



## قلب و اعتیاد:



اکثر مواد مخدر تأثیر منفی شدیدی بر قلب و عروق دارند، از تغییر در ضربان قلب گرفته تا حمله قلبی. تزریق مواد مخدر نیز می تواند...

صفحه ۲

## عوامل خطر قلبی عروقی در کودکان و نوجوانان:



در چند دهه اخیر توجه پژوهشگران به بررسی عوامل خطر در کودکان و نوجوانان جلب شده است. شیوع فزاینده این عوامل خطر در کودکان...

صفحه ۲

## قلب و رژیم غذایی:



علت اصلی گرفتگی رگها، مصرف غذاهای آماده حاوی چربی های اشباع شده، قند، نمک و رژیم غذایی پر کالری است و پیروی از یک رژیم غذایی سالم ...

صفحه ۳

## معرفی نرم افزارهای موبایلی قلب



در این نرم افزار موارد زیر را می خوانیم: چرا باید در مورد بیماری های قلبی نگران باشیم؟ به چه اطلاعاتی در مورد بیماری قلبی نیاز دارید؟

صفحه ۴

## فشارخون بالا



سرخرگها، خون را از قلب به دیگر نقاط بدن می رسانند. برای آن که خون بتواند در این عروق به جریان درآید نیاز به فشار مناسبی دارد...

صفحه ۴



## مهربانی با قلب نیروبخش زندگی





مقادیر عوامل خطر قلبی خود را بدانید



با رژیم غذایی مناسب قلب خود را تقویت کنید



با انجام حرکات ورزشی قلب خود را تحریک کنید



با ترک مصرف دخانیات قلب خود را دوست داشته باشید

برای حفظ سلامت قلب با تغییراتی ساده و ماندگار در شیوه زندگی به قلب خود نیرو بخشید و آن را با دیگران به اشتراک بگذارید. بیماری قلبی عروقی همچنان اولین عامل هدایت کننده و مهم مرگ و ناتوانی در دنیای امروز است و سالانه بیش از ۱۷/۵ میلیون نفر به علت بیماری قلبی عروقی دچار مرگ زودرس می شوند و تا سال ۲۰۳۰ انتظار می رود به ۲۳ میلیون نفر برسد. اما خوشبختانه این بیماری با تغییر شیوه زندگی سالم، مانند خوردن و آشامیدن سالم، فعالیت بدنی بیشتر و ترک دخانیات قابل پیشگیری است. بیماری های ناشی از قلب، عروق مغز و عروق خونی به عنوان بیماری قلبی عروقی در نظر گرفته می شوند. شایع ترین بیماری های قلبی عروقی شامل بیماری عروق کرونر قلب (مانند حمله های قلبی) و بیماری عروق مغزی (مانند سکته مغزی) هستند. کنترل عوامل خطر کلیدی مهم مانند رژیم غذایی نامناسب، فعالیت بدنی کم، مصرف دخانیات و فشارخون بالا، خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را کاهش می دهد.

ادامه در صفحه ۴

## سخن معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



پدیده های شهرنشینی و صنعتی شدن جوامع که منجر به تغییرات زیادی در سبک زندگی افراد شده است، در کنار بهبود برخی شاخص های بهداشتی که سبب افزایش امید به زندگی و ارتقای سطح کلی سلامت شده است مهمترین عوامل افزایش بار بیماری های غیرواگیر بوده اند. بیماری های غیرواگیر مسوول بیش از ۵۳ درصد بار بیماری های در جهان هستند و بیش از ۷۶ درصد کل بار بیماری های در ایران به بیماری های غیرواگیر اختصاص دارد. افزایش شیوع بیماری های غیرواگیر و بویژه بیماری های قلبی - عروقی و ماهیت مزمن، پیشرونده و ناتوان کننده آنها باعث بوجود آمدن مشکلات عدیده ای می شوند و متأسفانه نیروهای مولد جوامع را به طور مستقیم و غیر مستقیم در معرض خطر مرگ و میر، معلولیت و ناتوانی ها قرار می دهند. و هزینه های سرسام آور ناشی از این بیماری ها هر نظام بهداشتی درمانی را با چالش های عدیده ی روبرو می نماید و مهمترین موانع توسعه جامعه بشری هستند به همین دلیل کنترل بیماری های غیرواگیر بویژه بیماری های قلبی و عروقی در قالب برنامه خطر سنجی قلبی - عروقی به عنوان یک اولویت مدنظر است و پیش بینی خطر ۱۰ ساله مرگ ناشی از بیماری های قلبی - عروقی برای جمعیت استان و اجرای مداخلات مناسب برای رسیدن به هدف اصلی اهداف ۹ گانه جهانی در زمینه بیماری های غیرواگیر یعنی کاهش ۲۵٪ مرگ و میر ناشی از بیماری های غیرواگیر تا سال ۲۰۲۵ تعیین شده است که امیدواریم با تلاش همه همکاران ستادی و محیطی به این هدف مهم برسیم و گامی بلند در کاهش مرگ و میر و ارتقای سلامت برداریم.

## معرفی بخش قلب بیمارستان ولیعصر (عج) بیرجند

اولین بخش قلب و عروق مستقل در بیرجند در بیمارستان امام رضا(ع) در سال ۱۳۷۲ توسط خانم دکتر فال سلیمان افتتاح گردید و تا زمان تأسیس بیمارستان ولیعصر (عج) که در سال ۱۳۸۱ فعال بود، سپس خدمات قلب و عروق در بیرجند در بیمارستان ولیعصر (عج) متمرکز گردید به طوری که واحد آنژیوگرافی و جراحی قلب بیمارستان نیز در سال ۱۳۸۷ شروع به کار نمود و هم اکنون با هشت عضو هیات علمی و دو عضو درمانی مشغول خدمت رسانی به بیماران می باشد. بیمارستان های تأمین اجتماعی (حضرت ابوالفضل(ع) و میلاد) نیز از سال ۹۲ خدمات شایانی در بخش قلب و عروق داشته اند. هم اکنون در شهرستان های قاین، فردوس، نهبندان، بشرویه و طبس نیز همکاران متخصص قلب و عروق با امکانات پیشرفته امروزی مشغول فعالیت هستند و تمام اقدامات تخصصی غیرتهاجمی را انجام می دهند. علاوه بر آن پزشکان فوق تخصص قلب اطفال و دو جراح قلب نیز در زمینه درمان بیماری های قلبی در شهر بیرجند فعالیت می کنند.

**امکانات فوق تخصصی متمرکز در بیرجند (به عنوان سطح سوم ارجاع):**

- بخش قلب و عروق با ۱۹ تخت و بخشهای CCU1 (بخش مراقبت های ویژه قلب) با ۱۱ تخت، CCU2 با ۵ تخت و Post CCU با ۷ تخت فعال می باشد.
- بخش آنژیوگرافی و کت لب با امکانات کاتتریسیم، آنژیوگرافی و تعبیه ضربان سازهای دائمی و دفیبریلاتور و CRT و آنژیوپلاستی عروق قلبی و مغزی و عروق محیطی شامل شرایین و وریدها، بیوپسی اندومیوکارد (عضلات قلب) و اقدامات قلب کودکان و مداخلات مربوط به آن می باشد.
- در این بخش طی حدوداً ۹ سال گذشته حدود ۱۱۰۰۰ بیمار با کمترین عوارض تحت درمان های فوق قرار گرفته اند.
- بخش جراحی قلب با ۹ تخت و ICU (بخش مراقبت های ویژه) جراحی قلب با ۵ تخت که جراحی های پیچیده اطفال و بزرگسالان را به انجام می رسانند. حدود ۱۲۰۰ عمل جراحی تاکنون انجام شده است.
- درمانگاه قلب در دو شیفت صبح و عصر و در قالب کلینیک ویژه با تعرفه های دولتی، خدمات تخصصی و فوق تخصصی را ارائه می نماید.
- بخش اکوکاردیوگرافی با امکان انجام اکوی ترانس



## سخن رئیس دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



امروزه بیماری های غیرواگیر، یکه تاز بیماری های ناتوان کننده و مهمترین عامل مرگ و میر در تمام دنیا هستند. از این میان بیماری های قلبی عروقی عنوان شایع ترین عامل مرگ و میر در رأس بیماری های غیرواگیر قرار گرفته اند. از آنجایی که یکی از اهداف اصلی دانشگاه های علوم پزشکی آگاه سازی مردم در زمینه عوامل خطر بیماری های شایع و پیشگیری از آنها می باشد لذا روز جهانی قلب فرصت مناسبی است تا به مردم در رابطه با راه های پیشگیری از این بیماری ها آگاهی داده تا بتوانند با انجام تغییراتی در شیوه زندگی خود احتمال بیماری قلبی را به حداقل برسانند.

## سخن رئیس مرکز بیماری های قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی بیرجند



برخود لازم میدانیم از تمام متخصصین قلب، جراحان قلب، فوق تخصص قلب اطفال، پرستاران و سایر پرسنل بخش های قلب و جراحی قلب در بیرجند و سایر شهرستان های استان که تلاش وافر در درمان بیماری های قلبی عروقی دارند تشکر نمایم. امیدواریم که با همکاری معاونت بهداشتی دانشگاه، مرکز تحقیقات بیماری های قلب و عروق، تمامی اساتید و دانشجویان و کارکنان دانشگاه علوم پزشکی بیرجند بتوانیم در زمینه پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی نیز گام های بزرگی برداریم.





## قلب و اعتیاد

سیگاری های ۲۵ ساله و بزرگتر که به دلیل بیماری های مربوط با سیگار فوت کرده اند، ۳۳ درصد آن ها ناشی از بیماری های عروق کرونر قلب بوده است.

ترک سیگار، ریسک حوادث قلبی و عروقی را در عرض دو سال از قطع آن ۵۰ درصد کاهش می دهد که کاهش ریسک



در ۳ تا ۶ ماه اول رخ می دهد. بعد از ۳ تا ۵ سال از ترک سیگار، ریسک بیماری های قلبی در این افراد مشابه افراد غیر سیگاری می شود. بهترین زمان ترک سیگار در حین حمله قلبی و زمان بستری در بیمارستان است که بیشترین انگیزه و آموزش از نظر خطرات احتمالی برای بیماران وجود دارد. بهترین روش ها برای ترک سیگار، روش های ترکیبی دارویی و حمایت روحی و روانی است که با جایگزینی ترکیبات نیکوتینی و آرام بخش ها صورت می گیرد.

اکثر مواد مخدر تأثیرات منفی شدیدی بر قلب و عروق دارند، از تغییر در ضربان قلب گرفته تا حمله قلبی. تزریق مواد مخدر نیز می تواند باعث مشکلات قلبی و عروقی شود، مثل از بین رفتن رگ ها و عفونت های باکتریایی در عروق خون و در پیچه های قلب.

استفاده از مواد مخدر به غیر از اعتیاد با عوارض بسیار زیادی نیز همراه است که برخی از آنها عبارتند از:

- ۱- ایجاد تغییرات در دمای بدن، تغییرات ضربان قلب و فشار خون
- ۲- سردرد، دردهای معده و شکم و حالت تهوع
- ۳- خطر ابتلا به بیماری های عفونی از طریق روابط جنسی
- ۴- خطر حمله قلبی، تشنج و ایست تنفسی
- ۵- مرگ ناگهانی در افراد جوان زیر ۲۰ سال در اثر مصرف فراوان این مواد دیده می شود و موادی مانند کراک که از کواکائین تشکیل شده باعث تنگی عروق و آریتمی و مرگ ناگهانی می شود.

### سیگار و بیماری های عروق کرونر قلب :

سیگار و دخانیات مهم ترین عامل خطر برای بیماری های قلبی است که خطر ابتلا به سکت قلبی را برای خود فرد ۵ برابر و برای افراد در معرض دود او را ۲ برابر می کند و مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی را ۵۰ درصد افزایش می دهد. هرچه طول مدت مصرف سیگار و تعداد سیگار بیشتر باشد، ریسک بیماری های عروق کرونر بیشتر می شود. در بین

## فعالیت فیزیکی و قلب

فعالیت بدنی مناسب و ورزش از دو طریق مرکزی و محیطی اثرات مفید و مثبت خود را در بدن اعمال میکند.

اثر مرکزی آن یعنی با اثر بر روی عضله قلب موجب می شود عضله قلب قویتر، با گنجایش بیشتر و منظم تر با ضربان های خود موجب ادامه حیات و زندگی شود.

از طرفی اثر محیطی فعالیت بدنی مناسب موجب تقویت عضلات می شود و با گشاد شدن عروق و افزایش جریان خون به کارکرد قلب کمک می کند و در ضمن مانع رسوب مواد چربی در داخل رگها (آترواسکلروز) می شود.

### میزان فعالیت بدنی توصیه شده از نظر میزان مصرف انرژی

دانشمندان میزان فعالیت بدنی مطلوب افراد در طول هفته را به صورت یک هرم در نظر می گیرند در قاعده هرم که بیشترین میزان صرف وقت در طول روز یا هفته را شامل می شود به انجام کارهای روزمره با تشویق و التزام به فعالیت بدنی بیشتر اختصاص دارد. به طوری که توصیه می شود برای تغییر مکان به طبقات به جای استفاده از پله برقی یا آسانسور از پله استفاده شود. و یا در صورت امکان از دوچرخه برای رفت و آمد استفاده شود و پیاده روی روزانه، فعالیت های باغبانی و شستن ماشین و... به عبارتی هرچه در طول روزهای هفته فعالیت های بدنی بیشتر باشد به همان نسبت امکان برخورداری از سلامت بیشتر می شود.

در یک سطح بالاتر از هرم، فعالیت های ورزشی و برنامه ریزی شده هوازی است که موجب افزایش تعداد ضربان قلب و تعداد تنفس می شود، به طوری که میزان ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع به میزان ۵ تا ۷ بار در هفته را شامل می شود. با توجه به فرصت و امکان کمتر ۳۰ دقیقه پشت سرهم ورزش یا پیاده روی سریع، سه دوره ۱۰ دقیقه ای هم در طول روز موجب اثرات مفید آن بر سیستم قلب و عروق اعمال خواهد شد که در اصطلاح به اینگونه فعالیتها که موجب افزایش ضربان قلب همراه با افزایش تعداد تنفس به منظور کسب اکسیژن بیشتر است ورزش ایروبیک نامیده می شود.

در سطح سوم هرم فعالیت های ورزشی فوق برنامه است که در آنها کشش عضلات و همچنین میزان قدرت و استقامت عضلات بدن در آنها باید تامین و به کار گرفته شود تا بدن همواره سلامتی و شادابی خویش را حفظ کند. همانطور که می دانید در حالت طبیعی و معمول عضلات دارای یک نوع فشار و انقباض ذاتی به نام تونسیته هستند و در صورتی که عضله تحت کشش قرار نگیرد تونسیته موجود در عضلات موجب کوتاه شدن تدریجی عضلات و در اصطلاح عمومی موجب خشک شدن عضلات می شود.

در قله یا نوک هرم فعالیتی که منظور کمترین زمان صرف شده در طول هفته برای این رفتارها اختصاص داده می شوند شامل فعالیت های با تحرک کم مانند دیدن تلویزیون، کار با کامپیوتر یا سرگرمی های بدون فعالیت بدنی مانند شطرنج می باشد.

اینگونه فعالیت ها باید در کمترین مقدار و حداکثر دو ساعت در روز باشد. در حال حاضر در کشورهای توسعه یافته با برنامه ریزی صحیح در جهت آموزش و اصلاح نگرش مردم نسبت به شیوه زندگی سالم و فعالیت فیزیکی بیشتر، تلاش زیادی در حال انجام است. همچنین از طریق سیاست گذاری و هماهنگی مدیران و عوامل اجرایی برای تبیین عوامل اجتماعی تأثیرگذار بر سلامت و مداخلات لازم مانند ایجاد مکان های ورزشی و دادن تسهیلات لازم، ایجاد فضاهای سبز و پارک ها به عنوان محیط های مناسب برای ورزش، جلوگیری از آلودگی هوا و محیط زیست، ایجاد پیاده رویهای همسطح و مناسب برای پیاده روی راحت تر و ایمن، ایجاد مسیرهای ویژه جهت دوچرخه سواری و تشویق به فعالیت فیزیکی بیشتر و ... تا حد زیادی نسبت به کشورهای در حال توسعه نسبت به این معضل جهانی یعنی کم تحرکی و شیوع بیماری های غیرواگیر موفق تر عمل نموده اند.

لذا ضمن تأکید مجدد بر مسئولیت همه ما برای حفظ سلامت خود و جامعه از طریق داشتن زندگی همراه با فعالیت بدنی بیشتر و تشویق و ترویج آن در جامعه، نکات زیر قابل طرح است:

- ۱- پیاده روی در سطح صاف راحت ترین، در دسترس ترین و کم هزینه ترین فعالیت فیزیکی برای کسب سلامتی می باشد. به هر بهانه ای زمینه برای پرداختن به این کار را برای خود فراهم آورید.

۲- از آنجا که شرکت در فعالیت های گروهی و دسته جمعی معمولاً یکی از عوامل تشبیت کسب عادات و رفتارهای اجتماعی است، لذا شرکت در فعالیت های ورزشی گروهی می تواند در انجام فعالیت بدنی بیشتر کمک کننده باشد.

۳- روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی حداقل ۵ روز در هفته انجام دهید

باتوجه به توصیه های بالا خودتان را ارزیابی کنید. سبک زندگی خود را از نظر فعالیت بدنی و ورزش چگونه ارزیابی می کنید؟

در صورت داشتن تحرک بدنی کافی، شما تا حد زیادی از بیماری های غیرواگیر و عوامل خطر ساز آن در امان خواهید بود



### الکل و قلب

الکل از جمله مواد اعتیادآور است که باعث بالا بردن چربی خون، بزرگی قلب و نارسایی قلبی و کاردیومیوپاتی می شود؛ همچنین باعث سیروز کبدی و نارسایی کبدی می شود.

### حشیش و قلب

حشیش باعث توهم می شود، به طوری که ممکن است فرد یک جوی آب را رودخانه ببیند؛ در نتیجه در هنگام توهم امکان دارد گرفتگی در رگ ها ایجاد کرده و سبب سکت قلبی شود.

### تریاک و قلب

مصرف تریاک و مواد مخدر مشابه آن نه تنها اثر مفیدی بر فاکتورهای خطر قلبی ندارند بلکه مطالعات نشان داده است که مصرف تریاک اختلال در قند و چربی های خون ایجاد می کند و از طرفی به علت اثر سست کنندگی آنها، درد قفسه سینه که علامت هشداردهنده برای مراجعه فوری به اورژانس می باشد را از بین برده و این افراد معمولاً با مراحل پیشرفته بیماری مثل نارسایی قلبی مراجعه می کنند.

### شیشه و قلب

مواد مخدری که به تازگی در کشور مصرف آن رایج شده است، مصرف شیشه و قرص های اکستازی است، که از مواد آفتمانی (روان گردان) است که باعث شادی غیرمعمول می شود. برخلاف تصور جوانان بسیار اعتیادآور است و عوارض قلبی بسیار شدیدی مثل تنگی عروق قلب را ایجاد می کند و قلب را ضعیف کرده و حتی می تواند سبب مرگ ناگهانی شوند. برخی افرادی که شیشه مصرف می کنند، عضله قلبشان فقط ۱۵ درصد کار می کند و حتی برای این افراد امکان پیوند هم وجود ندارد، چرا که در اثر مصرف مجدد ماده مخدر شیشه پیوند پس می زند و در نهایت از بین می روند

**زهرا علی آبادی - سرپرستار بخش قلب بیمارستان ولیعصر (عج)**

## عوامل خطر قلبی عروقی در کودکان و نوجوانان



تشخیص و کنترل چربی خون بالا کودکان و نوجوانان و کاهش ریسک و شدت بیماری قلبی عروقی در بزرگسالی غربالگری چربی ها در کودکان و نوجوانان توصیه شده است. سطوح چربی های سرم در کودکان و نوجوانان به جنس، نژاد و سن وابسته می باشد. میانگین کلسترول در کودکان و نوجوانان بسیاری از کشورها به علت کاهش مصرف غذاهای سنتی به علت شهر نشینی و صنعتی شدن و افزایش غذا های پرچرب و آماده در حال افزایش است. شیوع سندرم متابولیک با افزایش پیشرونده ی شیوع چاقی در کودکان و نوجوانان رو به افزایش است. سندرم متابولیک دوران کودکی و نوجوانی با انتقال به دوره ی بزرگسالی زمینه ساز عوارض قلبی عروقی زودرس و دیابت نوع ۲ است. چاقی شایع ترین علت سندرم متابولیک در کودکان و نوجوانان است. در ایران و جوامع در حال توسعه به علت تغییر در شیوه ی زندگی و گذار تدریجی ای چاقی در همه ی گروه های سنی از جمله کودکان و نوجوانان رو به افزایش است. در مطالعات متعدد دیگر مشاهده شده است که میانگین کلسترول در کودکان ایران و بسیاری از کشورها در حال افزایش است. شیوه زندگی نقش مهمی در شیوع عوامل خطر فوق دارد. کم تحرکی در کودکان که در چند دهه اخیر به علت جانشین شدن بازی های کامپیوتری و تماشای تلویزیون به جای بازی های پرتحرک گذشته می باشد می تواند در ایجاد عوامل خطر قلبی عروقی از جمله چاقی و

در چند دهه اخیر توجه پژوهشگران به بررسی عوامل خطر در کودکان و نوجوانان جلب شده است. شیوع فزاینده این عوامل خطر در کودکان و نوجوانان در سراسر جهان گزارش شده است. در ایران و از جمله در بیرجند مطالعات متعددی شیوع عوامل خطر قلبی عروقی از جمله چاقی و اضافه وزن، دیس لیپیدمی (چربی خون بالا) و پرفشاری خون را در کودکان و نوجوانان بررسی کرده و شیوع فزاینده ای گزارش شده است. آترواسکلروز (تصلب شرایین) عامل اصلی مرگ و میر و شیوع بیماری در بزرگسالان است. ارتباط بین غلظت چربی های خون و تصلب شرایین اثبات شده است. مطالعات نشان می دهد تصلب شرایین در کودکی و نوجوانی شروع می شود. چربی خون بالا که مقادیر غیر معمول چربی های خون است مانند افزایش کلسترول از دوران کودکی و نوجوانی شروع می شود. مطالعات نشان داده است که افزایش کلسترول (TC) و LDL (کلسترول بد) و کاهش HDL (کلسترول خوب) با افزایش ضایعات تصلب شرایین در شریان کرونر همراه است. نیمی از کودکان مبتلا به چربی خون بالا در بزرگسالی هم چربی خون بالا خواهند داشت. پلاک های اترواسکلروزی با افزایش سن افزایش می یابد. مشخص شده است که چربی خون بالا با سایر ریسک فاکتور های قلبی مانند پرفشاری خون و چاقی هم ارتباط دارد، نه تنها در بزرگسالان بلکه در کودکان و نوجوانان. به همین دلیل برای

## تست سلامتی قلب

آیا می دانید سلامت قلب به چه معنی است؟ تست زیر را انجام دهید تا ببینید چقدر نسبت به قلبتان هوشیار هستید؟

قلب شما چه امتیازی دارد؟

۱- یک رژیم غذایی سالم به معنی مصرف حداقل ۵ وعده (سهم) میوه و سبزی در روز است. یک وعده (سهم) یعنی ۵۰ گرم میوه و ۸۰ گرم سبزی. یک وعده (سهم) یعنی ۱۰۰ گرم میوه و ۸۰ گرم سبزی. یک وعده (سهم) یعنی ۱۰۰ گرم میوه و ۸۰ گرم سبزی. یک وعده (سهم) یعنی ۱۰۰ گرم میوه و ۸۰ گرم سبزی.

۲- مصرف زیاد کدام یک از چربی های زیر کلسترول خون را بالا می برد؟  
اسیدهای چرب غیر اشباع  
۳- فعالیت بدنی متوسط سبب افزایش ضربان قلب و تعریق می شود. افراد بزرگسال ۱۸ تا ۶۴ سال در هفته چقدر باید فعالیت کنند تا سلامت قلب خود را حفظ کنند؟  
۵۰ دقیقه  
۴- فعالیت بدنی شدید سبب افزایش زیاد ضربان قلب می شود و در همان زمان مشکل در حرف زدن ایجاد می کند. افراد بزرگسال ۱۸ تا ۶۴ سال در هفته چقدر باید فعالیت کنند تا سلامت قلب خود را حفظ کنند؟  
۷۵ دقیقه  
۵۰ دقیقه

۵- طی چه مدت بعد از ترک دخانیات، خطر قلبی عروقی به میزان افراد غیر سیگاری میرسد؟  
۱۵ سال  
۶- مهمترین علت مرگ در افرادی که در معرض دود دست دوم سیگار هستند، کدام است؟  
بیماری قلبی عروقی  
۷- کدام یک از اندازه گیری های زیر برای محاسبه و تعیین نمایه توده بدنی (BMI) لازم است؟  
وزن و قد  
۸- دو نوع کلسترول بد و خوب وجود دارد. کدام نوع کلسترول بد است؟  
ال دی ال (LDL)  
اگر امتیاز شما بین ۶ تا ۸ باشد (یعنی به ۶ تا ۸ سوال پاسخ درست داده باشید) قلب شما با این اطلاعات کاملاً تیرومند است و اگر کمتر از ۶ باشد، قلب شما نیاز به توان بیشتر دارد.  
برای نیرومند کردن قلب نیاز به افزایش اطلاعات در زمینه بیماری قلبی عروقی و عوامل خطر آن و راه های پیشگیری از این بیماری دارید. این اطلاعات به انجام اقدامات لازم برای پیشگیری با کاهش عوامل خطر و کاهش بروز بیماری قلبی عروقی کمک بسیار شایانی می کند.

- فند خون را کاهش دهید
- سالم مصرف کنید
- مصرف دخانیات را کاهش دهید
- به داروهای اساسی دسترسی داشته باشید
- کنترل خون را کنترل کنید
- وزن را کنترل کنید
- فشارخون را پایش کنید
- تمرین کنید
- به کیفیت ساعت خواب توجه کنید.
- فعال باشید. فعال بودن می تواند به کاهش خطر بیماری قلبی شما و ایجاد احساس خوب کمک کند.
- به درمان و مشاوره اهمیت دهید و شرایط خود را با پزشک و مشاور به اشتراک بگذارید.
- باخوردن و آشامیدن درست به قلب خود سوخت برسانید تا به زندگی خود تا آخر عمر ادامه دهید.
- قلب خود را دوست داشته باشید.
- ترک دخانیات بهترین راه برای بهبود سلامت قلب است.
- قلب خود را به حرکت بیشتر در آورید.
- مقادیر عوامل خطر قلبی خود را بدانید.
- (از مقدار عوامل خطر قلبی عروقی خود مطلع باشید.)
- از میزان خطر قلبی عروقی خود طی ۱۰ سال آینده مطلع شوید.



# قلب و رژیم غذایی

علت اصلی گرفتگی رگها، مصرف غذاهای آماده حاوی چربی های اشباع شده، قند، نمک و رژیم غذایی پرکالری است و پیروی از یک رژیم غذایی سالم، راهکاری مطمئن برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی است.

لذا در این گفتار بر آن شدیم تا برای پیشگیری از بیماری های قلبی و داشتن قلبی سالم غذاهایی را که به سلامت قلب کمک می کنند معرفی کرده تا مواد غذایی که سلامت قلب را به خطر می اندازند از رژیم غذایی خود حذف کنیم.

**برخی از مواد غذایی مفید برای قلب عبارتند از:**

**میوه ها و سبزیجات:**

میوه ها و سبزی ها، حاوی ویتامین ها و مواد آنتی اکسیدان (ضد سرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب به تاخیر انداختن روند سختی جدار سرخرگ ها (تصلب شریانی) می شوند. میوه ها و سبزیجات بویژه برای سلامتی قلب فواید بسیاری دارند. منابع اصلی ویتامین ها، مواد معدنی و فیبرهای گیاهی هستند. همچنین میوه ها و سبزیجات حاوی کالری، چربی و سدیم اندکی بوده، کلسترول ندارند. شما می توانید در وعده های غذایی اصلی و همچنین میان وعده ها از میوه ها و سبزیجات استفاده نمایید.

هر چند اضافه کردن هرگونه میوه و سبزیجات به رژیم غذایی فواید بسیار زیادی دارد ولی مصرف میوه ها و سبزیجات سبزی برگ (اسفناج، کرفس و کلم پیچ) باعث کاهش بیشتر خطر بیماری های قلبی عروقی می شوند.

خوردن حداقل ۵ واحد میوه (مثلا یک سیب یا یک پرتقال یا یک گلابی) و سبزیجات در روز، احتمال خطر مرگ بیماری های قلبی، سکتة مغزی و سرطان را تا ۲۰ درصد کاهش می دهد. برای حداکثر استفاده از مواد مغذی موجود در میوه و سبزیجات، سعی کنید در روز به جای استفاده از یک نوع میوه و سبزی از انواع مختلف آن ها استفاده کنید.

توصیه این است میوه ها در بین وعده های غذایی مصرف شود به عنوان مثال بهتر است یک واحد میوه را در میان وعده صبح مصرف کرد و دو واحد دیگر را در میان وعده بعدازظهر و با لافل دو ساعت فاصله از هم مصرف کرد.

**گروه سبزیجات:**



این گروه که به سبزیجات غیر نشاسته ای معروف هستند شامل: سبزی تازه و منجمد شده و کنسرو شده می باشد. روزانه باید ۳-۵ واحد از این گروه را استفاده کرد.

یک واحد از سبزیجات حاوی ۲۵ کیلو کالری، ۵ گرم کربوهیدرات و ۲ گرم پروتئین می باشد.

**۱ واحد مساوی است با:**

یک لیوان سبزی خام برگدار مانند اسفناج / کاهو  
یک دوم لیوان سبزی پخته یا خردشده  
سه چهارم لیوان عصاره یا آب سبزی  
\* استفاده از سبزیجات بر استفاده از میوه بدلیل فیبر بالا و کربوهیدرات کم ارجح می باشد.

\* بهتر است سبزیجات به صورت خام استفاده شوند.  
\* در صورت نیاز به پختن بهتر است سبزیها بخارپز یا آب پز شوند.  
\* از سرخ کردن سبزی ها خودداری کنید. می توانید جهت مزه دار کردن آن از آبغوره و آبلیمو و سایر استفاده کنید.

همانطور که مشاهده می شود براحتی می توانید در برنامه روزانه خود، ۵ واحد سبزی و میوه را قرار دهید.

**کربوهیدرات های نشاسته ای**

مصرف غلات کامل از خطر پیشرفت بیماری های قلبی پیشگیری کرده، باعث کاهش سطح کلسترول خون نیز می شود. حدود یک سوم از غذای ما باید بر اساس کربوهیدرات ها باشد که نیمی از آن را غلات کامل تشکیل دهند.

مصرف نان سبوس دار و غلات کامل: بر اساس کالری مورد نیاز از انواع نان سبوس دار (بربری، سنگک، نان جو) و غلات کامل (عدس، لوبیا، نخود، ...) استفاده کنید.

**منابع تامین پروتئین بدن:**

**گوشت قرمز و ماهی و گوشت طیور:** مصرف مقادیر معادل مواد گوشتی (قرمز، طیور یا ماهی) می تواند پروتئین و ویتامین ها بویژه گروه B و آهن مورد نیاز بدن را تامین نماید.

توجه کنید که باید مصرف گوشت قرمز را محدود نمایید و به گوشت قرمز به عنوان غذای جانبی و نه بخش اصلی وعده های غذایی خودتان



نگاه کنید مثلا مقادیر اندکی از گوشت قرمز را با ماکارونی، برنج یا سبزیجات مخلوط کنید.

**گوشت گوسفند یا گوساله:** هنگامی که گوشت می خرید، گوشت هایی را انتخاب کنید که چربی قابل مشاهده اندکی داشته باشند یا فاقد آن باشند. استفاده از گوشت های لخم که حاوی ۱۵ درصد یا کمتر چربی می باشند، توصیه می شود. راسته یا رانی که چربی آن پاک شده باشد، انتخاب مناسبتری است. قبل از آشپزی تمام چربی های قابل مشاهده گوشت را جدا نموده و بدون اضافه کردن چربی یا روغن آن را بپزید. بهتر است گوشت را کباب نموده یا به شکل آب پز یا بریان استفاده کنید و در صورت سرخ کردن از مقدار اندکی روغن زیتون استفاده کنید.

**جگر:** هر چند غنی از آهن است اما حاوی کلسترول بالایی است و مصرف جگر در افراد سالم باید به شدت محدود گردد (مثلا یکبار در ماه) ولی در بیماران قلبی ممنوع است.

**گوشت طیور:** مرغ، بوقلمون، بلدرچین) در صورتی که پیش از پخت، پوست آنها برداشته شود حاوی چربی اندکی خواهند بود. در صورت مصرف غذای آماده، ساندویچ هایی که از گوشت های کم چربی (مرغ یا بوقلمون، همبرگر بوقلمون و گوشت لخم آب پز) تهیه می شوند بهترند.

**گوشت شتر مرغ:** به علت کمترین سطح کلسترول در بین گوشت ها مفیدترین پروتئین حیوانی برای سلامت قلب و عروق می باشد.

**گوشت ماهی:** ماهی بویژه ماهی های چرب یک منبع غنی از پروتئین می باشند اما برخلاف سایر گوشت ها حاوی چربی های اشباع نیستند. حداقل میزان توصیه شده ماهی، هفته ای دو وعده غذایی است (مصرف مقدار زیاد ماهی منجر به کاهش کلسترول غذایی می شود).

نکاتی کلیدی برای انتخاب ماهی و غذاهای دریایی عبارتست از:

• ماهی های چرب مفیدترند. چرا که حاوی سطوح بالایی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. مثل ساردین، ماهی آزاد، ماهی تن و شیر ماهی و قزل آلا. مصرف منظم اسیدهای چرب امگا ۳، خطر بروز بیماری های قلبی را کاهش داده و شانس زنده ماندن پس از حمله قلبی را افزایش می دهد و از تشکیل لخته خون در عروق کرونر نیز پیشگیری می کند

• گرچه برخی از صدفها و میگوها نسبت به اکثر ماهی ها، کلسترول بیشتری دارند، اما میزان چربی اشباع و چربی کلی آنها نسبت به گوشت قرمز و گوشت طیور کمتر است و در نتیجه به عنوان غذاهای سالم قلبی شناخته می شوند. اما در بیماران دارای چربی خون بالا ممنوع است.

سایر منابع پروتئینی، حبوبات و تخم مرغ می باشد.

**حبوبات:** می توان منابع گیاهی پروتئین مانند لوبیا، نخود، عدس و سویا را به غذا افزود و آنها را جایگزین گوشت قرمز، طیور و ماهی نمود. این غذاهای حاوی کربوهیدرات های پیچیده بوده و نسبت به محصولات حیوانی نظیر گوشت چربی اشباع و کلسترول کمتری دارند.

**تخم مرغ:** تخم مرغ منبع خوبی از پروتئین، ویتامین های بویژه گروه B و آهن است و چربی اشباع و چربی کلی اندکی دارد. البته زرده تخم مرغ غنی از کلسترول می باشد. پس مصرف زرده تخم مرغ را محدود کنید. یک تخم مرغ کامل سه چهارم میزان مجاز مصرفی کلسترول روزانه را دارد، در نتیجه اگر از یک تخم مرغ کامل (سفیده و زرده) استفاده کردید، باید مصرف سایر منابع حاوی کلسترول (گوشت قرمز، طیور و محصولات لبنی تمام چرب) را کاهش دهید. اگر مبتلا به بیماری قلبی هستید یا از این لحاظ در معرض خطر بالایی قرار دارید، بهتر است هفته ای بیش از دو تا سه تخم مرغ کامل مصرف نکنید و از جایگزین های تخم مرغ یا فقط سفیده آن استفاده نمایید. غذاهایی مانند انواع کوکوها، شیرینی، بیسکویت و کیک، بستنی و ... نیز حاوی تخم مرغ می باشند در نتیجه مقدار تخم مرغ مصرف شده از این طریق را نیز در نظر بگیرید تا هفته ای به بیش از ۳ عدد نرسد

**محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی**

لبنیات، حاوی پروتئین و کلسیم فراوان بوده و مواد مغذی شامل فسفر، نیاسین، ریبوفلاوین و ویتامینهای A و D را برای بدن تامین می کنند. هنوز اثر کلسیم بر روی خطر بیماری قلبی به طور کامل مشخص نشده است اما کسانی که کلسیم کمتر از نیاز روزانه مصرف می کنند، بیشتر از دیگران مبتلا به پرفشاری خون می شوند و در نتیجه

توصیه می شود که از غذاهای حاوی کلسیم، به مقدار نیاز استفاده شود (روزانه ۱ گرم در بالغین زیر ۵۰ سال و حداقل ۱/۲ گرم در افراد بالای ۵۰ سال). محصولات لبنی کم چرب (۵/۰ تا ۱ درصد چربی) یا بدون چربی حاوی مواد مغذی بیشتری نسبت به شیر کامل یا شیر ۲ درصد چربی هستند اما چربی اشباع، کلسترول، سدیم و کالری کمتری دارند و برای استفاده روزمره بهترند.

پنیر: باید انواع کم نمک را انتخاب کنید و در صورت استفاده از انواع فراوری شده، از پنیر های غیر خامه ای (که در هر ۲۸ گرم از آنها بیش از ۳ گرم چربی کل یا ۲ گرم چربی اشباع شده وجود نداشته باشد) استفاده نمایید. پنیرهای کم چرب مانند موزارلا در میان افرادی که مراقب میزان کالری و محتوای چربی غذا هستند، بهتر است.

**آنتی اکسیدان ها:**



اکسیدشدن منجر به تسهیل رسوب چربی ها در سرخرگ ها و پدیده تصلب شریانی می شود و آنتی اکسیدان ها (ترکیبات ضد سرطان) شاید سبب آهسته کردن روند اکسیدشدن کلسترول LDL شوند. ویتامین های آنتی اکسیدان E و C و بتا کاروتن، در میوه ها و سبزیجات، غلات سبوس دار و آجیل ها یافت می شوند. تمامی این غذاها جزئی از رژیم سالم حفاظت کننده قلبی هستند. رژیم های غذایی غنی از آنتی اکسیدان ها توصیه شده است. هرچند تحقیقات نشان داده اند که مصرف مکمل های دارویی آنتی اکسیدان به عنوان جایگزین رژیم غذایی، جهت پیشگیری از بیماری قلبی عروقی و تصلب شریانی اثروا ضعی نداشته اند

**نوشیدنی ها:**



از نوشیدنی هایی مانند آب آشامیدنی، شربت، عرقیات سنتی یا نوشیدنی بدون قند یا با قند کم کالری، قهوه یا چای یا دم کرده های گیاهی بدون قند و شکر استفاده کنید.

مواد غذایی که برای قلب مضر است:

**چربی:**



بدن ما برای انجام مناسب وظایفش نیاز اساسی به مقداری چربی دارد ولی اکثر افراد بیش از مقداری که بدنشان لازم دارد چربی مصرف می کنند. با کاهش مقدار زیادی از چربی هایی که مصرف می کنیم می توانیم کلسترول خونمان را تا حد مطلوبی کاهش دهیم. برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی باید بیشترین توجه را به درصد چربی، چربی اشباع معطوف نمایید. بطور کلی چربی اشباع شده ۵% یا کمتر، پایین محسوب می شود و چربی اشباع شده ۲۰% یا بیشتر، بالا در نظر گرفته می شود. باید بیشتر از غذاهایی که دارای چربی اشباع شده کمتری هستند استفاده نمایید. چربی دیگری که شما باید میزان مصرف آن را محدود نمایید، چربی ترانس است که به هنگام جامد کردن (هیدروژنه نمودن) روغن های نباتی در جریان روند فراوری ایجاد می گردد. مشابه چربی های اشباع شده و کلسترول، چربی ترانس نیز موجب افزایش سطح کلسترول LDL در خون می شود.

برچسب های غذایی اطلاعات زیادی در مورد درصد چربی، چربی اشباع و محتوی چربی ترانس به شما می دهند. لیست محتویات برچسب های غذایی را از لحاظ وجود اصطلاحاتی چون هیدروژنه یا نسبتاً هیدروژنه (چربی ترانس) بررسی کرده و استفاده محصولات

حاوی این مواد را به حداقل برسانید.

مصرف روغن جامد (به دلیل رسوب در دیواره شریان) ، سس های چرب و کره گیاهی (به دلیل اسیدهای چرب ترانس) اکیداً ممنوع می باشد. بهترین روغن

مصرفی سویا، آفتابگردان، زیتون و کانولا و کنجد می باشد. سعی کنید از گوشت بدون چربی، مرغ و ماهی و لبنیات کم چرب در برنامه غذایی تان استفاده کنید.

در بیماران قلبی حتی الامکان از غذاهای آب پز یا بخار پز، کباب کردن، پختن در فر ویا بریان کردن استفاده شود. از سس مایونز و سس سالاد کم کالری استفاده کنید



**نمک:**

اگر به فشارخون بالا مبتلا هستید بسیار منطقی است که مصرف نمک را کاهش دهید. کاهش مصرف نمک فشار خون بالا را کنترل می کند. سعی کنید روزانه بیش از ۲/۵ گرم سدیم مصرف نکنید و در صورت امکان کمتر از ۱/۵ گرم مصرف کنید (۲/۵ گرم سدیم معادل یک قاشق مربا خوری نمک و ۱/۵ گرم سدیم معادل یک سوم قاشق مربا خوری نمک است).

در افرادی که مبتلا به پرفشاری خون نیستند نیز توصیه به کاهش مصرف نمک به عنوان پیشگیری اولیه می شود.

در اینجا به برخی نکات لازم برای کاهش دریافت نمک و سدیم اشاره شده است:

- از محصولات کم نمک یا بی نمک مانند غلات یا سبزیجات آماده نمک نزنده استفاده کنید.

- هنگام طبخ غذا به جای نمک از ادویه جات استفاده کنید. غذاها را با انواع چاشنی، ادویه، لیمو ترش تازه یا سرکه خوش طعم کنید.

- هنگام صرف غذا از نمکدان استفاده نکنید. به جای آن از یک چاشنی استفاده کنید.

- از مرغ، ماهی و گوشت تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده استفاده کنید.

- غذاهای کنسرو شده نظیر نخود فرنگی را بشویید تا مقداری از سدیم آن خارج شود.

**قندهای ساده:**

مطالعات متعدد نشان داده اند استفاده از کربوهیدرات های ساده مثل قند و شکر و انواع شیرینی ها به علت ایجاد آترواسکلروز (تصلب شریانی) برای سلامت قلب مضرند. علاوه بر آن شیرینی زیاد موجب چاقی و افزایش تری گلیسرید خون و بیماری دیابت خواهد شد. مصرف این مواد حتی از مصرف انواع چربی ها مضرتر و با آسیب بیشتر قلبی همراه است. پس کاهش دریافت این دسته از مواد به شدت توصیه می شود.

**دسرها میان وعده ها و نوشیدنی ها:**

دسرهای معمولی معمولاً کالری، چربی اشباع (و شاید چربی ترانس) و کلسترول بالایی دارند. باید میزان مصرف این گونه غذاها را کاهش داد. مصرف میوه، ماست کم چرب، و بستنی کم چرب یا زله طعم دار و شربت کم شیرین یا بدون شکر (با شیرین کننده های مصنوعی) جایگزین های خوبی می باشند. میان وعده های خود را از میان گروه های غذایی مفید و کم ضرر انتخاب کنید: میوه ها، سبزیجات خام (کاهو، هویج و...)، بیسکویت کم چرب کم شکر و ترجیحا سبوس دار، ذرت بوداده (پفیل) بی نمک انتخاب های مناسبی هستند. با انتخاب دسرها، میان وعده های مناسب، می توانید روزانه واحدهای غذایی بیشتری از میوه ها و سبزیجات را به جای غذاهای کم ارزش و تنقلات مضر پر کالری و پر چربی دریافت نمایید.

**مصرف الکل:**

مصرف بیش از حد الکل می تواند با مکانیسم های متعددی برای سلامتی کلی و قلبی عروقی مضر است. الکل کالری زیادی دارد که منجر به چاقی و افزایش وزن می شود. فشارخون را بالا برده، سطح تری گلیسریدهای را افزایش می دهد و سبب سندرم مقاومت به انسولین (بیماری دیابت) می شود. بنابراین می تواند منجر به سکتة قلبی مغزی، آسیب عضلات قلبی (کاردیومیوپاتی) و اختلالات ریتم قلبی (آریتمی) شود. مطابق دستور صریح اسلام هرگز الکل مصرف نکنید.

**انواع فست قوده ها:**

به علت داشتن گوشت های فراوری شده حاوی نمک فراوان و اسید چرب اشباع بالایی است و مصرف آن علاوه بر ایجاد چاقی و دیابت احتمال بروز بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد. در یک کلام رژیم غذایی سالم برای قلب شامل غذایی است که کمترین میزان چربی، قند و نمک را داشته و حاوی سبزی، میوه، لبنیات و حبوبات فراوان باشد.

**دکتر نازنین حنفی بجد - متخصص قلب و عروق**







## همه باهم برای سلامت قلب

ادامه در صفحه ۱

چند تغییر ساده روزانه در زندگی کل کاری است که باید انجام داد تا قلب را قوی کرد و برای حفظ سلامت آن تغییراتی ماندگار ایجاد کرد. اگر این کار انجام نشود، فرد در معرض خطر بیماری های قلبی عروقی (شامل بیماری قلب و سکنه مغزی) قرار می گیرد. قلب به کل بدن نیرو می بخشد و این نیرو امکان دوست داشتن، خندیدن، شاد بودن و زندگی طولانی تر و با کیفیت تری می دهد. هر فرد باید بداند چگونه میتواند به قلب خود انرژی برساند و به زندگی خود نیرو بخشد. قلب مرکز سلامتی است. پس باید مراقبتی که شایسته آن است برای آن انجام داد. وقتی از قلب خود مراقبت می کنیم - نه تنها سبب سلامتی بیشتر می شود، بلکه سبب ایجاد احساس بهتر نیز میشود و قادر خواهیم بود از زندگی خود بطور کامل لذت ببریم. فقط چند اقدام ساده در زمینه تغذیه خوب و سالم، فعالیت بدنی و ورزش، عدم مصرف یا ترک دخانیات، کنترل وزن، عدم مصرف الکل..... می تواند سلامت قلب و رفاه کلی ما را بهبود بخشد.

بنابراین باید اطمینان یابیم که تمام اقداماتی که برای سلامت قلب بر می داریم، منجر به خاتمه دادن به اختلال در سلامتی ما می شود. قلب خود را دوست داشته باشید. مهربانی با قلب، نیرو بخش زندگی است. دوست داشتن قلب با درک از میزان خطر قلبی عروقی شروع می شود.

در ابتدا باید از میزان خطر قلبی عروقی خود مطلع شویم. پس برای اطلاع از مقادیر عوامل مربوط به سلامتی، لازم است به مراکز خدمات جامع سلامت - پایگاه های بهداشتی یا خانه های بهداشت مراجعه کنیم و از آنها بخواهیم چند آزمایش ساده برای ما انجام دهند و خطر قلبی عروقی را برای ما تعیین کنند و سپس با انتخاب شیوه زندگی سالم به زندگی خود نیرو ببخشیم. دانش لازم به ما قدرت می دهد.

بنابراین باید قلب خود را بیشتر به حرکت در آوریم، قلب خود را دوست بداریم و به قلب خود انرژی دهیم و زندگی خود را قدرت ببخشیم و این نیرو را به اشتراک بگذاریم. تغذیه سالم به قلب ما انرژی می دهد و سبب زندگی طولانی تر و با کیفیت بیشتری می شود. فعال بودن به کاهش خطر بیماری قلبی عروقی و احساس خوب بودن کمک می کند.

ترک مصرف دخانیات مهم ترین راه برای بهبود سلامت قلب ماست. روز جهانی قلب امسال در خصوص به اشتراک گذاشتن اقداماتی است که برای نیرو بخشیدن به زندگی با ایجاد چند تغییر ساده روزانه برای حفظ سلامت قلب صورت می گیرد. این روز یک نقش واقعی در تغییر همه این موارد بازی می کند. این روز یک محرک و فرصت جهانی مهم است که می توان برای افزایش آگاهی و تشویق افراد، اعضای خانواده،

جامع و حکومت ها در طول سال از آن استفاده کرد و در واقع شروع برنامه و فعالیت هایی است که باید طول سال ادامه یابد. امسال در روز جهانی قلب، هدف این است که افراد بداند چگونه می توانند به قلب خود انرژی دهند و به زندگی خود نیرو ببخشند. انتظار داریم این مسئله که چگونه به قلبتان نیرو می بخشید را با دیگران به اشتراک بگذارید و به میلیون ها نفر در سراسر دنیا الهام بخشید تا سلامت قلب داشته باشند.

افراد جامعه و ذینفعان با هم می توانند قدرتی برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و کاهش بار بیماری و مرگ های زودرس ناشی از آن، داشته باشند که می تواند به افراد در هر نقطه ای از جهان برای داشتن زندگی طولانی تر و بهتر همراه با سلامت قلب، کمک کند. افراد در هر جایی از دنیا حق دارند انتخاب های بهداشتی آگاهانه داشته باشند. پیاده روی، دویدن، قایق ورزشی، کنسرت ها، گفتگوهای عمومی و غربالگری..... همه انواع فعالیت هایی هستند که افراد میتوانند در آن شرکت کنند.

باید مراقبتی از قلب کنیم که شایسته آن است و قدرتمان را به اشتراک بگذاریم. مراقبت از قلب با کنترل عوامل خطر قلبی عروقی صورت می گیرد. بعضی از این عوامل قابل اصلاح و بعضی قابل کنترل هستند و عبارتند از:

- \* فشارخون بالا \* قند خون بالا \* کلسترول خون بالا
- \* مصرف دخانیات \* مصرف بی رویه الکل \* رژیم غذایی نا سالم
- \* اضافه وزن \* کم تحرکی

**چرا باید قدرت خود را به اشتراک بگذاریم؟**  
بیماری قلبی عروقی از جمله بیماری قلبی و سکنه مغزی، برزرگترین عامل کشنده در جهان است. بیماری قلبی عروقی سبب ۱۷.۵ میلیون مرگ در سال می شود. بیماری قلبی عروقی همراه با بیماری های غیرواگیر، در ایجاد فقر، خصوصاً در کشورهای با درآمد کم و متوسط، به علت هزینه زیاد و سهم بالای پرداخت از جیب مردم شرکت دارد. در نهایت بیماری قلبی عروقی یک بار سنگینی بر روی اقتصاد کشورهای با درآمد کم و متوسط دارد. بار بیماری قلبی عروقی قابل کاهش است. اما باید همین الان اقدام کنیم. افراد باید کنترل سلامت قلب خود را بدست آورند و این قدرت و توان را با درک از میزان خطر خود و افراد خانواده و اقدام برای بهبود آن، به اشتراک بگذارند. با اشتراک گذاشتن دانش ما می توانیم یکدیگر را الهام بخشیم تا قلب سالمتر داشته باشیم.

قدرت برای داشتن قلب سالم در دست افراد است. روز جهانی قلب به افراد اطلاعات لازم برای سلامت و قدرت بخشیدن به قلب می دهد. همه ما با هم قدرتی برای کمک به افراد برای زندگی طولانی تر، بهتر، و قلب سالمتر داریم.

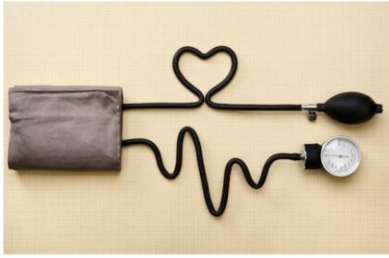
اگر چهار عامل خطر مهم رژیم غذایی نا سالم، کم تحرکی، و مصرف بی رویه الکل، کنترل شوند ۸۰٪ مرگ های زودرس ناشی از بیماری های قلبی عروقی قابل اجتناب است، تغییرات کوچک در شیوه زندگی می تواند اختلاف قدرتمندی در سلامتی ما ایجاد کند: ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز، ترک دخانیات، و رژیم غذایی سالم می تواند به پیشگیری از بیماری قلبی و سکنه مغزی کمک کند.

-توسعه تهیه غذاهای سالم در بوفه مدارس برای کودکان

### قلب شما چه رنگیه؟

احتیاط خطر کمتر از ۱۰٪  
احتیاط خطر ۱۰٪ تا ۱۵٪  
احتیاط خطر ۱۵٪ تا ۲۰٪  
احتیاط خطر ۲۰٪ و بیشتر

برای خطر سنجی رایگان سکنه های قلبی، مغزی در ۱۰ سال آینده و تشخیص زودرس ۳ سرطان شایع به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت مراجعه کنید.



فشارخونتان کنترل نشد برای شما دارو تجویز می شود. وقتی شروع به مصرف دارو می کنید مهم است که ۱- داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید و دقیقاً مطابق با آنچه تجویز شده عمل کنید.

۲- به پزشک خود در مورد هر گونه عارضه ای که به وجود آمده است اطلاع دهید و خودسرانه مصرف دارو را قطع نکنید برخی از عوارض عبارتند از: سردرد، سرگیجه، تورم دور چشم، ضعف، احساس خستگی و سرگیجه، احساس افسردگی و کسلی، مشکلات پوستی، بیوست یا اسهال، ناتوانی جنسی، مشکل در خوابیدن و کابوس شبانه، خشک شدن دهان، تورم مچ پا یا درد مفاصل، تب، کم خونی و غیره

عوارض فشارخون بالا: سکنه مغزی، سکنه قلبی، نارسایی احتقانی قلب، ورم ریه و نارسایی کلیه، آسیب چشمی و مشکل بینایی.

توجه: افرادی که علاوه بر فشارخون به بیماری دیابت مبتلا هستند، بیشتر از دیگران به نارسایی کلیوی و سکنه مغزی دچار می شوند.

**منصوره کاظمی - پرستار بخش قلب بیمارستان ولیعصر (عج)**

## فشارخون بالا

کلیوی و تیروئید، ۱۱- مصرف قرص های ضد حاملگی، استروئیدها و بعضی داروهای مهارکننده اشتها علامت فشارخون بالا: اغلب فشارخون بالا علامتی ندارد.

۱- سردرد (پس سری) که عموماً صبح ها اتفاق می افتد. ۲- گاهی اوقات تنگی نفس و خون ریزی از بینی. ۳- سرگیجه و خواب آلودگی. ۴- مشکلات بینایی. ۵- ضربان قلب نامنظم. ۶- درد قفسه سینه. ۷- بی حسی نیمه بدن. با وجود همه این ها، تنها راه تشخیص فشارخون بالا اندازه گیری میزان آن است.

**پیشگیری و کنترل فشارخون:**

۱- با گرفتن رژیم و فعالیت ورزشی مناسب، ورزشتان را کنترل کنید. ۲- مرتب ورزش کنید، ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز مخصوصاً پیاده روی بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است. ۳- مصرف روزانه نمک را کم کنید. ۴- از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید و ۵- هر ۶ ماه یکبار فشارخون خود را چک کنید، اگر سابقه خانوادگی فشارخون دارید مرتب فشارخون را چک کنید. اگر باردار هستید یا از قرص ضدبارداری استفاده می کنید، مرتب فشارخون خود را چک کنید. اگر فشارخون بالا زود تشخیص داده شود با تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات و الکل باعث پیشگیری از عوارض می شود، در صورتی که با این روش

سرخرگ ها، خون را از قلب به دیگر نقاط بدن می رسانند. برای آن که خون بتواند در این عروق به جریان درآید نیاز به فشار مناسبی دارد، این فشار که در هر انقباض عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ ایجاد می شود، فشارخون نام دارد. هنگامی که سرخرگ های بزرگ قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهد و عروق کوچک نیز باریک تر شوند، فشارخون بالا می رود. فشارخون بالا قاتل خاموش نامیده می شود؛ زیرا تا مراحل انتهایی، اکثر افراد هیچ علامتی ندارند. فشارخون به طور طبیعی در اثر استرس، فعالیت بدنی، تغییرات روحی روانی، ورزش و استراحت بالا و پایین می رود.

فشارخون طبیعی معمولاً ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه می باشد. اگر در دفعات متعدد (سه نوبت یا بیشتر) اندازه گیری فشارخون عدد بالاتر از ۱۴۰/۹۰ را نشان دهد، فرد مبتلا به پرفشاری خون است.

عوامل زمینه ساز فشارخون بالا: ۱- سیگار کشیدن. ۲- چاقی و اضافه وزن. ۳- مصرف الکل ۴- سن بالای ۶۰ سال. ۵- نداشتن فعالیت فیزیکی. ۶- رژیم غذایی حاوی نمک یا چربی اشباع شده، روغن جامد و عدم مصرف میوه و سبزی. ۷- عوامل ژنتیکی. ۸- سابقه خانوادگی فشارخون بالا. ۹- بیماری کلیوی مزمن. ۱۰- اختلالات غدد فوق

## معرفی نرم افزارهای موبایلی قلب

### نرم افزار قلب سالم ۱

در این نرم افزار موارد زیر را می خوانیم:

چرا باید در مورد بیماری های قلبی ناراحت باشید؟ به چه اطلاعاتی در مورد بیماری قلبی نیاز دارید؟ خطر ابتلا به بیماری قلبی را در خود محاسبه کنید. چه عوامل دیگری در ابتلا به بیماری قلبی دخیل هستند

دست به کار شوید، نقشه راه برای رسیدن به قلبی سالم تلاش برای رسیدن به وزنی ایده آل شما می توانید سیگار را ترک کنید حرکت خانواده به سمت قلبی سالم

### نرم افزار قلب سالم ۲

در این نرم افزار موارد زیر را می خوانیم:

دست به کار شوید، نقشه راه برای رسیدن به قلبی سالم تلاش برای رسیدن به وزنی ایده آل شما می توانید سیگار را ترک کنید حرکت خانواده به سمت قلبی سالم

### نرم افزار خطر سکنه های قلبی، مغزی و سرطان

در این نرم افزار موبایل ۱۱ محور سلامتی و خود مراقبتی بررسی و اطلاعات آن در اختیار کاربران قرار می گیرد. از آنجا که مخاطب این نرم افزار موبایل عموم افراد جامعه هستند، اطلاعات با لحنی روان و عامیانه در نرم افزار آورده شده است. در این نرم افزار موبایل همچنین میزان ریسک سکنه قلبی بنا به اطلاعات علمی و دقیق اندازه گیری و نتیجه به کاربر اعلام می شود. توصیه های پزشکی و سلامتی در راستای پیشگیری از ابتلا به انواع بیماری ها بخش عمده ای از محورهای محتوایی این نرم افزار موبایل را تشکیل می دهد.

برای خطر سنجی رایگان سکنه های قلبی، مغزی در ۱۰ سال آینده و تشخیص زود هنگام ۳ سرطان شایع به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت مراجعه کنید.

پوشش خطر سنجی سکنه های قلبی، مغزی و سرطان

استان تهران ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰  
استان مازندران ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰  
استان گلستان ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰  
استان گیلان ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰  
استان آذربایجان شرقی ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰  
استان آذربایجان غربی ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰  
استان خراسان جنوبی ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰  
استان خراسان رضوی ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰  
استان اصفهان ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰  
استان قم ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰  
استان زنجان ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰  
استان قزوین ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰  
استان البرز ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰  
استان تهران ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۰

اسکن کنید و نرم افزار موبایل را دریافت نمایید.

جهت دانلود نرم افزارها می توانید به سایت آوای سلامت (iecbekhdasht.gov.ir) بخش نرم افزارهای موبایلی مراجعه یا از طریق عضویت در کانال تلگرامی @khodmoraghehbatی نسبت به دانلود فایل های مذکور و همچنین مجموعه کتب و مطالب آموزشی مفید در موضوعات بهداشتی و سلامت اقدام نمایید.

**راهنمای ارسال سوالات ابتدا:**  
نام و نام خانوادگی - تیر - نام شهر (پاسخ های صحیح هر گزینه از چپ به راست)  
مثال: حامد محمدی - مهر - بیرجند (۱۴۱۳۲۱۴)

ج: آسم  
۲- کدام مورد از عوامل قابل اصلاح برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی می باشد؟  
الف: فشارخون  
ج: اضافه وزن  
۳- کدام گزینه پایین ترین حد فشارخون بالاست؟  
الف: ۹۰/۱۵۰  
ج: ۱۰۰/۱۵۰  
۴- کدام مورد عامل خطر بیماری های قلبی - عروقی نمی باشد؟  
الف: کم تحرکی

ب: دیابت  
د: همه موارد  
ب: دیابت  
د: همه موارد  
ب: ۹۰/۱۴۰  
د: ۸۰/۱۴۰  
ب: دیابت  
د: همه موارد  
ب: گوشت ماهی  
د: همه موارد  
ب: گوشت طیور  
د: همه موارد  
ب: آب پز  
د: بخار پز

۵- عامل اصلی بیماری های قلبی - عروقی؟  
الف: تصلب شرایین  
ج: افزایش کلسترول خون  
د: چاقی

۶- کدام گزینه عوامل بیماری های قلبی - عروقی را کامل تر بیان می کند؟  
الف: تغذیه نامناسب  
ج: دیابت  
د: همه موارد

۷- کدام گزینه مواد غذایی مفید برای سلامت قلب را کامل تر بیان می کند؟  
الف: میوه و سبزی  
ج: گوشت ماهی  
د: همه موارد

۸- بهترین نوع پخت غذا برای سلامت قلب کدام است؟  
الف: سرخ کردن  
ج: کباب پز

منابع: بسته های آموزشی وزارت بهداشت، سایت آوای سلامت (iecbekhdasht.gov.ir)

طراحی و صفحه آرایی: ناشر: دانشگاه علوم پزشکی بیرجند با همکاری معاونت بهداشتی دانشگاه، معاونت تحقیقات حمیدرضا شاملو، لیلیا خودکار و فناوری، مرکز تحقیقات قلب و عروق دانشگاه و مرکز بهداشت شهرستان بیرجند

**اسامی برندگان مسابقه پیامکی ویژه نامه از دواج**

روزگار هیچ بهیچ چیز...  
آقای حمیدرضا باطنی - بیرجند ۷۱۵۶-۹۰۲  
خانم محدثه هاشم زهی - نهبندان ۱۵۰-۹۱۵  
خانم مریم دایری - بیرجند ۵۲۱-۹۱۵  
خانم الهام ملکانه - بیرجند ۲۹۷۸-۹۲۵  
برندگان می توانند جهت دریافت جوایز خود از تاریخ ۹۶/۷/۲۲ به دفتر نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه علوم پزشکی مراجعه نمایند.