ابتلای به بیماری های قلبی آشنا شوید.

- ☐ آیا سیگار می کشید؟
- ☐ آیا فشار خون شما ۱۴۰ روی ۹۰ میلی متر جیوه یا بیشتر است و یا پزشک خانواده تان به شما در مورد فشار خون بالا هشدار داده است؟
- ☐ آیا پزشک خانواده تان به شما گفته است که کلسترول بد LDL خون شما بالاست؟ یا کلسترول کل خون شما ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر بوده و یا کلسترول خوب HDL خون شما کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر است؟
- ☐ آیا پدر و یا برادر شما در سنین کمتر از ۵۵ سالگی دچار حمله قلبی شده است؟ خواهر و مادر تان چه طور؟ آیا آنها این مسأله را در سنین کمتر از ۶۵ سال تجربه کرده اند؟
- ☐ آیا شما دچار دیابت هستید؟ بدین معنا که قند خون ناشتای شما ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر است؟ آیا برای کنترل قند خون خویش از دارو استفاده می کنید؟
- ☐ زنان: آیا سن شما بالای ۵۵ سال است؟
- ☐ مردان: آیا سن شما بالای ۴۵ سال است؟
- ☐ آیا شاخص توده بدنی شما ۲۵ یا بیشتر است؟
- ☐ آیا شما در بیشتر روزها کمتر از ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی انجام می دهید؟
- ☐ آیا پزشک خانواده تان گفته است درد شدید جلوی سینه شما مرتبط با آنژین قلبی است؟ یا دچار سکته قلبی شده اید؟

عوامل خطرزای اصلی بیماری قلبی

«شما در مورد قلب خویش مسؤولید». آنچه در ادامه خواهید خواند اطلاعاتی در مورد عوامل مهم خطرزا در ابتلای به بیماری قلبی است و اینکه هر کدام چگونه سلامت قلب شما را تحت تأثیر قرار خواهند داد.

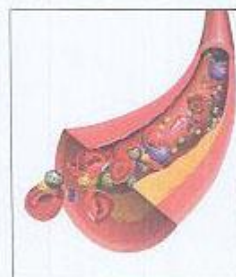
فشار خون بالا

مهمترین عاملی که باعث بروز سکنه قلبی می شود فشار خون بالا است. تحقیقات اخیر نشان می دهد که بیش از ۱۰ میلیون نفر از مردم کشورمان مبتلا به فشار خون بالا هستند. نکته دیگری که نگران کننده است افزایش میزان فشار خون در میان کودکان و نوجوانان است که احتمال ابتلای به فشار خون بالا در سنین جوانی را افزایش می دهد.



نشانگان متابولیک

تقریباً نیمی از افراد ۴۴ تا ۶۵ ساله کشورمان دارای عوامل خطرزایی هستند که اصطلاحاً به عنوان نشانگان متابولیک شناخته می شود. این نشانگان به علت اضافه وزن زیاد و تحرک فیزیکی ناکافی ایجاد می شود.



بیه تحرک

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 نخواهد داشت.



استرس بالا

استرس از جهات مختلف بر بیماری قلبی تأثیر می گذارد. تحقیقات نشان می دهد که در بیشتر اوقات پیش آمدن رویدادی ناراحت کننده همراه با عصبانیت باعث وقوع حمله قلبی می شود. علاوه بر این، بسیاری از روش هایی که ما برای کاهش استرس خود استفاده می کنیم برای قلب ما مضر است. روش هایی همچون پرخوری و کشیدن سیگار.



کشیدن سیگار

کشیدن سیگار مهمترین عامل قابل پیشگیری در ابتلای به انواع بیماری ها و مرگ و میر ناشی از آنها است. افرادی که سیگار می کشند ۶ برابر افراد غیر سیگاری احتمال دارد به سکنه قلبی دچار شوند و این خطر با کشیدن هر نخ سیگار در هر روز افزایش می یابد. همچنین سیگار می تواند طول عمر افراد سیگاری را کاهش دهد چرا که این افراد ۱۰ سال زودتر از افراد غیر سیگاری دچار سکنه قلبی یا دیگر مشکلات جدی سلامتی خواهند شد.



اختلال در چربی های خون

هر چقدر میزان چربی خون شما بالاتر باشد، شانس ابتلای به بیماری های قلبی و یا وقوع حمله قلبی در شما افزایش می یابد. کاهش میزان چربی های بد خون برای تمامی افراد از جوانان گرفته تا میانسالان و سالمندان، زنان، مردان و حتی کسانی که به بیماری های قلبی دچار نشده اند امری است ضروری.



اضافه وزن

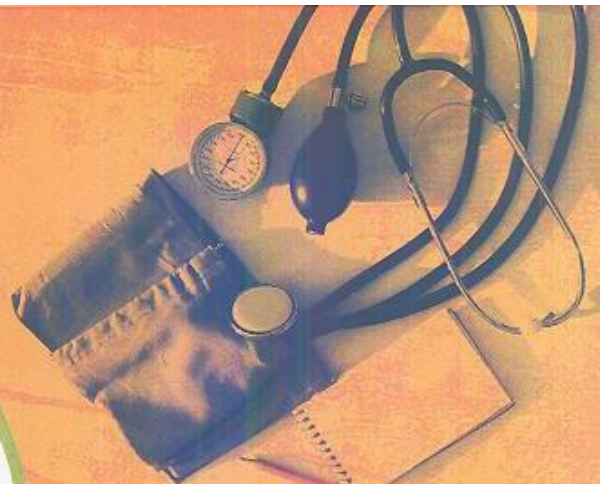
برای داشتن یک زندگی طولانی و پر نشاط داشتن وزن متعادل الزامی است. حدود نیمی از افراد ۶۴-۱۵ ساله کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند. افرادی که در سنین جوانی دچار اضافه وزن هستند به احتمال بسیار زیاد در بزرگسالی دچار بیماری های قلبی می شوند. ۱۵ درصد کودکان و نوجوانان و در حدود ۶ درصد از نوجوانان ۱۵-۲۴ ساله کشور چاق (BMI بیش از ۳۰) هستند. این بدین معناست که خطر ابتلای به بیماری های قلبی حتی کودکان جامعه را نیز تهدید می کند.



دیابت

دیابت یکی از مهمترین علل وقوع سکنه مغزی و ابتلای به بیماری قلبی است. بیش از ۶۵ درصد از افرادی که به دیابت مبتلا هستند به علت ابتلای به بیماری قلبی عروقی جان خود را از دست خواهند داد. اکنون 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.





فشار خون بالا

فشار خون چیست؟ فشار خون میزان نیرویی است که خون به دیواره عروق وارد می‌سازد. هر فرد برای آنکه خون به تمامی دستگاه‌های بدن او برسد نیاز به وجود مقداری از فشار خون دارد. معمولاً میزان فشار خون شامل ۲ عدد مانند ۱۲۰ روی ۸۰ است که بر حسب میلی‌متر جیوه محاسبه می‌شود. عدد اول فشار خونی است که از انقباض قلب ایجاد می‌شود و عدد دوم فشار خونی است که در فاصله انقباض‌های قلب (در زمان استراحت قلب) در عروق وجود دارد.

به علت متغیر بودن میزان فشار خون، بهتر است فردی که مسئول مراقبت از سلامتی شماست، فشار خون تان را در طی چند روز اندازه بگیرد و پزشک خانواده تان در مورد آن نظر بدهد.

دسته بندی میزان فشار خون با دو عدد ماکزیمم و یا مینیمم (انقباض، ما بین انقباض) بیان می‌شود.

تقسیم بندی فشار خون:

۱. فشار خون مطلوب: فشار ماکزیمم کمتر از ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و فشار مینیمم کمتر از ۸۰ میلی‌متر جیوه

۲. فشار خون طبیعی: فشار ماکزیمم کمتر از ۱۳۰ میلی‌متر جیوه و فشار مینیمم کمتر از ۸۵ میلی‌متر جیوه

۳. فشار خون کمی بالاتر از طبیعی: فشار ماکزیمم بین ۱۳۰ تا ۱۴۰ میلی‌متر جیوه یا فشار مینیمم بین ۸۵ تا ۹۰ میلی‌متر جیوه

۴. فشار خون بالا: فشار ماکزیمم ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و بیشتر یا فشار مینیمم ۹۰ میلی‌متر جیوه و بیشتر

خطر را درک کنیم: بی شک طبقه فشار خون بالا احتمال ابتلای به بیماری‌های قلبی را بیش از طبقه‌های دیگر نشاند می‌کند. اما نکته اینجاست که بسیاری از مردم از اهمیت این طبقه‌ها بی‌خبرند و نمی‌دانند که اگر میزان فشار خون آنها نزدیک به فشار خون بالا باشد، خطر حمله قلبی، سکته مغزی و دیگر نارسایی‌های قلبی افزایش می‌یابد. پس تا آنجا که ممکن است همه باید به سمت فشار خون مطلوب قدم برداریم.

با عبور از میزان ۱۴۰ در عدد اول (ماکزیمم)، احتمال ابتلای به امراض قلبی - عروقی و کلیوی به شدت افزایش می‌یابد. افراد از ۵۰ سالگی به بعد استعداد بیشتری برای ابتلای به فشار خون بالا پیدا می‌کنند. اگر شما دچار چنین مشکلی هستید باید هرچه سریع‌تر برای کنترل آن همت بگذارید. برای کنترل فشار خون ۲ راه پیش رو دارید، تغییر عادات‌های زندگی و مصرف دارو.

تغییر عادات‌های زندگی: اگر فشار خون شما خیلی بالا نباشد به راحتی می‌توانید با کاهش وزن در صورت اضافه وزن، انجام فعالیت ورزشی مداوم، عدم مصرف الکل و تغییر عادات‌های غذایی آن را کاملاً کنترل کنید.

مصرف دارو به منظور کنترل فشار خون بالا: اگر با تغییر شیوه زندگی باز هم فشار خون شما بالا ماند و پایین نیامد، احتمالاً در این مرحله پزشک خانواده برای شما داروی کاهش فشار خون تجویز خواهد کرد. البته در این صورت باز هم شیوه زندگی شما نقش مهمی در تأثیر داروها بازی می‌کند. در واقع هرچقدر بیشتر عادات‌ها و شیوه زندگی خود را تغییر دهید، به میزان کمتری دارو احتیاج پیدا خواهید کرد. مصرف دارو به منظور کاهش فشار خون می‌تواند خطر ابتلای به سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب و بیماری‌های کلیوی و آسیب چشمی را نیز کاهش دهد.

فشار خون بالا از عوامل اصلی خطر زائنه تنها در ابتلای به بیماری قلبی بلکه در ابتلای به بیماری‌های کلیوی و نارسایی احتقانی قلب است. همچنین مهمترین عاملی که باعث بروز سکته قلبی می‌شود فشار خون بالاست.

عوامل عمده ایجاد کننده فشار خون بالا سابقه خانوادگی، اضافه وزن و میزان نمک در برنامه غذایی است. با افزایش سن، خطر ابتلای به فشار خون بالا افزایش می‌یابد. در میان سالمندان نیز این زنان هستند که فشار خون بالا بیشتر آنان را تهدید می‌کند اما این یک قاعده کلی است که «هر چه سن مان بالاتر می‌رود خطر ابتلای به فشار خون بالا افزایش می‌یابد». حتی در افراد بالای ۵۵ سالگی که مبتلا به فشار خون بالا نیستند در ۹۰ درصد موارد شانس ابتلای به این بیماری وجود دارد.

فشار خون بالا را به عنوان عامل کشنده خاموش می‌شناسند چرا که معمولاً هیچ نشانه خاصی ندارد. بنابراین طبیعی است که مردم تا زمانی که دچار عوارض فشار خون بالا نشده باشند متوجه فشار خون بالای خود نمی‌شوند و به آن اهمیت نمی‌دهند. نظرسنجی‌های در سطح ملی نشان می‌دهد دوسوم از افرادی که دچار فشار خون بالا هستند، آن را کنترل نمی‌کنند. اما خبر خوب آن است که می‌توان با اتخاذ یک سری از دستورالعمل‌ها از ابتلای به فشار خون بالا پیشگیری و یا حداقل میزان آن را کنترل کرد تا متعاقباً دچار نارسایی‌های بسیاری که جان ما را تهدید می‌کنند نشویم.

چه طور از نارسایی احتقانی قلب پیشگیری کنیم؟ فشار خون بالا

مهمترین عامل ایجاد کننده این نارسایی است. نارسایی احتقانی قلب زمانی ایجاد می‌شود که قلب نتواند خون مورد نیاز بدن را پمپاژ کند پس بخشی از جریان خون به اعضای دیگر مخصوصاً ریه‌ها پس زده می‌شود و علائمی همچون خستگی، ضعف بدن و مشکلات تنفسی را در بیمار ایجاد می‌کند. نارسایی قلبی از عمر مفید شما می‌کاهد.

برای پیشگیری از وقوع این نارسایی و بروز سکته مغزی شما باید فشار خون خود را زیر ۱۴۰/۹۰ کنترل کنید. اگر فشار خون شما بیشتر از این میزان است با پزشک خانواده خود مشورت کنید تا با تجویز دارو یا تغییر میزان دوز دارو به شما کمک کند. البته درمان دارویی بدون تغییر شیوه زندگی شما تأثیر کمی دارد و عقیم خواهد ماند. عاملی دیگر برای پیشگیری از نارسایی احتقانی قلب، حفظ وزن ایده آل است. در صورت وجود فشار خون بالا حتی مقدار بسیار کمی اضافه وزن، می‌تواند ریسک وقوع نارسایی قلبی را تشدید کند.

برنامه غذایی مخصوص فشار خون بالا

■ مواد معدنی، راه دیگر برای کنترل فشار خون

مصرف برخی از غذاها که سرشار از مواد معدنی خاص هستند می تواند به کاهش فشارخون بینجامد. برای مثال برنامه غذایی سرشار از پتاسیم می تواند باعث پیشگیری و کنترل فشار خون بالا شود. پتاسیم نه تنها می تواند تأثیر نمک بر فشار خون را کاهش دهد بلکه می تواند احتمال ابتلا به سنگ کلیه و پوکی استخوان را کاهش دهد. البته بهتر است این نکته را به یاد داشته باشید که این پتاسیم باید از منابع غذایی و نه مکمل های غذایی دریافت شود. بسیاری از میوه ها و سبزیجات مواد لبنی و ماهی منابع سرشار پتاسیم هستند.

کلسیم و منیزیم از دیگر مواد معدنی هستند که نه تنها به کاهش فشار خون بلکه به حفظ سلامتی کمک می کنند. مواد لبنی کم چرب و یابی چربی مانند شیر می تواند منبع بسیار خوبی برای کلسیم باشد. نان های سبوس دار، سبزیجات تیره رنگ، سبزیجات برگ پهن، ماهی و حبوبات خشک شده می توانند منابع بسیار خوبی برای منیزیم باشند.



نمک را از من دور کنید!

■ از گوشت سفید و گوشت های کم چربی به جای انواع کنسرو شده، دودی و یا گوشت های فرآوری شده استفاده کنید.
■ از غذاهایی همچون زیتون و خیار شور که در آب نمک قرار داده شده آند دوری کنید. غذاهایی که با سس خردل، کباب و یا سس کبابی سرو می شوند و یا با ادویه های چینی و یا سس سویا (حتی انواع کم نمک آن) مزه دار شده و یا ادویه زیاد مصرف می شوند نیز باید قسمت کمی از برنامه غذایی شما را تشکیل دهند.
■ به برچسب ارزش مواد غذایی دقت کنید و مواد غذایی کم نمک را انتخاب کنید.
■ می توانید غذاهای کنسروی مانند تن ماهی را با آب شسته و مقداری از نمک آن بکاهید.
■ برای نمک مواد جایگزینی هم وجود دارد که معمولاً میزان پتاسیم در آنها بسیار بالاست که می تواند برای برخی از افراد مشکل ساز باشد. پس در هنگام جایگزین ساختن این مواد به جای نمک باید با پزشک خانواده خود صحبت کنید.

با کاستن میزان نمک و دیگر مشغقات سدیم می توانید از ابتلای به فشار خون بالا پیشگیری و یا آن را کنترل کنید. از مصرف بیش از یک قاشق چای خوری نمک در روز پرهیز کنید. اگر برای شما امکان دارد این میزان را تا دو سوم قاشق چای خوری کاهش دهید.
■ از محصولات غذایی بدون نمک و یا نمک بسیار پایین استفاده کنید. برای مثال می توانید از سبزیجات کنسروی و یا غلات آماده مصرف استفاده کنید که یا در آنها از نمک استفاده نشده است و یا مقدار بسیار کمی نمک در برچسب ارزش مواد غذایی آنها موجود است.
■ در هنگام طبخ غذا به جای آنکه آن را خوش نمک کنید کمی آن را تند و تیز کنید. سعی کنید غذای خود را به وسیله سبزیجات مختلف، قلم، آب لیمو و یا سرکه مزه دار کنید. در انجام این کار خلاقیت به خرج دهید.
■ بر سر میز غذا نمکدان را نیاورید. به جای آن از پودر سبزیجاتی همچون سیر، پیاز و یا آویشن استفاده کنید.*

برنامه غذایی که در جدول زیر ارائه شده، بر مبنای دریافت ۲۰۰۰ کالری در روز نوشته شده است. با توجه به میزان کالری مورد نیاز شما در روز ممکن است تعداد دریافت واحد های غذایی در شما متفاوت باشد. اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید، کافی است از این برنامه پیروی کنید و تنها میزان دریافت واحد های غذایی و کالری دریافتی را کاهش دهید.

گروه غذایی	میزان واحد غذایی	غذاهای حاوی این مواد
نان و مواد غله ای ۷ تا ۸ واحد	یک کف دست نان تهیه شده از غلات سبوس دار ۱ لیوان پرشوک، نصف لیوان برنج پخته شده، ماکارونی	نان سبوس دار، حبوبات، ذرت، بلغور جو، جو دو سر، گندم بیسکویت های بدون شکر
سبزیجات ۴ تا ۵ واحد	۱ لیوان سبزیجات خام، یا رنگ سبز تیره، پهن برگ، نصف لیوان سبزیجات پخته شده، سه چهارم لیوان آب سبزی	گوچه فرنگی، سیب زمینی، هویج، نخود سبز، کلم، کلم بروکلی، کدو، شلغم، کنگر فرنگی، لوبیا سبز، سیب زمینی
میوه ها ۴ تا ۵ واحد	۱ میوه متوسط، یک چهارم لیوان میوه خشک شده، نصف لیوان میوه تازه، فریز شده و یا کنسرو شده، سه چهارم لیوان آبمیوه	زردآلو، موز، خرمالو، انگور، پرتقال، آب پرتقال، انبه، هندوانه، هلو، آناناس، توت فرنگی، نارنگی، آلو، مویز
محصولات لبنی بدون چربی و یا با چربی بسیار پایین ۳ تا ۳ واحد	۱ لیوان شیر، ۱ لیوان ماست، کمتر از یک چهارم لیوان پنیر	شیر، ماست و پنیر (بدون چربی و یا با چربی بسیار پایین)
گوشت کم چربی، گوشت سفید	تقریباً نصف لیوان گوشت بدون استخوان و کم چربی، گوشت سفید	تنها گوشت کم چربی را انتخاب کنید. چربی های گوشت را جدا کنید. به جای سرخ کردن آن را به صورت کبابی و بخارپز استفاده کنید، ماکیان را بدون پوست استفاده کنید.
خشکبار، دانه های روغن، حبوبات خشک ۲ تا ۳ واحد	نصف لیوان آجیل، یک قاشق غذاخوری دانه های روغن، نصف لیوان حبوبات خشک	بادام، تخم آفتابگردان، لوبیا چشم بلبلی، بادام زمینی، گردو، عدس
چربی و روغن ۲ تا ۳ واحد	یک قاشق چای خوری کره، یک قاشق چای خوری مایونز کم چرب، ۲ قاشق چای خوری سس سالاد کم چرب، یک قاشق چای خوری روغن گیاهی	مایونز کم چرب، سس سالاد کم چرب، روغن گیاهی مانند روغن زیتون، روغن ذرت و کانولا
شیرینی ها ۵ واحد در هفته	یک قاشق غذا خوری شکر، یک قاشق غذا خوری زله یا مربا، یک لیوان شربت	شکر، زله، مربا، زلاتین مزه دار میوه ای، آب نبات، آبمیوه

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان غذا و دارو
سازمان نظام پزشکی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان غذا و دارو
سازمان نظام پزشکی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان غذا و دارو
سازمان نظام پزشکی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سازمان غذا و دارو
سازمان نظام پزشکی

اختلال در چربی های خون

اختلال در چربی های خون یکی دیگر از عوامل خطرزا برای ابتلا به بیماری های قلبی است. هرچقدر میزان چربی خون شما بالاتر باشد، شانس ابتلا به بیماری های قلبی و یا وقوع حمله قلبی در شما افزایش می یابد.

چربی چه تاثیری بر روی قلب شما می گذارد؟

بدن نیازمند میزان متعادلی از چربی برای انجام فعالیت های خود است و از طریق خون، تمامی مقادیر چربی مورد نیاز خود را تأمین می کند. با گذر زمان مقادیر اضافی چربی و کلسترول که در خون در حال گردش هستند بر دیواره عروق ته نشین می شوند. با ته نشین شدن این مواد، پلاک های چربی درون عروق ایجاد و باعث تنگ شدن و حتی مسدود شدن عروق خونی می شوند. در نتیجه خون کمتری به قلب می رسد. خون مسدودیت حمل اکسیژن به دستگاه های مختلف بدن از جمله قلب را بر عهده دارد. در صورت عدم انتقال میزان کافی از اکسیژن به ماهیچه های قلب شما، آنها دچار کمبود مواد غذایی و اکسیژن شده و شما در نتیجه کم خونی (ایسکمی) در ناحیه سینه احساس درد خواهید کرد. اگر رگ (کرونی) به طور کامل بسته شود، موجب سکت می شود. انواع چربی ها در خون در قالب بسته هایی به نام لیپوپروتئین چا به جامی شوند. چربی بد خون را LDL یا کلسترول بد، می نامند. LDL را از آنجا بد می نامند که مقدار زیاد این ماده در خون به ایجاد پلاک های چربی در رگ های خونی و مسدود شدن آن ها می انجامد. نوع دیگر کلسترول، HDL است که به کلسترول خوب خون معروف است. چرا که از تشکیل پلاک های چربی در عروق خونی به وسیله کلسترول بد پیشگیری می کند.

برای اطلاع از میزان چربی خون خود آزمایش دهید:

کلسترول بالای خون به خودی خود علامتی ندارد حتی اگر میزان این ماده در خون شما بسیار بالا باشد، متوجه آن نخواهید شد، برای همین باید به صورت منظم میزان کلسترول خون خود را مورد سنجش قرار دهید. با گذر از سن ۲۰ سالگی، هر فرد باید با انجام آزمایش خون میزان کلسترول خون خود را مشخص کند. کلسترول کل خون شما شامل تمامی انواع لیپوپروتئین ها، HDL کلسترول خوب و LDL کلسترول بد، می شود. کلسترول بد خون اگر زیر ۱۰۰ باشد میزان ایده آلی خواهد بود. هرچقدر میزان کلسترول بد خون شما بیشتر باشد احتمال ابتلا به بیماری های قلبی نیز افزایش می یابد. کلسترول خوب خون دقیقاً عکس کلسترول بد عمل می کند. پس هرچقدر میزان آن در خون شما کمتر باشد احتمال ابتلا به بیماری قلبی افزایش می یابد. آزمایش چربی خون علاوه بر مطالبی که گفته شد، میزان تری گلیسیرید را هم مشخص می کند.

تری گلیسیرید خود را کنترل کنید:

تری گلیسیرید از انواع دیگر چربی هاست که در غذا و خون شما یافت می شود. این ماده در کبد ساخته می شود. زمانی که از الکل استفاده شود یا وقتی که بیش از میزان مورد نیاز کالری دریافت می کنید کبد شما تری گلیسیرید بیشتری تولید می کند. زمانی که میزان تری گلیسیرید به بازه ۱۵۰ تا ۱۹۹ و یا ۲۰۰ تا ۲۴۹ می رسد نشانه های افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی نمایان می شود. برای کاهش تری گلیسیرید خون باید وزن خود را کنترل کرده، تحرک خود را افزایش دهید و از کشیدن سیگار و مصرف الکل خودداری کنید. شما باید میزان چربی های اشباع، چربی های ترانس و کلسترول را در برنامه غذایی خود کاهش دهید و از مصرف مقادیر بالای کربوهیدرات اجتناب کنید. گاهی اوقات برای کاهش تری گلیسیرید خون مصرف دارو نیز لازم است.

میزان کلسترول خوب خون (HDL):

اگر میزان کلسترول خوب خون شما کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر باشد، می تواند عاملی خطرزا برای ابتلا به بیماری قلبی باشد. اگر این میزان به ۶۰ یا بیشتر از آن افزایش یابد در آن صورت قابل قبول خواهد بود.

میزان کلسترول بد خون (LDL) و خطر ابتلا به بیماری قلبی:

هرچقدر میزان کلسترول بد خون و دیگر عوامل خطرزا در شما بیشتر باشد، احتمال ابتلا به بیماری قلبی و یا حتی وقوع سکت قلبی به شدت افزایش می یابد. هرچقدر خطر ابتلا به بیماری قلبی شما را بیشتر تهدید کند باید میزان کلسترول بد خون شما پایین تر باشد.



فست فود
تری گلیسیرید خون
شما را
افزایش می دهد

چربی خون بالا و برنامه ای برای کاهش آن

برنامه کاهش چربی خون کمک می کند میزان چربی بد خون خود را به وسیله کاهش میزان چربی های اشباع و ترانس کنترل کنیم. این برنامه همچنین وابسته به انجام فعالیت های مداوم فیزیکی و کاهش وزن است. اتخاذ این برنامه احتمال ابتلای به بیماری قلبی، سکته قلبی در آینده و دیگر مشکلات قلبی را کاهش خواهد داد. تفاوتی که این برنامه با برنامه غذایی کاهش فشار خون دارد در تأکید این برنامه بر کاهش میزان چربی اشباع و ترانس از غذای ماست.

۱ گوشت قرمز، گوشت سفید

- تنها از گوشت کم چربی استفاده کنید. چربی ها را از روی آن جدا کنید.
- گوشت ماکیان را بدون پوست و چربی استفاده کنید. از میزان متعادل از گوشت در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
- به جای سرخ کردن، گوشت را به صورت کبابی و بخارپز و آبپز استفاده کنید. اگر هم خواستید گوشت را سرخ کنید حتما در ظرفی نجسب و با مقدار بسیار کمی روغن آن را سرخ کنید.
- از گوشت های فراوری شده کمتر استفاده کنید.

۲ محصولات لبنی و تخم مرغ:

- به جای استفاده از محصولات لبنی پر چرب از انواع کم چرب ۱/۵ درصد چربی و یا بدون چربی استفاده کنید.
- از ماست و پنیر کم چرب استفاده کنید.
- به جای بستنی از شربت یخ زده، تکه های میوه منجمد و ماست یخ زده کم چرب استفاده کنید. البته در استفاده از این مواد تعادل را رعایت کنید.
- در استفاده از زرده تخم مرغ جانب احتیاط را رعایت کنید. سفیده تخم مرغ فاقد چربی و با کلسترول است پس می توانید همیشه از آن استفاده کنید. به یاد داشته باشید در طبع غذا می توانید ۲ سفیده تخم مرغ را جایگزین یک تخم مرغ کامل کنید.
- از کره هایی استفاده کنید که مقدار بسیار کمی چربی ترانس داشته باشند. از روغن مایع به جای روغن جامد استفاده کنید.

۳ محصولات غله ای و غلات:

- از مواد غذایی سرشار از فیبر و مواد مغذی استفاده کنید.
- سعی کنید تیمی از غلات مورد استفاده شما سیوس دار و کامل باشد.
- مواد غله ای می تواند شامل نان های سیوس دار، حبوبات و برنج قهوه ای باشد.

۴ چاشنی ها، سوپ ها و خوراک ها:

- پس از طبع چاشنی و سوپ آن را در یخچال قرار دهید تا سرد شود. سپس لایه چربی به وجود آمده بر روی آن را بردارید. در مورد سوپ های کنسروی نیز باید همین کار را انجام دهید.
- پس کم چرب خود را با آرد گندم و یا ذرت غلیظ کنید.
- برای غذای اصلی از ماکرونی، برنج قهوه ای و یا حبوبات و دانه های خشک که همگی دارای سیوس هستند استفاده کنید. اگر می خواهید از گوشت در غذای خود استفاده کنید، سعی کنید به میزان کم و تنها به عنوان مزه دهنده و نه غذای اصلی از آن استفاده کنید.
- زمانی که طبع غذا را نمی توان تغییر داد: زمان انتخاب غذاهای آماده و نیمه آماده حتماً به پرچسب ارزش مواد غذایی توجه کنید تا غذایی با کمترین میزان چربی اشباع، ترانس، کلسترول و روغن های هیدروژنیزه انتخاب کنید. در هنگام انتخاب غذا به میزان کالری و نمک در یافتی نیز توجه کنید. زمان استفاده از غذا های آماده و نیمه آماده حتماً سعی کنید در کنار آن از سبزیجات، میوه ها و غلات سیوس دار استفاده کنید. به یاد داشته باشید هنگام استفاده از غذا های صنعتی با حداقل چربی، شما مقدار زیادی کالری دریافت می کنید.

با برنامه غذایی سالم کمی به قلب خود استراحت بدهید:

- اگر میزان چربی بد خون شما بیش از میزان مطلوب است همین حالا باید شیوه زندگی خود را تغییر بدهید و سالم خواری را در پیش بگیرید. چربی بد خون شما مربوط به استفاده از غذاهای حاوی چربی ترانس و کلسترول بالا است. بر اساس تغییرات شیوه زندگی شما باید برنامه غذایی خود را طبق مقادیر زیر تنظیم نمایید:
- کمتر از ۷ درصد کل چربی های دریافتی شما باید شامل چربی های اشباع باشند. کاهش چربی های اشباع مهمترین بخش در کاهش چربی بد خون شماست.
- نباید بیش از ۲۰۰ میلی گرم در روز از کلسترول خوراکی استفاده کنید.
- تنها به میزان لازم و برای رسیدن به وزن ایده آل خود کالری دریافت کنید.
- اگر با انجام توصیه های فوق میزان چربی بد خون شما کاهش نیابد امکان دارد پزشک خانواده و یا متخصص تغذیه، برای شما مقادیر زیادی از مواد فیبری قابل حل و یا مواد غذایی کاهش دهنده چربی بد خون تجویز کند. اگر باز هم میزان چربی بد خون تان کاهش نیافت باید درمان های دارویی را در کنار تغییرات شیوه زندگی و برنامه غذایی به کار بندید.



اضافه وزن

اندازه دور کمر در حالت کلی تنها به ۲ دلیل افزایش می یابد و آن ۲ دلیل جز غذایی بیشتر و تحرک کمتر نیست. برخی از افراد ۲۰۰ تا ۳۰۰ کالری در روز بیش از برنامه غذایی که در دهه های گذشته داشتند، استفاده می کنند. علاوه بر این هرچقدر زمان بیشتری پای کامپیوتر ها، تلویزیون و دیگر تفریحات الکترونیک همچون بازی های کامپیوتری صرف کنیم، زمان کمتری را برای انجام فعالیت های فیزیکی اختصاص می دهیم. بین کم تحرکی و احتمال ابتلای به چاقی و بسیاری از بیماری های مزمن ارتباط مستقیمی وجود دارد. اگر اضافه وزن داشته باشید، حتی اگر هیچ عامل خطر زای دیگری سلامت تان را تهدید نکند، باز هم احتمال ابتلای شما به بیماری قلبی بسیار بالاست. اضافه وزن و چاقی مفرط احتمال ابتلای به دیابت، فشار خون بالا، چربی خون بالا، وقوع سکته مغزی، نارسایی احتقانی قلب، بیماری های صفراوی، آرتروز، مشکلات تنفسی و همچنین سرطان های سینه و کولون را بسیار افزایش می دهد. برای پیشگیری از ابتلای به بیماری قلبی و حفظ سلامت، کنترل وزن و رساندن آن به میزان ایده آل ضروری است.

آیا برای کاهش احتمال ابتلای به بیماری قلبی نیاز است وزن خویش را کاهش دهید؟ برای یافتن پاسخ این سؤال باید ۳ مرحله زیر را طی کنید:

۲

قدم دوم گرفتن اندازه دور کمر یا همان قطر کمر تان 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. در مطالعه فند و لپیید کشور این میزان، دور کمر بالای ۹۰ سانتی متر برای مردان و زنان به عنوان عامل خطر در نظر گرفته شده است. برای این که دور کمر تان را به درستی محاسبه کنید، بایستید و متر را دور کمر تان مقداری بالاتر از برجستگی استخوان لگن قرار دهید. در هنگام محاسبه دور کمر، نفس خود را حبس کنید تا این مقدار کمتر نشان داده شود.

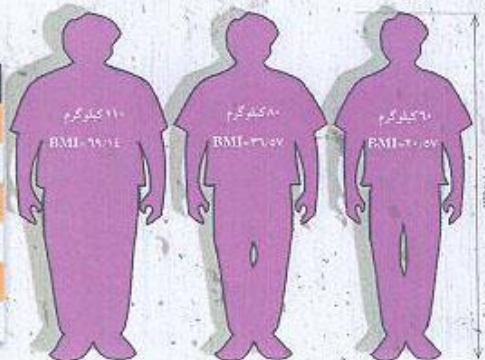
میزان شاخص توده بدنی خود را تعیین کنید. به جدول BMI نگاه کنید. اگر این شاخص بین اعداد ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ بود وزن شما عادی است. اگر این شاخص بین اعداد ۲۵ تا ۲۹/۹ بود شما اضافه وزن دارید و اگر این شاخص از این مقدار نیز بیشتر بود آنگاه شما به چاقی مبتلا هستید. در کسانی که در دسته بندی اضافه وزن و چاقی قرار می گیرند احتمال ابتلای به بیماری قلبی افزایش می یابد. در واقع هرچقدر شاخص توده بدنی شما بیشتر باشد احتمال ابتلای شما به بیماری های قلبی افزایش خواهد یافت.



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 خطر زایی است که احتمال ابتلای به بیماری قلبی را در شما افزایش می دهد. باید بدانید که آیا مبتلا به فشار خون بالا، چربی بد خون بالا، چربی خوب خون پایین، تری گلیسرید بالا و قند خون بالا هستید یا خیر؟ آیا سابقه خانوادگی ابتلای به بیماری قلبی را دارید؟ نه؟ آیا سیگار می کشید؟ انسان کم تحرکی هستید؟ اگر شما مرد هستید و سن شما از ۴۵ 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. اگر شما دچار نشانگان متابولیک هستید پس متعاقباً احتمال ابتلای به بیماری قلبی باز هم افزایش خواهد یافت.

BMI	گروه سنی
۲۲	۱۹-۲۴
۲۳	۲۵-۳۴
۲۴	۳۵-۴۴
۲۵	۴۵-۵۴
۲۶	۵۵-۶۴
۲۷	۶۵ به بالا



پس از گذراندن این مراحل با مشورت پزشک خانواده می توانید در مورد کاهش و یا عدم کاهش وزن تان تصمیم بگیرید.

- اگر اضافه وزن دارید و علاوه بر آن عوامل دیگر خطر را نیز در شما وجود دارد و یا دچار چاقی مفرط هستید، باید وزن خود را کم کنید.
- اگر دور کمر تان از میزانی که برای زنان (۸۸ سانتی متر) و مردان (۱۰۲) سانتی متر گفته شد، بیشتر است و عوامل دیگر خطر را نیز در شما وجود دارد، باید وزن خود را کم کنید.
- اگر دچار اضافه وزن هستید اما میزان دور کمر تان از حد استاندارد بیشتر نیست و کمتر از ۲ عامل خطر را در شما وجود دارد باید از افزایش بیشتر وزن خود جلوگیری کنید.

$$\text{وزن بر حسب کیلو گرم} \div (\text{قد بر حسب متر})^2 = \text{BMI}$$



چه غذایی بخوریم تا اضافه وزن نداشته باشیم؟

شلمی سالم، در بیرون از خانه:

اگر قصد دارید شام را در بیرون از خانه میل کنید و در عین حال نمی خواهید با روی اصول تغذیه سالم خود بگذارید می توانید از توصیه های زیر استفاده کنید:

- غذای سالم را از فهرست غذای رستوران برگزینید.
- کم سفارش دهید. برای کاهش میزان غذای دریافتی سعی کنید پیش غذاها و یا غذای اندازه کوچک را به عنوان غذای اصلی خود سفارش دهید. یک راه دیگر آن است که نیمی از غذا را خورده و نیمی دیگر را به خانه برده و به عنوان وعده بعدی مصرف کنید.
- در مورد نحوه پخت غذا سؤال کنید.
- در فهرست غذاها به دنبال غذاهایی باشید که با حداقل چربی طبخ شده اند. پس به دنبال غذاهای کبابی، بریان، آبپز شده یا کمی نفت داده شده باشید.
- از غذا های چرب، به خصوص چربی های اشباع و ترانس و غذاهای پر کالری دوری کنید. در هنگام انتخاب غذا به عبارت هایی همچون سرخ شده، برشته، با خامه، آهسته پز و نان خمیر دار توجه کنید.

غذای سالم را انتخاب کنید:

- صبحانه: میوه تازه، لیوان های کوچک آب مرکبات، مواد لبنی بدون چربی و یا کم چربی، محصولات غله ای سبوس دار و حبوبات، املت سفیده تخم مرغ و یا املت دیگر مواد جایگزین تخم مرغ.
- نوشیدنی ها: آب به همراه آب لیمو، آب گاز دار، مخلوط آب گاز دار و تکه های میوه، چای سرد، آب گوجه کم نمک.
- نان ها: نان های حجم دار معمولاً اگر با مقدار کمی کره، روغن مایع و روغن زیتون نفت داده شوند میزان کمی کالری خواهند داشت.
- پیش غذا ها: غذای دریایی بخار پز، میوه تازه، سوپ حبوبات، سالاد با سس کم چرب.
- غذای اصلی: گوشت سفید بدون پوست، گوشت ماهی، سبزیجات، ماکارونی به همراه سس قرمز و یا سبزیجات. توجه داشته باشید که از میزان کمتری روغن، کره و نمک بر سر میز غذا استفاده کنید.
- سالاد ها: کاهوی تازه، اسفناج و دیگر سبزیجات تازه و انواع لوبیا. سعی کنید در سالاد خود بیشتر سبزیجات استفاده کنید و از انتخاب های پر کالری و پر چربی مانند سوسیس و کالباس، تخم مرغ و پنیر پرهیز کنید. برای سس هم می توانید از سس های کم یا بدون چربی و کم کالری استفاده کنید و در آن از سرکه و آب لیمو بهره مند شوید.
- چاشنی کنار غذا: از سبزیجات و محصولات غله ای سبوس دار استفاده کنید. به جای استفاده از سر شیر و یا کره در کنار غذای خود از ماست کم چربی استفاده کنید.
- پس غذا: میوه تازه، ماست کم چرب، زلاتین و میوه، سعی کنید دسر خود را با دیگری تقسیم کنید و تمام آن را کامل مصرف نکنید. اگر بعد از غذا قهوه میل می کنید سعی کنید از شیر کم و یا بدون چربی به جای خامه استفاده کنید.

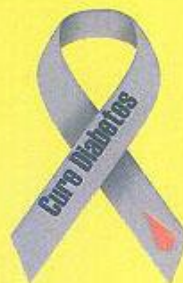
نیم چاشت سالم:

بسیاری از نیم چاشته ها مانند کلوچه ها و چیپس ها سرشار از چربی های اشباع و ترانس، کلسترول و نمک هستند. با استفاده از این نیم چاشت ها کالری بسیار زیادی دریافت خواهید کرد. اما این بدان معنا نیست که باید تمامی نیم چاشت ها را از برنامه غذایی خود حذف کنید بلکه می توانید از مواد غذایی زیر به عنوان نیم چاشت استفاده کنید. بسیاری از این مواد ممکن است چربی کمی داشته باشند اما این بدان معنا نیست که کالری پایینی نیز داشته باشند. پس اگر به فکر کاهش وزن خویش هستید به میزان خوردن این مواد دقت کنید. اما نیم چاشت های سالم:

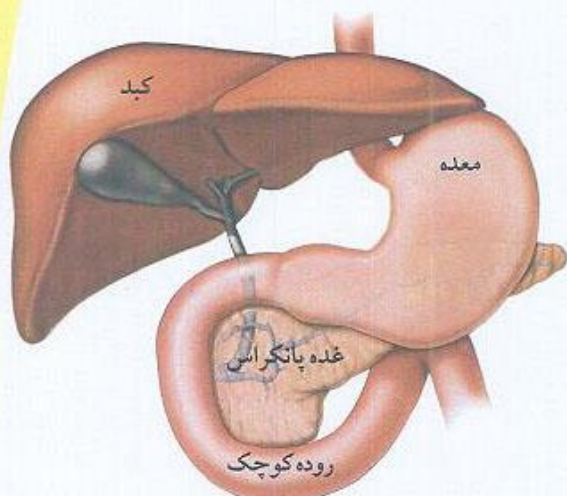
- آب میوه های نکتار
- شیر کم یا بدون چربی
- ماست کم چرب
- میوه های تازه و یا خشک شده، یا کمپوت میوه ها
- ساقه سبزیجات مثل ساقه کرفس
- ذرت بو داده، اما بی نمک و بدون استفاده از روغن زیاد.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز پژوهش های تغذیه ای و سلامت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز پژوهش های تغذیه ای و سلامت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز پژوهش های تغذیه ای و سلامت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مرکز پژوهش های تغذیه ای و سلامت



دیابت



در افراد دیابتی، غده پانکراس انسولین تولید می‌کند اما بدن نمی‌تواند به صورت مطلوب از آن استفاده و آن را جذب کند و این موضوع به تدریج باعث می‌شود که بدن نتواند انسولین مورد نیاز را تولید کند.

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. 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 و قطع اعضای بدن در بزرگسالی است. همچنین این بیماری می تواند باعث مشکلات عصبی شود و بدن را در مقابل عفونت ها آسیب پذیر کند. اگر چه احتمال ابتلای به بیماری دیابت نوع ۲ از سن ۱۵ 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 مخصوصاً چاقی شکمی است. از دیگر عوامل ابتلای به دیابت می توان به کمی تحرک فیزیکی و یا وجود سابقه فامیلی اشاره کرد. همچنین زنانی که در هنگام بارداری دچار دیابت دوران بارداری شده اند و یا فرزندی با وزن بیش از ۴ کیلوگرم را به دنیا آورده اند شانس بیشتری برای ابتلای به دیابت نوع ۲ دارند.

دایبیت می تواند خود را با نشانه‌ها و علائمی همچون خستگی مفرط، حالت تهوع، تکرر ادرار، تشنگی، کاهش وزن، داری دید، عفونت های پی در پی و بهبود کند زخم ها آشکار سازد. اما معمولا دایبیت نوع ۲ به صورت تدریجی و بدون بروز هیچ نشانه 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 خطر را برای ابتلای به دیابت در شما وجود دارد، حتما باید با پزشک خانواده خود مشورت کنید و از او بخواهید با نوشتن آزمایش شمار را از ابتلا و با عدم ابتلای به این بیماری آگاه سازد. اگر قند خون ناشتای شما بیش از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر است متأسفانه شما مبتلای 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، چرا که دیابت رابطه تنگاتنگی با بیماری های قلبی دارد و برای کنترل این بیماری لازم است عوامل متعددی را مدنظر بگیرید.

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. با نظر و دستور پزشک خانواده خود می توانید روزانه یک آسپرین ۸۰ میلی گرمی نیز مصرف کنید.

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 بشود. اگر شما چنین شرایطی دارید، کنترل و پایشگری از فشار و چربی خون بالا و دیگر عوامل خطرات برای بیماری قلبی امری ضروری است.



حتماً از پزشکی خانواده خود پرسید که:

- میزان قند، فشار و چربی خون شما چقدر است؟
■ میزان ایده آل قند، فشار و چربی خون شما چقدر باید باشد؟
■ برای رسیدن به میزان ایده آل چه کار های باید انجام دهد؟



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

■ فشار خون (میلی متر جیوه)

طبیعی: کمتر از ۱۲۰/۸۰

پیش فشار خون: 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: ۱۸.۵-۲۴.۹۹

اضافه وزن: ۲۵-۲۹.۹۹

چاقی: ۳۰ و بالاتر

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 می توانید برای تنظیم میزان قند خون تان نیز برنامه ریزی کنید. با اندازه گیری وزن، میزان کلسترول یا فشار خون باید جدول زیر را کامل کنید.

فشار خون

تاریخ	فشار خون

میزان برنامه ریزی شده فشار خون:

کلسترول

تاریخ	مجموع	کلسترول خوب	کلسترول بد

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	وزن	شاخص توده بدنی

میزان برنامه ریزی شده وزن و شاخص توده بدنی:

شاخص توده بدنی ایده آل

(BMI) شما چیست؟

تقسیم بندی ها:

وزن طبیعی: شاخص توده بدنی = ۱۸.۵ - ۲۴.۹

خوب است. وزن تان را ثابت نگه دارید.

اضافه وزن: شاخص توده بدنی = ۲۵ - ۲۹.۹

۲۵ وزن تان را ثابت نگه دارید. اگر به ۲ تا از عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی مبتلا هستید باید وزن تان را کم کنید.

چاقی: شاخص توده بدنی = ۳۰ و بالاتر باید هفته ای ۹۰۰ گرم وزن کم کنید. از پزشک و متخصص تغذیه کمک بگیرید.

متخصص تغذیه کمک بگیرید.

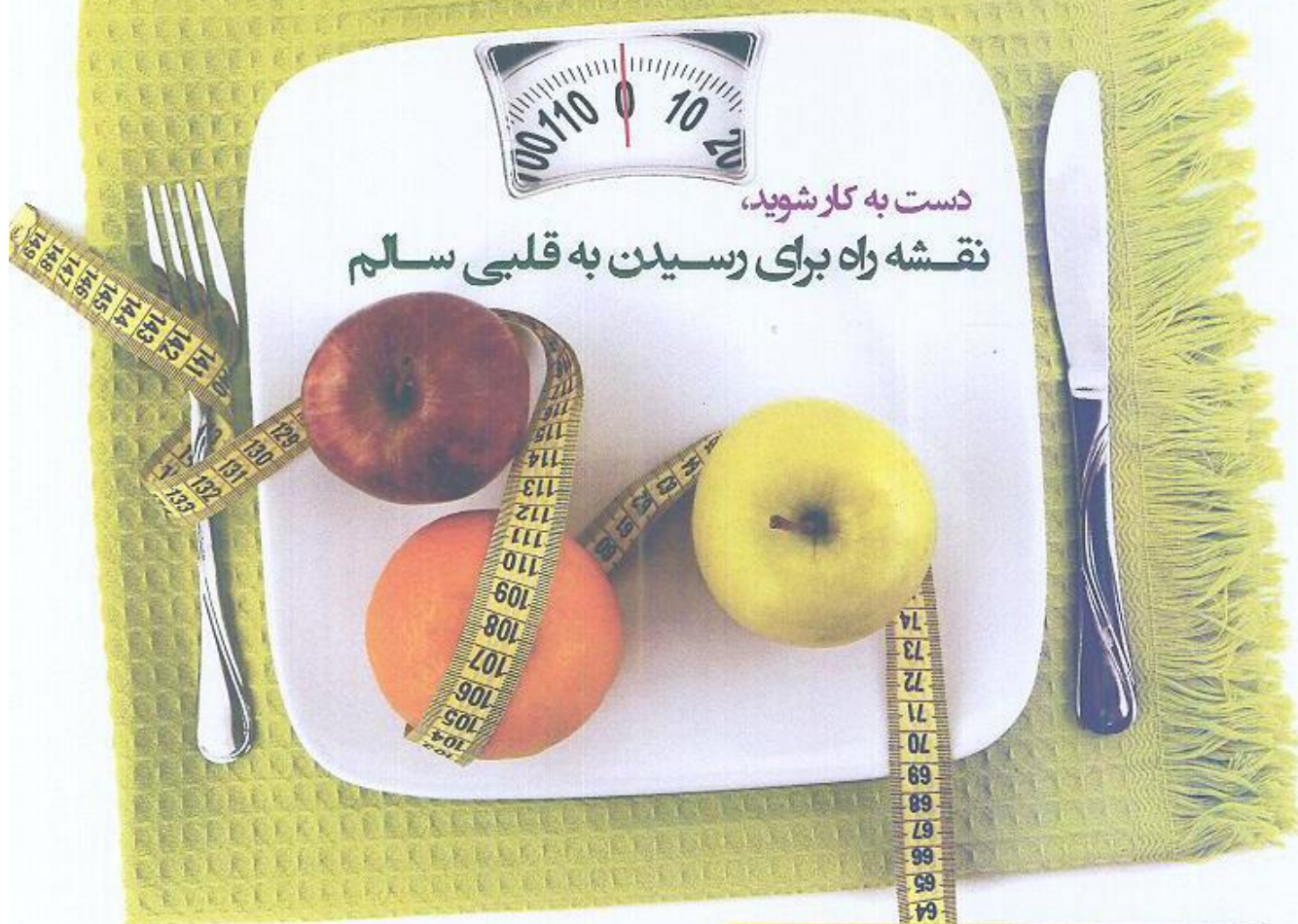
BMI

وزن تان ایده آل است؟

در جدول زیر شاخص توده بدنی ایده آل مردان و زنان یا قد و وزن های گوناگون ارائه شده است.

شاخص توده بدنی ایده آل

قد به سانتی متر (متر)	وزن (کیلوگرم)	41	44	45	48	50	52	54	56	59	61	63	65	67	69	72	73	76
147cm (1.47m)																		
150cm (1.50m)																		
152cm (1.52m)																		
155cm (1.55m)																		
157cm (1.57m)																		
160cm (1.60m)																		
163cm (1.63m)																		
165cm (1.65m)																		
168cm (1.68m)																		
170cm (1.70m)																		
172cm (1.72m)																		
175cm (1.75m)																		
178cm (1.78m)																		
180cm (1.80m)																		
183cm (1.83m)																		
185cm (1.85m)																		
188cm (1.88m)																		
191cm (1.91m)																		
193cm (1.93m)																		
شاخص توده بدنی		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35



دست به کار شوید، نقشه راه برای رسیدن به قلبی سالم

برای داشتن قلبی سالم:

- ۱- در برنامه غذایی روزانه خود حتما از غلات استفاده کنید. یک دوم از غلاتی که روزانه استفاده می کنید باید از انواع غلات سبوس دار باشند.
- ۲- هر روز از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.
- ۳- چربی های اشباع، ترانس بالا و کلسترول را تا آنجا که امکان دارد از برنامه غذایی خود حذف کنید.
- ۴- از غذاها و نوشیدنی هایی استفاده کنید که میزان شکر در آنها زیاد نباشد.
- ۵- در هنگام آماده کردن غذا و صرف غذا کمتر از نمک استفاده کنید.
- ۶- از مصرف مشروبات الکلی دوری کنید.
- ۷- وزن خود را به میزان ایده آل برسانید.
- ۸- در بیشتر روز های هفته فعالیت ورزشی انجام دهید.
- ۹- با توجه به میزان کالری مصرفی خود در روز کالری دریافت کنید.
- ۱۰- از غذاهای تازه استفاده کنید.

بر اساس تحقیقات انجام شده با تغییر شیوه زندگی و خو گرفتن به زندگی سالم می توانید به میزان بسیار زیادی حتی تا ۸۲ درصد از خطر ابتلا به بیماری های قلبی بکاهید. هیچ وقت برای شروع دیر نیست، جالب است بدانید به تازگی مشخص شده حتی تغییر شیوه زندگی در افراد ۷۰ تا ۹۰ ساله نیز احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی را تا دو سوم کاهش می دهد. اما منظور از تغییر شیوه زندگی چیست؟

یک شیوه زندگی سالم بر پایه یک برنامه غذایی مغذی، فعالیت ورزشی مداوم، حفظ وزن متعادل و دوری از دخانیات است. با داشتن شیوه زندگی سالم به سلامتی قلب خود کمک خواهید کرد. اما تنها انجام این چهار کار کنار هم و نه انجام یکی و غافل شدن از دیگری می تواند تأثیر گذار باشد. علاوه بر موارد یاد شده، برخی از مردم به انجام کار های دیگری نیاز دارند تا بتوانند سلامت قلب خود را حفظ کنند. برای مثال اگر شما به دیابت مبتلا هستید باید میزان قند خون خود را نیز کنترل کنید. باید این را هم اضافه کرد که با داشتن سبک زندگی سالم می توانید چربی و فشار خون خود را نیز کاهش دهید. در هر وضعیت و شرایطی که قرار داشته باشید و با هر عادت و شیوه زندگی، با پیروی از دستورات بهداشتی و داشتن یک شیوه زندگی سالم می توانید تغییرات مثبت در وضعیت سلامت خود را احساس کنید.

حرکت کنید

۱ انجام فعالیت ورزشی مداوم می تواند نقش کلیدی در کاهش احتمال ابتلای به بیماری قلبی ایفا کند. با انجام فعالیت های ورزشی نه تنها می توان از ابتلای به بیماری قلبی پیشگیری کرد بلکه می توان چربی و فشار خون بالا را کنترل کرد و از ابتلای به دیابت پیشگیری و یا آن را کنترل کرد. علاوه بر این تحرک بدنی باعث کاهش وزن و تندرستی شما نیز می شود. اما مزایا و نکات مثبت در مورد ورزش به همین جا ختم نمی شود، با ورزش کردن می توان از ابتلای به سرطان های سینه، رحم و روده بزرگ پیشگیری کرد. انجام فعالیت های ورزشی مداوم قدرت ریه های شما را افزایش و به ماهیچه های بدن شما شکل می دهد. از نظر استخوان بندی نیز با ورزش می توان مفصل را در وضعیت مناسبی قرار داد و از ضعیف شدن استخوان ها پیشگیری کرد. از بعد معنوی و روحی، ورزش باعث می شود شما خوابی بهتر، استرس و عصبانیت کمتر داشته باشید و در مجموع پرنرژی تر و خوشحال باشید.

۲ به یاد داشته باشید که با هر سنی می توانید ورزش کنید. در واقع تحقیقات نشان داده فعالیت ورزشی می تواند بیماری های مربوط به کهولت سن را کنترل و یا زمان وقوع آنها را به تأخیر بیندازد و به بهبود سلامتی شما کمک کند.

۳ به هر میزان که سن شما افزایش می یابد، فعالیت های ورزشی به منظور تقویت استخوان ها و ماهیچه ها اهمیت بیشتری می یابد. چرا که بدن شما باید بتواند وزن تان را تحمل کند و با ورزش کردن می توانید تعادل بدن خود را افزایش و احتمال زمین خوردن و شکستگی استخوان را کاهش دهید. برای این مهم، می توانید فعالیت هایی همچون حمل بار، پیاده روی، دویدن و بلند کردن وزنه را انجام دهید. (می توانید از وزنه های نیم کیلویی تا سه کیلویی شروع کرده و میزان آن را به تدریج افزایش دهید).

۴ فعالیت های ورزشی که به انعطاف پذیری و حفظ تعادل شما کمک می کند نیز حایز اهمیت اند. فعالیت هایی همچون تای چی و یوگا از آن دسته از فعالیت ها هستند که می توانید در کنار فعالیت های ورزشی برای کاهش احتمال ابتلای به بیماری قلبی آنها را انجام دهید.

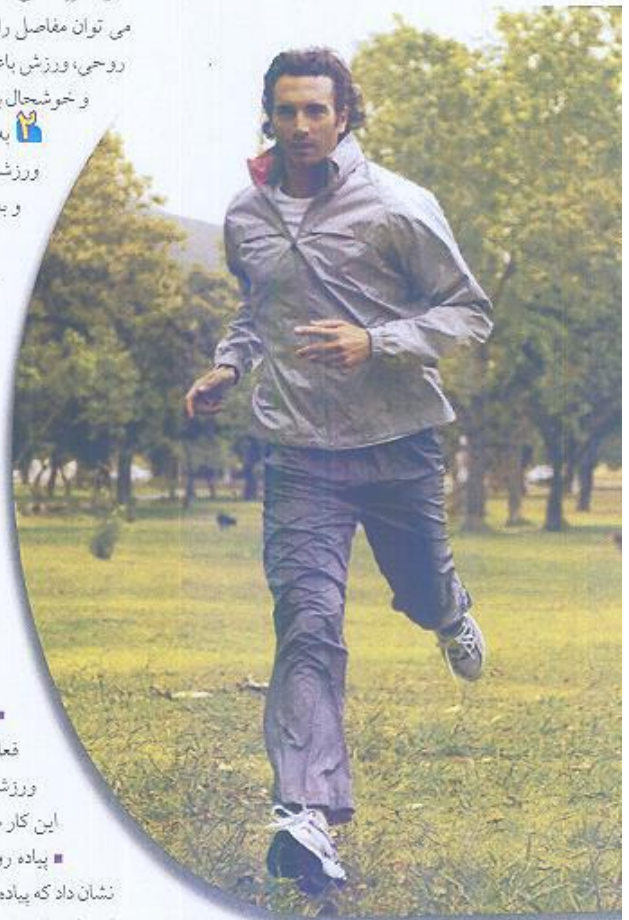
با فعالیت های ورزشی سبک شروع کنید

■ برای استفاده از مزایای فعالیت های ورزشی لازم نیست در دوی ماراثن شرکت کنید و یا فعالیت های بسیار سنگین ورزشی انجام دهید. فقط کافی است ۳۰ دقیقه در روز فعالیت متعادل ورزشی را به صورت مداوم در بیشتر روزهای هفته و ترجیحا تمامی روزهای هفته انجام دهید. با این کار می توانید احتمال ابتلای به بیماری های مختلف را کاهش دهید.

■ پیاده روی سریع یکی از راه های آسان برای حفظ سلامتی شماست. برای مثال یکی از تحقیقات نشان داد که پیاده روی سریع مداوم می تواند به اندازه فعالیت های ورزشی سنگین تر همچون دویدن آرام خطر حمله قلبی را کاهش دهد. برای اینکه فعالیت ورزشی برای شما لذت آور و نه زجر آور باشد سعی کنید فعالیتی را انجام دهید که از آن لذت می برید. مثلا دوچرخه سواری، کوه توردی، شنا و فوتبال می تواند از آن دسته از فعالیت ها باشد که شما از آن لذت می برید.

■ برای انجام فعالیت های ورزشی لازم نیست زیاد از خانه خود دور شوید. جمع کردن برگ ها، از پله ها بالا رفتن، شخم زدن باغچه و یا رنگ زدن یک اتاق می تواند فعالیت ورزشی به حساب آید.

■ برای انجام فعالیت های ورزشی می توانید با ۳۰ دقیقه کامل در روز ورزش کنید و یا این زمان را به بازه های کوچک تر مثلا ۱۰ دقیقه ای تقسیم کنید. مثلاً می توانید ۱۰ دقیقه اول را پیاده روی کنید، ۱۰ دقیقه دوم برگ ها را جمع کنید و در ۱۰ دقیقه سوم طناب بزنید. مهم انجام مداوم ۳۰ دقیقه ورزش روزانه است و نحوه تقسیم آن زیاد مهم نیست. برای کاهش وزن میزان بیشتری فعالیت ورزشی روزانه مورد نیاز است.



برای آغاز فعالیت های ورزشی این توصیه ها را به یاد داشته باشید:

آهسته آغاز کنید.

در آغاز انجام هر فعالیت ورزشی، ۵ تا ۱۰ دقیقه اول را به گرم کردن و انجام فعالیت های سبک و متعادل بپردازید تا بدن شما برای انجام فعالیت های ورزشی بعدی آماده شود. بهتر این است که فعالیت ورزشی خود را با ورزش های کششی آغاز کنید. در پایان مرحله گرم کردن، کم کم به میزان فعالیت ورزشی خود بیافزایید. در پایان فعالیت ورزشی خود به طور مشابه با کند کردن و کاستن از میزان فعالیت ورزشی، ۵ دقیقه را برای سرد کردن بدن خود صرف کنید.

به وضعیت بدن خود توجه کنید.

پس از آغاز فعالیت ورزشی به طور معمول به بدن شما فشار خواهد آمد. اما اگر فعالیت ورزشی باعث آزریدن یک مفصل و یا کشیدگی عضله شد، فعالیت ورزشی را برای چند روز به تأخیر بیندازید تا از پیش آمدهای آتی پیشگیری کنید. در این مواقع استراحت کنید و با مصرف کمی مسکن دردهای خود را آرام کنید.

به وضعیت جوی توجه کنید.

برای انجام فعالیت ورزشی لباسی مناسب وضعیت جوی انتخاب کنید. در هر شرایط جوی قبل، بعد و حین فعالیت ورزشی مقدار زیادی آب بنوشید.

به علائم هشدار دهنده توجه کنید.

با وجود تمامی مزایایی که برای انجام فعالیت ورزشی ذکر شد، برخی از فعالیت های ورزشی می تواند مشکل ساز شود. اگر در هنگام انجام فعالیت ورزشی یا بعد از آن حالت گیجی به شما دست داد، عرق سرد بر پیشانی شما نشست، رنگ پر رخسار شما نماند و یا احساس فشار و درد در قسمت های بالایی بدن خود کردید بهتر است آنها را جدی بگیرید و همان لحظه با پزشک خانواده خود تماس بگیرید.

جانب احتیاط را رعایت کنید.

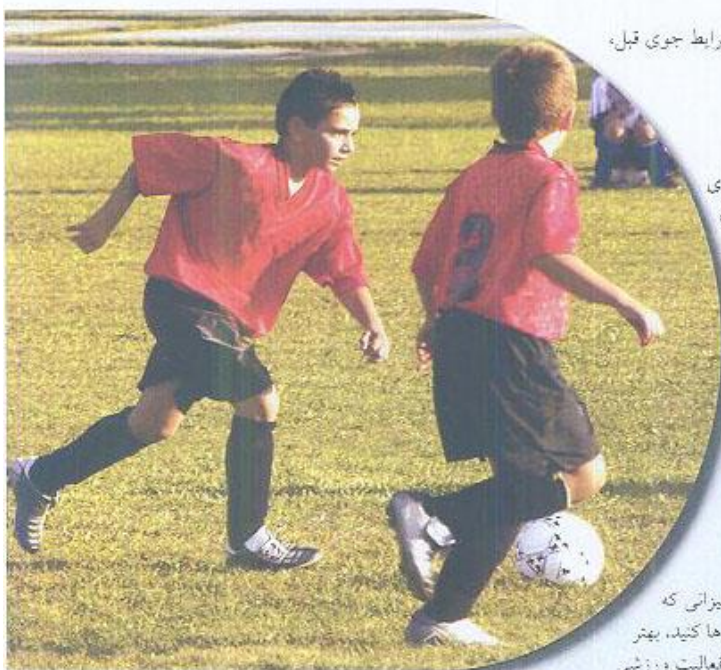
اگر شما از امنیت مناطق اطراف خانه ی خود در هراسید می توانید با یکی از دوستان خود ورزش کنید و یا در هنگام روشنایی روز پیاده روی و دوچرخه سواری کنید.

به هیچ وجه ورزش را رها نکنید.

به غیر از دلایل پزشکی، به هیچ وجه ورزش را رها نکنید. اگر فکر می کنید به میزانی که باید نمی دوید و به همین دلیل ورزش کردن شما فایده ای ندارد و باید آن را رها کنید، بهتر است هدف های کوچک تر و در دسترس تر را برای خود قرار دهید. اگر انجام فعالیت ورزشی برای شما لذت بخش نیست، می توانید با یکی از دوستان تان ورزش کنید و یا فعالیت ورزشی دیگری را امتحان کنید. با توجه به تمامی مزایایی که در انجام فعالیت ورزشی مداوم و متعادل ذکر شد، انجام آن حتی به میزان کم بهتر از رها کردن ورزش است.

لازم نیست عرق تان دربیاید.

منظور ما از فعالیت ورزشی انجام فعالیت های سخت و طاقت فرسا نیست. کافی است از فرصت خود برای حرکت کردن استفاده کنید. برای مثال:
■ به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید. می توانید با یک طبقه آغاز و به تدریج میزان پله ها را افزایش دهید.
■ ماشین شخصی خود را دور تر از محل کارتان پارک کنید. اگر هم از وسیله نقلیه عمومی استفاده می کنید چند ایستگاه جلوتر از ایستگاه محل کار خود پیاده شوید.
■ به جای خوردن دسر چرب و یا تنقلات اضافه، اطراف خانه ی خود قدم بزنید.
■ در هنگام انجام کارهای خانه و یا مرتب کردن باغچه تلاش بیشتری به خرج دهید.
■ در هنگام تماشای تلویزیون، یک جا نشینید. می توانید وزنه بزنید، یوگا کار کنید و یا از دوچرخه ثابت استفاده کنید.
■ زمان کمتری را به تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر اختصاص دهید.



ایمن ورزش کنید.

برخی از مردم قبل از انجام فعالیت های ورزشی باید برخی از دستورات پزشک خانواده خود را رعایت کنند. اگر شما نیز دارای شرایط زیر هستید با پزشک خانواده خود مشورت کنید:
■ سن شما بالای ۴۰ سال است و عادت به انجام فعالیت های ورزشی ندارید.
■ دارای مشکلات قلبی هستید و یا دچار حمله قلبی شده اید.
■ در خانواده خود سابقه بیماری قلبی داشته اید.
■ دچار فشار خون بالا، دیابت، پوکی استخوان و یا چاقی مفرط هستید.

یک عمر سلامت، با خود مراقبت

«من به ورزش علاقه ای ندارم.»

«من برای ورزش کردن
توان ندارم.»

«من دوست دارم
ورزش کنم، اما
فراموش می کنم.»

اول با انجام فعالیت های ورزشی متعادل تحرک خود را افزایش دهید. به مرور زمان خواهید دید که چگونه انرژی شما افزایش می یابد. هر قدر که میزان فعالیت خود و سختی آن را بیشتر می کنید، انرژی و توان شما نیز افزایش می یابد و ورزش کردن برای شما آسان تر می شود.

«برای ورزش کردن
وقت ندارم.»

درست است که انجام فعالیت ورزشی وقت گیر است اما به یاد داشته باشید با انجام تنها ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی مداوم و متعادل در بیشتر روزهای هفته (ترجیحا همه روزها) می توانید خطر ابتلا به بیماری های قلبی را به شدت کاهش دهید. به یاد داشته باشید با ۲ برابر کردن میزان فعالیت ورزشی می توانید زمان فعالیت ورزشی خود را نصف کنید. برای مثال می توانید هنگام تماشای تلویزیون از دو چرخه ثابت استفاده کنید یا وزنه بزنید. حتی می توانید فعالیت های روزانه خود مانند شستن ماشین یا جمع کردن برگ ها را با قدرت و سرعت بیشتری انجام دهید تا تبدیل به فعالیتی ورزشی شود.

کفش های ورزشی خود را کنار در خانه قرار دهید تا ورزش کردن را فراموش نکنید. یک دست لباس ورزشی را با خود به محل کارتان ببرید تا در راه بازگشت از کار مستقیما به سوی کلاس ورزش بروید. حتی می توانید فاصله میان محل کار و خانه خود را بدوید. روزهایی که می خواهید ورزش کنید را بر روی تقویم علامت بزنید تا فراموش نکنید. زمانی که ورزش کردن را آغاز کردید به تدریج به زمان و میزان آن بپردازید.



بهانه شما چیست؟

ما هر کدام برای ورزش نکردن بهانه های خودمان را داریم. اما با کمی تلاش و برنامه ریزی می توان موانع فعالیت ورزشی را از میان برداشت.

حرکت کنید و بسوزانید	
فعالیت	سوزاندن کالری در ساعت
پیاده روی (۳/۲ کیلومتر در ساعت)	۲۴۰
پیاده روی (۴/۸ کیلومتر در ساعت)	۳۲۰
پیاده روی (۷/۲ کیلومتر در ساعت)	۴۴۰
دو چرخه سواری (۹/۶ کیلومتر در ساعت)	۲۴۰
دو چرخه سواری (۱۹/۲ کیلومتر در ساعت)	۴۱۰
تنیس انفرادی	۴۰۰
شنا (۲۴/۷ متر در دقیقه)	۲۷۵
شنا (۴۵/۵ متر در دقیقه)	۵۰۰
طناب زدن	۷۵۰
دوی آهسته (۸/۸ کیلومتر در ساعت)	۷۴۰
دوی آهسته (۱۱/۲ کیلومتر در ساعت)	۹۲۰

این اعداد برای یک فرد سالم ۶۸ کیلوگرمی محاسبه شده است. افراد سبک تر، کالری کمتر و افراد سنگین تر، کالری بیشتری می سوزانند.



شما می توانید سیگار را ترک کنید

ترک سیگار می تواند به سرعت خطر ابتلای به بیماری قلبی و دیگر نارسایی های جدی را کاهش دهد. البته این آغاز مزایای ترک سیگار است. پس از یک سال از ترک سیگار، خطر ابتلای به بیماری قلبی در شما به نصف تقلیل پیدا می کند. پس از گذر چند سال خطر ابتلای به بیماری قلبی در فردی که سیگار را ترک کرده با فردی که اصلاً سیگار نکشیده یکسان خواهد بود. مهم نیست به چه میزان و برای چه مدت سیگار کشیده اید، ترک سیگار می تواند احتمال ابتلای شما به بیماری قلبی را کاهش دهد.

برای موفقیت آماده شوید

۱. به خود انگیزه دهید. برخی اوقات به مزایایی که یک زندگی بدون سیگار می تواند برای شما داشته باشد پیوندی پیدا کنید. با ترک سیگار در کنار به دست آوردن سلامتی، چه چیزهای دیگری عاید شما خواهد شد؟ پولی که با نخريدن سیگار خرج نمی کنید چقدر است؟ دیگر خانواده شما در معرض درد سیگار نخواهد بود؟ چهره ای بهتر خواهید داشت؟ برای کشیدن سیگار مجبور نیستید بیرون ساختمان در سرما یا زیر باران بایستید؟ تمامی دلایلی که برای ترک سیگار دارید بنویسید.

۲. با خودتان عهد ببندید. برای خود قرارداد می‌بندید و دلایل آن برای ترک، زمان ترک و پاداشی که برای ترک کردن سیگار برای خود قرار داده اید را در آن بنویسید. از یک، از دوستان یا خانواده‌ی زیر آن را امضا کنید.

۳. پشتیبان داشته باشید. از کسی که به همراه شما زیر فشار داد مذکور را معا کرده و یا دوستی دیگر بخواهید تا در راه ترک سیگار و همراه و پشتیبان شما باشد. سعی کنید به طور مداوم با پشتیبان خود در ارتباط باشید تا از چند و چون روند ترک تان آگاهی سازید و او شما را تشویق کند. اگر ممکن است، به همراه یک دیگر از دوستان و یا اقوام سیگاری خود ترک سیگار را آغاز کنید.



عادات های غلط راکت کنید

خود را پیشنهاد کنید. برای آنکه بتوانید سیگار را با موفقیت ترک کنید باید بدانید چه چیزهایی شما را برای کشیدن سیگار و سوسه می کند. برخی از اینها عبارتند از نوشیدن قهوه، صحبت کردن با تلفن، دیدن سیگار کشیدن دیگران و احساس استرس. فهرستی از چنین شرایطی که شما را به سیگار کشیدن سوق دهد فراهم کنید. تا آنجا که می توانید از چنین شرایطی دوری کنید.

عادت های جدید پیدا کنید. سعی کنید شرایط و سوسه آوز برای کشیدن سیگار را با عادت های جدید جایگزین کنید. برای مثال اگر همیشه به همراه جای سیگار می کشید، قهوه را با چای جایگزین کنید. اگر برای مقابله با استرس سیگار می کشید، سعی کنید برای مقابله با استرس نفس عمیق بکشید. (به آوازی نفسی عمیق بکشید و آن را تا ۵ ثانیه در سینه خود حفظ کنید و سپس رها کنید. این کار را برای ۱۰ بار تکرار کنید.)

خود را مشغول کنید. سعی کنید خود را با کارهایی که دستان شما را درگیر می کند مشغول کنید. کارهایی همچون بافندگی، نقاشی، یازل و انجام تعمیرات مختصر خانه می تواند دستان شما را درگیر کند. هر زمان که احساس کردید باید سیگار را بر لب خود بگذارید به جای آن سبزیجات، یک قاج سیب و یا آدامس های بدون شکر را در دهان خود قرار دهید. برخی از مردم قرار دادن خلال دندان و خلال هویج در دهان به جای سیگار را مفید می دانند.

تحرک داشته باشید. پیاده روی، دوچرخه سواری و هر فعالیت فیزیکی دیگری می تواند حال شما را بهتر کند و از افزایش وزن شما پس از ترک سیگار پیشگیری کند.

از ترک سیگار چه انتظاری دارید؟ در طی چند هفته پس از ترک سیگار ممکن است علائمی همچون سردرد، تند مزاجی، خستگی و اختلال در تمرکز پیدا کنید. اگرچه این علائم خوشایند نیستند اما نشان می‌دهد که بدن شما در حال بازبینی توان از دست رفته در هنگام کشیدن سیگار است. بیشتر این علائم در طی ۲ تا ۴ هفته می‌روند.

از دیگران کمک بگیرد. برای ترک سیگار، مراکز متعددی به صورت رایگان و یا هزینه های بسیار کم در سطح جامعه وجود دارد. به آن ها مراجعه کنید.

👉 به خود استراحت دهید. پس از ترک سیگار به خود بیشتر استراحت بدهید، مقدار زیادی آب بنوشید و در طی روز حتماً ۳ وعده غذای اصلی که حاوی غذاهای مغذی و سالم هستند، را میل کنید. اگر در هفته های اولیه پس از ترک سیگار مثل قبل احساس سر حال و شاد بودن نمی کنید، زیاد به خودتان فشار نیاورید و زیاد سخت نگیرید. به خودتان فرصت بدهید تا در مورد شرایطی که پس از ترک سیگار برای شما پیش آمده و تغییراتی که در شیوه زندگی خود اعمال نموده اید فکر کنید. قدر خودتان را به عنوان شخصی که توانسته سیگار را ترک کند و قدم های بسیاری را به جلو بردارد بداند.



حرکت خانواده به سمت قلبی سالم

زمانی که مسأله تلاش برای داشتن قلب سالم است، هر چه برای شما پسندیده است، برای دیگر اعضای خانواده حتی کودکان شما پسندیده است. بر طبق آمار فقط ۳۳ درصد افراد ۶۵-۱۵ ساله کشور هیچ عامل خطرزایی برای ابتلای به بیماری های قلبی ندارند. عواملی همچون اضافه وزن، تحرک فیزیکی پایین، فشار و چربی خون بالا نوجوانان ما را نیز تهدید می کند. نگران کننده تر از این حقیقت آنکه، بخشی از نوجوانان کشور نیز به نشانگان متابولیک مبتلا هستند که خود شامل گروهی از عوامل خطرزا برای ابتلای به بیماری قلبی است که می تواند به حمله قلبی منجر شود. ما وظیفه داریم به فرزندان و فرزندان فرزندان مان در باره حفظ سلامتی قلب شان کمک کنیم. هر چه زودتر این کار را شروع کنیم، بهتر است. برای انجام این کار می توانید از توصیه های زیر استفاده کنید:



با یک مثال آغاز کنید. اگر چه کودکان نمی خواهند به این موضوع اعتراف کنند اما پدر و مادر می توانند تأثیر شگرفی بر آنان بگذارند. اگر شما شیوه زندگی سالمی داشته باشید، فرزندان شما نیز به داشتن شیوه زندگی سالم ترغیب می شوند. به آنها اجازه دهید از نیم چاشنی های مغذی لذت ببرند و ورزش کردن در کنار شما را تجربه کنند. اگر سیگار می کشید، به سرعت آن را ترک کنید و به فرزندان خود بگویید چرا سیگار را ترک می کنید.

سبک آشپزی خود را تغییر دهید. تقریباً ۸۸ درصد جمعیت ۶۵-۱۵ ساله کشور کمتر از ۵ واحد میوه و سبزیجات را در طول روز مصرف می کنند. همچنین جمعیت ۲۴-۱۵ ساله کشور کمتر از ۲ واحد سبزی و میوه در روز مصرف می کنند. چاره چیست؟ شما می توانید خلاقیت به خرج دهید و غذاهای سالم و سرشار از سبزیجات را با استفاده از رنگ های شاد طوری طبخ کنید که کودکان شما برای خوردن آنها لحظه شماری کنند. شما می توانید سبزیجات را به قسمت های کوچک تر تقسیم کنید و آن را به غذاهای مورد علاقه فرزندان تان اضافه کنید. سعی کنید برای درست کردن ساندویچ ها از نان های سبوس دار استفاده کنید تا میزان فیبر در غذا را افزایش دهید. برای دسر به جای بستنی از میوه های تازه یا مواد لبنی کم یا بدون چربی استفاده کنید.

با کودکان خود آشپزی کنید. سعی کنید با کودکان خود آشپزی کنید و آشپزی را برای آنها لذت بخش کنید. می توانید به کودکان تان بیاموزید چه طور میوه ها و سبزیجات را بشوید و یک سالاد رنگین و زیبا را درست کنند. می توانید با قطعات میوه برای آنها صورتک های باغچه درست کنید. زمانی که کودکان شما به اندازه کافی بزرگ شدند و به سنین نوجوانی رسیدند، کار با اجاق گاز، فر، مایکروویو و دیگر لوازم آشپزخانه را به آنها بیاموزید. به نوجوانان خود طرز پخت غذاهای ساده سالم همچون ماکارونی یا سس سبزیجات و یا آبپز کردن مرغ و ماهی را بیاموزید. بگذارید در طبخ غذا خلاقیت به خرج دهند و غذاهای جدید طبخ کنند. کودکانی که تجربه طبخ غذا با شما را دارند، هر چه بیشتر به خوردن غذاهای گوناگون رغبت نشان می دهند.

کودکان تان را به ورزش علاقه مند کنید. تحقیقات نشان داده کودکان و نوجوانان حداقل باید ۶۰ دقیقه در روز تحرک بدنی داشته باشند. اما در زمانه ای که دنیا پر از بازی های کامپیوتری و برنامه های تلویزیونی است کمتر کودک و یا نوجوانی پیدا می شود که به مقدار لازم در روز ورزش کند. برای آنکه کودکان خود را به فعالیت ورزشی وادارید، آنها را به انجام فعالیت های ورزشی ترغیب کنید که دوست دارند و زیاد به روی آنها فشار نیآورید. اگر کودکان شما به دوچرخه سواری علاقه مند هستند، در یک روز تعطیل آنها را به پیست دوچرخه سواری ببرید. اگر آنها به پیاده روی و یا دویدن علاقه مند هستند، به همراه آنها در محل نزدیک خانه خود به پیاده روی و یا دویدن بپردازید. آنها را به پارک نزدیک خانه خود ببرید تا بتوانند کمی بدمیتون و یا بسکتبال بازی کنند. با توجه به سن فرزندان خود فعالیت های ورزشی متناسب را به آنها پیشنهاد کنید. فرزندان شما اگر کمتر از ۱۰ سال سن داشته باشند، به فعالیت ورزشی زیاد در مدت زمان کوتاه مثلاً ۱۰ دقیقه علاقه مند هستند و به مدت زمان استراحت زیادی احتیاج دارند. در صورتی که با بالا رفتن سن تحمل شان بیشتر می شود و می توانند بیشتر ورزش کنند، سعی کنید فعالیت های ورزشی را کمتر رقابتی و بیشتر فرح بخش کنید.



تغییری مهم

حفظ سلامت قلب از مهمترین کارهایی است که برای آن باید در طول زندگی خود تلاش های بسیاری را انجام دهید و شیوه زندگی خود را تغییر دهید. برای آنکه بتوانید این روند را تسهیل بخشید سعی کنید مرحله به مرحله حرکت کنید. برای مثال اگر هم برنامه ی غذایی شما پرچرب است و هم به سیگار اعتیاد دارید، اول سیگار کشیدن را ترک کنید. سپس زمانی که با موفقیت سیگار کشیدن را ترک کردید می توانید سراغ تغییر برنامه غذایی خود بروید.

به یاد داشته باشید گل بی خار خدا است و هیچ کس در این دنیا بی عیب و نقص نیست. هیچ کس نمی تواند همیشه در غذا خوردن مو به مو برنامه غذایی سالم خواری را رعایت کند و یا دقیقاً ۳۰ دقیقه در روز ورزش کند. انجام دقیق برنامه ای سخت مهم نیست، مهم پیروی از برنامه ای در دسترس و واقع گرایانه است که می تواند احتمال ابتلای به بیماری های قلبی را در شما کاهش دهد. به قول معروف رهرو آن نیست که گهی تند و گهی خسته رود، رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود.

پس به یاد داشته باشید که در این راه همیشه با پزشک خانواده خود در ارتباط باشید و از دوستان و اقوام خود بخواهید که پشتیبان شما باشند. اگر در انجام این برنامه لغزشی پیدا کردید، دوباره تلاش کنید و نا امید نشوید. **کمی با قلب خود مدارا کنید و آن موقع خواهید دید چگونه قلب تان با فراهم کردن زندگی طولانی تر و پر انرژی از شما سپاس گذار خواهد بود.** علاوه بر سلامت قلب خود، به سلامت قلب آنهایی که دوست شان دارید کمک کنید.



هفت راز کاهش وزن

ممکن است شما هم جزو افرادی باشید که برای کاهش وزن به خود قول داده اید کمتر بخورید و تحرک خود را افزایش دهید. و در آخر به این نکته پی برده اید که مسأله به این راحتی ها هم نیست. شما باید ذهن و روان خود را برای کاهش وزن آماده کنید. کاهش وزن کار هر کسی نیست. عزمی راسخ می خواهد. و همتی مثال زدنی. در این قسمت توصیه های دیگری برای کاهش وزن و پیشگیری از اضافه وزن دوباره آورده شده است:

موفقیت در دستان شماسه. به جای آنکه هدف های بلندپروازانه را در سر ببروانید بهتر است پیوسته و آهسته به سمت کاهش وزن قدم بردارید. مثلاً اگر هدف شما کاهش روزانه ۲۰۰۰ کالری به ۱۲۰۰ کالری است آن را به هدف های کوچک تر تقسیم کنید. بدین معنا که اول از ۲۰۰۰ کالری به ۱۷۰۰ سپس به ۱۴۰۰ و در آخر ۱۲۰۰ کالری کاهش دهید. در مورد فعالیت ورزشی هم همینطور است. اول هدفی کوچک مثلاً ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز را در دستور کارتان قرار دهید و به تدریج آن را افزایش دهید.

با قدم های کوچک آغاز کنید. برای کاهش وزن لازم نیست هدف های دور از دسترس را انتخاب کنید. با کاهش ۵ تا ۱۰ درصد کل وزن خود می توانید سلامتی خود را به شدت بهبود بخشید. شاید در ادامه راه تصمیم بگیرید وزن بیشتری کم کنید اما در آغاز همین مقدار بسیار کم را بر آن درگاه گشا و از شستن باشد.

هدف خود را مشخص کنید. هدف خود را از کاهش وزن مشخص کنید و معلوم کنید برای مثال در مدت زمان مشخص چه میزان باید وزن کم کنید. در هدف گذاری خود ایده آل گرا نباشید و قدم های کوچک را ارج نهد. «می خواهم فعالیت بدنی خود را افزایش دهم»، این هدف خوبی است اما مشخص نیست چقدر بیشتر و به چه میزان. بهتر است به جای آن بگویید «می خواهم ۶۰ دقیقه در روز پیاده روی کنم». این یک هدف مشخص و قابل دسترس است اما کامل نیست. هدف شما باید ۶۰ دقیقه پیاده روی در ۵ روز از هفته باشد تا هم هدفی بدون عیب و نقص داشته باشید و هم دامنه شما متعطف باشد.

به خودتان پاداش دهید. پاداش و تشویق می تواند نقش مهمی در ادامه راه شما برای کاشتن ورت داشته باشد. برای پاداش چیزی را قرار دهید که واقعاً آن را دوست دارید. غذا را به عنوان پاداش قرار ندهید. پاداش های کوچک به دنبال رسیدن به هدف های بزرگ بسیار کارآمد تر از پاداش های بزرگ به دنبال رسیدن به هدف های بزرگ و بلندمدت و از آن خود اهدو.

عملکرد خود را در کاهش وزن یادداشت کنید. به صورت مداوم و منظم هر آنچه که برای کاهش وزن خود انجام می دهید را یادداشت کنید. با یادداشت کردن می توانید هم به خود و هم به مشاور تغذیه ای خود کمک کنید. با این کار می توانید متوجه شوید چه کاری را بیشتر و چه کاری را کمتر در برنامه خود قرار دهید. با ادامه این روند می توانید شاهد پیشرفت خود در کاهش وزن باشید و این می تواند به شما انگیزه بخشد.

چه چیزی باعث بیش خورای شما می شود؟ برای کاهش وزنی موفق باید بدانید چه چیزهایی بیشتر باعث بیش خورای شما می شود. برای مثال ممکن است زمانی که شما تلویزیون نگاه می کنید، دچار بیش خورای شوید و هوس کنید مقداری تنقلات بخورید. باید خود را از چنین شرایط و سوسه انگیزی دور کنید. مثلاً سعی کنید کمتر

هتر از غذا دست کشیدن. اگر نحوه غذا خوردن خود را تغییر دهید می توانید به راحتی هم با خوردن غذا سیر شوید و هم احساس نکنید از غذا خوردن محروم شده اید. کافی است آرام آرام غذا بخورید تا زودتر احساس سیری بکنید و دیگر نیازی به دوباره کشیدن غذا وجود نداشته باشد. اگر به همراه غذای خود مقدار زیادی سبزیجات و میوه و نوشیدنی های کم کالری استفاده کنید زودتر احساس سیری خواهید کرد. راه حل دیگر استفاده از ششپاق های کوچک تر است تا با این کار وعده های غذایی متعادل شما ناکافی به نظر نیسد.



سلامت با خود مراقبتی آغاز می شود.

