

World Heart Day 2008

Do you know your risk?



## روز جهانی قلب ۲۰۰۸

# آیا عوامل خطر بیماریهای قلبی خود را می شناسید؟



بر طبق آمار وزارت بهداشت و درمان آمریکا بیماریهای قلبی بالاترین آمار مرگ و میر را در سطح جهان به خود اختصاص می دهند به علت اهمیت موضوع و ضرورت جلب توجه مسؤولان در برنامه ریزی برای پیشگیری از بروز این بیماریها، اطلاع رسانی مناسب به افراد جامعه و مبارزه همه جانبه با عوامل خطر ساز این بیماری، مانند مصرف سیگار، فشار خون و چربی خون بالا و عدم تحرک و عدم فعالیت بدنی مناسب، روز ۲۸ سپتامبر از سوی سازمان بهداشت جهانی و فدراسیون جهانی قلب به عنوان "روز جهانی قلب" اعلام شده است. بیماریهای دیابت و فشار خون و عوامل دیگری همچون عدم تحرک کافی و پشت میز نشینیهای طولانی، رژیمهای غذایی حاوی مواد چرب و نمک زیاد، سیگار کشیدن و همچنین استرس و اضطراب می توانند از عوامل عمده در ابتلا به بیماریهای قلبی و یا زمینه ساز این بیماری باشند.

**سیگار کشیدن:** ریسک ابتلا به بیماریهای قلبی در افراد سیگاری دو برابر افراد غیر سیگاری است. همچنین افرادی که در گذشته سیگار مصرف می کرده و در حال حاضر از کشیدن آن دست کشیده اند خطر حملات قلبی را در خود به طور قابل ملاحظه ای کاهش داده اند. چربی و کلسترول بالا: امروزه فرآورده های غذایی بی شماری عاری از هرگونه کلسترول و چربی های اشباع شده تولید می شوند مانند محصولاتی که از گیاهان بدست می آیند: نوشیدنی های حاوی پروتئین سویا، سوپ سبزیجات، آبگوشت های طبیعی و دسرهای مختلفی که از سویا و برنج تهیه می شوند. کلیه این غذاها فاقد کلسترول و چربی هستند.

**فشار خون بالا:** برای نگه داشتن فشار خون در یک سطح نرمال باید به موارد زیر عمل کنید: مصرف غذاهایی که دارای کلسترول و چربی کمی باشند مانند حبوبات، میوه ها و سبزی های تازه (یک رژیم غذایی بر مبنای استفاده از گیاهان)، کم کردن وزن بدن، ورزش و نرمش روزانه و همچنین کم کردن مصرف سدیم در رژیم غذایی روزانه. برای بدست آوردن اطلاعات بیشتر در این زمینه میتوانید با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

**دیابت:** هم اکنون شیوع بیماری نوع ۲ دیابت در حال نزدیک شدن به رشد همه گیر می باشد. و بیشتر افرادی که این بیماری مبتلا می شوند که دارای اضافه وزن بوده و یا خیلی چاق هستند.

**انجام تمرینات ورزشی:** لازم است حداقل هفته ۳ بار و هر بار به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به آرامی نرمش کنید.

**اضافه وزن:** افزایش وزن را می توان با تغییر رژیم غذایی و استفاده از غذاهای سالم از جمله مواد کم چرب و فاقد کلسترول کنترل کرد. به جای لذت بردن از غذاهای پر چرب و خامه ای و کرم ها شیوه غذا خوردن خود را به سمت مصرف آبگوشت ها و سوپ های رقیق و سبزیجات تغییر دهید.

**استرس:** ورزش و نرمش روزانه می تواند به طور شگفت انگیزی شما را از هرگونه فشار و تنش به دور نگاه دارد. اما راه های بسیاری برای متوقف کردن فشارهای روزمره زندگی وجود دارد، برای مثال می توانید گزارش کارهای روزانه خود را بنویسید، حرکات مدی تیشن انجام دهید، زیاد مطالعه کنید، زمانی را در کنار خانواده و دوستان بگذرانید.

تهیه و تنظیم:

طیبه اله پناه، فرزانه فولادیان

روابط عمومی مرکز بهداشت شهدای والفجر - مهر ۸۷