



پیشگیری از بیماریهای قلبی

شما با داشتن یک الگوی زندگی سالم میتوانید از بیماریهای قلبی پیشگیری کنید. برای حفاظت از قلب خود موارد زیر را رعایت نمایید.

سیگار نکشید و از تنباکو استفاده نکنید!

سیگار و تنباکو دو عامل خطر کاملاً شناخته شده برای ایجاد بیماریهای قلبی هستند. مواد شیمیایی موجود در توتون و تنباکو میتوانند به قلب و عروق شما آسیب بزنند. وقتی صحبت از پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی است نباید سیگار بکشید؛ هیچ مقدار مصرف تنباکو و تعداد سیگاری ایمن نیست! حتی یک سیگار مضر است! حتی یک پک تنباکو مضر است! تعویض نوع سیگار و مثلاً استفاده از سیگار با مقدار مادی تار کمتر یا نیکوتین کمتر یا هر نوع سیگار دیگری، فایدهای ندارد، همهی اینها برای قلب و عروق مضر هستند.

خبر خوش آنکه اگر سیگاری هستید، با ترک سیگار خطر بیماریهای قلبی عروقی در شما شروع به کاهش میکند. این کاهش خطر حتی در یک سال اول ترک بسیار چشمگیر است. مهم نیست که شما چند سال و چه تعداد سیگار مصرف کردهاید، وقتی ترک را شروع کنید، خطرات کاهش میابند.

ورزش کنید!

سعی کنید در بیشتر روزهای هفته، روزانه سی دقیقه ورزش کنید. داشتن ورزش منظم روزانه، خطر بروز بیماریهای قلبی کشنده را کاهش میدهد. وقتی شما اصلاح الگوی زندگی خود (داشتن وزن مناسب و تغذیهی سالم) را با ورزش همراه کنید، این کاهش خطر بسیار بیشتر خواهد بود. ورزش میتواند به داشتن وزن مناسب و درونگه داشتن شما از عوامل خطر سازی مانند فشار خون بالا و چربی خون بالا کمک کند. سعی کنید که سی تا شصت دقیقه ورزش با شدت متوسط برای اغلب روزهای هفته (5 روز در هفته) داشته باشید. حتی ورزش کمتر از این مقدار هم کمک کننده است. اگر نمیتوانید این امکان نیز وجود دارد که زمان ورزش را به جلسات 10 تا 15 دقیقهای در طول روز تقسیم کنید. به خاطر بسپارید که فعالیتهایی مانند انجام کارهای منزل، باغبانی، از پلهها بالا پایین رفتن و پیاده را رفتن، ورزش محسوب نمیشوند!

تغذیهی مناسب و سالم داشته باشید!

داشتن رژیم غذایی مناسب با وضعیت سلامتتان به شما کمک زیادی میکند تا از بیماریهای قلبی عروقی پیشگیری کنید. اگر به یک بیماری زمینهای مانند فشار خون



یا چربی خون بالا مبتلا هستید، باید تغذیهتان براساس رژیم غذایی متناسب با این وضعیت باشد. برای اطلاعات بیشتر به [بخش تغذیه در بیماریها](#) مراجعه کنید.

وزن مناسب داشته باشید!

افزایش وزن در دوران بزرگسالی بیشتر به علت افزوده شدن بر بافتهای چربی بدن است تا افزایش عضلات! افزایش وزن عاملی است که شما را در معرض خطر بیماریهای قلبی عروقی قرار میدهد. از حمله بیماریهایی که در زمینه ی اضافه وزن به وجود میآیند میتوان به دیابت، افزایش چربی خون و افزایش فشار خون اشاره کرد که همهی این موارد خود زمینه ساز مهمی برای بیماریهای جدی قلبی عروقی هستند.

برای بررسی وزن، توجه خاص به شاخص BMI کافی نیست! چرا که در BMI ممکن است وزن عضلا به جای وزن چربیها نقش بیشتری داشته باشد و فردی که بدنی عضلانی دارد از نظر فیزیکی متناسب است، BMI بالا داشته باشد بدون اینکه واقعاً عامل خطری برای سلامتش مطرح باشد. بنابراین به جز BMI باید به اندازهی دور کمر نیز توجه داشته باشید.

مردانی که اندازه‌ی دور کمر آنها بیش از 101/6 سانتیمتر است؛ دارای اضافه وزن در نظر گرفته میشوند. در زنان، اندازه‌ی دور کمر بیش از 88/9 سانتیمتر، وجود اضافه وزن محسوب میشود.

حتی اندکی کاهش وزن هم میتواند مفید باشد. هرگز به این بهانه که نمیتوانید به وزن ایده‌آل برسید، کاهش وزن خود را به تعویق نیندازید. تنها ده درصد کاهش وزن میتواند به مقدار محسوسی خطر بروز دیابت، افزایش فشار خون و افزایش چربی خون را کاهش دهد.

برنامه‌ی غربالگری منظم پزشکی داشته باشید!

فشار خون بالا و یا افزایش چربی خون، میتوانند سبب آسیب قلب و عروق شوند ولی شما بدون بررسی وضعیت سلامتی خود، ممکن است از وجود چنین عوامل خطر سازی، بیاطلاع بمانید. چکابهای منظم پزشکی میتوانند به شما بگویند که وضعیت سلامتی شما چگونه است و چه مشکلات احتمالی وجود دارد و در نتیجه متوجه میشوید که چه اقدامات و درمانهایی باید انجام شود. از جمله مواردی که در این چکابهای دوره‌ای منظم بررسی میشود، وضعیت فشار خون، چربی خون، غربالگری دیابت و بررسی وضعیت سلامت عمومی بدن است.