

بسمه تعالی

پیشگیری از بیماری قلبی



دفتر حاکمیت بالینی



<http://www.mums.ac.ir/main/fa/cg2new>

CG@mums.ac.ir

تلفن تماس: ۸۵۲۱۱۱۹

۴) متوقف کردن استعمال سیگار :

سیگار علاوه بر ایجاد سرطانهای مختلف (ریه، مری، معده، لوز المعده و...) سخت کردن جداره عروق و آسیب ریه سبب غلظت خون و افزایش شانس لخته در عروق خونی و عوارضی مانند سکته قلبی و مغزی و مرگ ناگهانی می شود.

کاهش وزن: چاقی به علت افزایش شانس ابتلا به دیابت تیپ II و فشار خون بالا ریسک فاکتور مهمی می باشد.

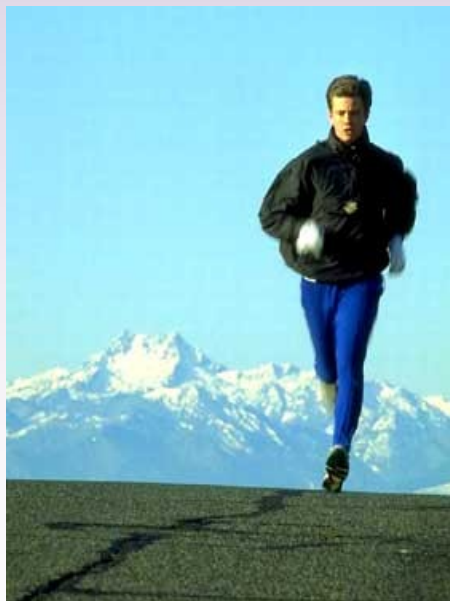


بیماری قلبی



(۳) ورزش:

ورزش تاثیر زیادی در پیش گیری از بیماری قلبی دارد. ورزش سبب کمک به گردش خون، کنترل وزن و کنترل فشار خون و کلسترول و قند خون می شود. محیط های ورزش سبب کاهش استرس نیز می گردد.



(۱) رژیم غذایی مناسب:

با حذف چربی و کلسترول بالا (بخصوص چربی حیوانی و روغن های نباتی جامد) باعث کاهش شانس سخت شدن جدار سرخرگ ها می شود.



(۲) کاهش استرس:

استرس سبب افزایش چربی و فشار خون می شود. بنابراین با کنترل استرس کمک بزرگی به پیش گیری از بیماری قلبی می کنیم.

بیماری قلبی شایعترین علت مرگ و میر در بالغین در سراسر دنیا می باشد. بنابراین اطلاع از عوامل تشدید کننده و یا دخیل در بروز این بیماری ضروری به نظر می رسد.

عوامل خطر:

با افزایش سن ریسک ابتلا به بیماری قلبی بیشتر می شود. در کسانی که به بیماریهایی مانند: دیابت، چربی خون بالا، فشار خون بالا، سیگار، چاقی و کسانی که تیپ شخصیتی استرس دارند. بیشتر است. سابقه فامیلی مثبت بیماری قلبی نیز فاکتور موثر دیگری در ابتلا می باشد.

چگونه می توانیم از ابتلا به بیماری

قلبی پیشگیری کنیم؟

با انجام برخی اقدامات ساده تا حد زیادی می توانیم از ابتلا به بیماری قلبی و یا پیشرفت بیماری موجود جلوگیری کنیم.