



دانشگاه گیلان

معاونت دانشجویی

مرکز بهداشت و سلامت



راه‌های پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی

- **رژیم غذایی مناسب:** زیاده‌روی در خوردن، به خصوص مصرف بیش از اندازه چربی‌ها می‌تواند برای قلب و عروق شما بسیار خطرآفرین باشد. برای جلوگیری از بیماری‌های قلب و عروق بهتر است به اندازه متعادل غذا مصرف کنید، چربی‌های اشباع و ترانس را از غذای خود حذف کرده و در وعده‌های غذایی خود مواد سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها را بگنجانید. همچنین استفاده از انواع آجیل‌ها به دلیل افزایش کلسترول خوب (HDL) برای قلب بسیار مفید است. مصرف نوشابه، آمپوه‌های صنعتی و غذاهای بسته بندی شده را محدود کنید.
- **محدود کردن نمک:** طبق شواهد علمی محدود کردن مصرف نمک به میزان یک گرم در روز موجب کاهش بیماری‌های قلبی و پرفشاری خون می‌شود.
- **ورزش:** یکی از عوامل مهم پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی تحرک و ورزش منظم است. زیرا تحرک باعث کنترل چربی‌های مضر خون شده و در نتیجه از تنگ شدن و یا انسداد رگ‌ها جلوگیری می‌کند. عضلات دیواره قلب نیز به کمک ورزش منظم، قوی‌تر شده و پمپاژ خون بهتر صورت می‌گیرد. در این بین ورزش‌های هوازی مانند دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری، بدمینتون و ... تاثیر بیشتری در مقابله با بیماری‌های قلبی-عروقی دارند. هرچند که سایر ورزش‌ها نیز به سلامت عمومی بدن، تقویت عضله قلبی و کاهش چربی خون کمک بسزایی می‌کنند. حداقل ۳۰ دقیقه با شدت متوسط و ۵ روز در هفته ورزش کنید.
- **ترک مصرف الکل و سیگار:** سیگار کشیدن با منقبض کردن عروق خونی موجب افزایش فشار خون و ضربان قلب می‌شود. همچنین با وارد کردن مونوکسیدکربن به جای اکسیژن در خون، قلب و سایر اندام‌های بدن را با کمبود اکسیژن مواجه می‌کند. مصرف زیاد الکل نیز با افزایش سطح چربی و فشار خون و همچنین آسیب به ماهیچه قلب باعث نارسایی قلبی، آریتمی قلب و در نهایت ایست قلبی یا مغزی می‌شود. در نتیجه برای داشتن قلبی سالم و دوری از بیماری‌های قلبی-عروقی، بهتر است ترک سیگار و الکل را در اولویت قرار دهید.

• **مقابله با فشارهای روحی و استرس:** مدیریت مناسب استرس برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی بسیار مهم است. استرس می‌تواند موجب افزایش کلسترول و فشار خون شده و همچنین سطح هورمون‌های استرس خون را بالا نگه دارد. تمام این موارد می‌تواند با تضعیف سیستم ایمنی بدن و آسیب به رگ‌های خونی و عضله قلب، فرد را مستعد بیماری‌های قلبی-عروقی نماید. پس بهتر است با مدیریت صحیح استرس از بروز حمله قلبی و سایر مشکلات قلبی پیشگیری کنید.

• **کنترل منظم فشار خون ، سطح کلسترول و قند خون :** همواره سعی کنید حواستان به میزان فشار خون ، سطح کلسترول و قند خونتان باشد و این موارد را با پزشک خود نیز در میان بگذارید. و سالی یکبار آزمایشات چکاپ را به ویژه بعد از ۴۵ سالگی انجام دهید. به این ترتیب در صورت وجود نشانه‌های خطر، پزشک می‌تواند هرچه زودتر شما را در جلوگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی کمک نماید.

• **مراقب علائم هوشنار دهنده بیماری قلبی باشید :** علائمی مثل درد قفسه سینه که با فعالیت شروع و یا تشدید می‌شود ، تنگی نفس ، ضعف و خستگی پذیری زودرس ، تپش قلب، سرگیجه و تعریق غیر طبیعی بویژه در طی فعالیت را جدی بگیرید و در اولین فرصت به متخصص قلب مراجعه نمایید.