

پیشگیری از بیماری های قلبی:

با تغییر سبک زندگی به یک سبک سالم می شود از خطر بیماری های قلبی پیشگیری نمود.

عوامل اساسی یک سبک زندگی سالم شامل:

- سیگار نکشیدن و یا ترک سیگار
- رژیم غذایی مناسب (سبزی و میوه زیاد و چربی، قند و گوشت کم)
- حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در روز
- اجتناب از مصرف الکل

*کنترل بیماری هایی از قبیل دیابت، فشارخون بالا و کلسترول.

منبع: ۱- Consult Nursing (پایگاه اطلاعاتی)

علائم هشدار دهنده حمله قلبی :

- درد قفسه سینه
 - درد در پشت، دستها، گردن و یا فک
 - تنگی نفس
 - تهوع یا استفراغ
 - تپش قلب سریع و یا نامنظم
- سایر نشانه ها از جمله، خستگی، اضطراب، سوء هاضمه و یا سوزش معده



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع) و همکاران
دانشگاه علوم پزشکی تهران

بسمه تعالی

پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع)

دفتر آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: ۹۵ / ۱۰ / ۱۰

کد: ۳-۹

چرا بیماریهای قلبی عروقی مهم هستند؟

بیماریهای قلبی عروقی یکی از علل عمده مرگ و میر در سطح جهان بوده و به عنوان اولین عامل مرگ، یک سوم کل مرگ و میرها در جهان را بخود اختصاص می دهند. در ایران ۳۸٪ کل مرگها ناشی از بیماریهای قلبی عروقی است.

عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی

۱. عوامل خطر غیر قابل تعدیل:

عواملی هستند که غیر قابل تغییر و مداخله هستند. این عوامل همراه فرد هستند و فرد و جامعه نمی توانند برای تغییر در آن دخالتی بکنند. این عوامل عبارتند از:

سن: هرچه قدر سن بالاتر رود احتمال خطر بیماریهای قلبی عروقی هم بیشتر می شود.

جنس: مردان بیشتر از زنان احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی را دارند.

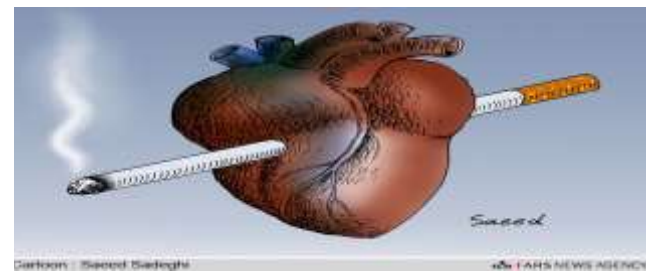
۲. عوامل خطر قابل تعدیل:

سابقه خانوادگی: در کسانی که سابقه خانوادگی بیماریهای قلبی عروقی بخصوص در سنین پایینتر را دارند احتمال بروز این بیماریها بیشتر است.

مصرف دخانیات: سیگار قابل پیشگیری ترین عامل خطر بشمار می رود شانس بروز بیماری عروق قلبی در سیگاریها ۲ تا ۴ برابر غیر سیگاریها است.

بالا بودن کلسترول خون: هر چه میزان کلسترول خون بالاتر رود میزان بروز بیماری کرونر قلب افزایش می یابد.

پرفشاری خون: فشار خون بالا میزان بار قلب را افزایش و از این طریق موجب ضخیم شدن و سخت شدن قلب می شود. علاوه بر این شانس سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی کلیه و نارسایی احتقانی قلب را افزایش می دهد.



کم تحرکی: زندگی بدون فعالیت یک عامل خطر برای بروز بیماری عروق کرونر است. فعالیت جسمانی متوسط تا شدید بصورت منظم از بیماری عروق خونی و قلب جلوگیری میکند.

چاقی و اضافه وزن: کسانی که چربی اضافه بخصوص در ناحیه شکمی دارند بیش از دیگران به بیماریهای قلبی دچار می شوند.

استرس: پاسخ افراد به استرس های روزمره نیز می تواند در ایجاد بیماری قلبی سهم داشته باشد.

مصرف الکل: نوشیدن زیاد نوشابه های الکلی منجر به افزایش فشار خون و بروز بیماری نارسایی احتقانی قلب می شود.