

مراقبت و پیشگیری از بیماریهای قلبی

بیماری قلبی یک بیماری مهلک ولی قابل پیشگیری است. بهتر است عوامل ایجاد کننده و راههای کنترل و پیشگیری از آنها را بشناسیم. محور اصلی پیشگیری، رعایت شیوه صحیح زندگی می باشد.

روشهای صحیح زندگی شامل:

- ❖ تغذیه سالم
- ❖ تحرک و فعالیت بدنی
- ❖ عدم مصرف سیگار و دخانیات
- ❖ مقابله با استرس
- ❖ سنجش و چکاپ دوره ای در افراد بالاتر از ۲۰ سال

تغذیه سالم :

محدود کردن مصرف نمک، قندهای ساده، گوشت قرمز، روغن حیوانی، روغن جامد گیاهی، لبنیات مصرف سبزیجات و میوه جان و روغن های مایع گیاهی و ماهی



عدم مصرف سیگار و دخانیات :

بطور کلی مصرف دخانیات باعث کاهش عمر ۸ ساله در افراد می شود. مصرف ۱-۴ نخ سیگار احتمال بیماری قلبی عروقی را بالا می برد. ۶۶٪ از افراد سیگاری در سنین ۱۵ تا ۲۴ سالگی اولین تجربه مصرف سیگار را داشته اند. سیگار بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی خطرناک دارد.

سیگار بطور کلی عامل ۹۰٪ سرطانهای ریه - ۴۰٪ کل سرطانها و ۵۰٪ بیماریهای قلبی می باشد.

ترک سیگار باعث ۳۶٪ کاهش در ریسک حوادث قلبی عروقی می شود



فعالیت بدنی مطلوب :

عدم تحرک بدنی سبب افزایش ابتلا به دیابت، چاقی، فشارخون بالا می شود. افراد با فشارخون بالا که ورزش منظم دارند میزان مرگ و میر به نصف کاهش می یابد.

ورزش نقش پیشگیری کننده در دیابت دارد. در بیماران دیابتی که ورزش می کنند باعث کنترل بهتر قند خون می شود. همچنین فعالیت بدنی پوکی استخوان را به تاخیر می اندازد. ورزش باعث رفع علائم افسردگی و اضطراب می شود.

مقابله با استرس :

عوامل استرس زا را شناسایی کنیم و بپذیریم

عوامل استرس زا را از خود دور کنیم

عوامل استرس زا را تغییر دهیم

عوامل استرس زا را با خودمان سازگار کنیم



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام علی (ع) شهرستان بجنورد

بهداشت قلب



تهیه کننده :

فاطمه گلستانی

سوپروایزر آموزشی سلامت

پاییز ۱۴۰۴



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات

اداری با شماره تلفنهای زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۰۵۸۳۱۵۱۱۶۰۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان

به آدرس زیر مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.ac.ir

سنجش وچکاپ دوره ای :

ماهیهانه وزن خود را اندازه گیری کنیم.

وزن خود را در حد مطلوب نگه داریم.

بصورت دوره ای وضعیت سلامت خود را ارزیابی کنیم.



(روز جهانی بهداشت قلب گرمی باد)