



بسمه تعالی

پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام علی (ع) دفتر

آموزش سلامت

تهیه کننده:

فاطمه گلستانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

بازنگری: پاییز ۱۴۰۴

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



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 مرگ ها 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: هرچقدر 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.

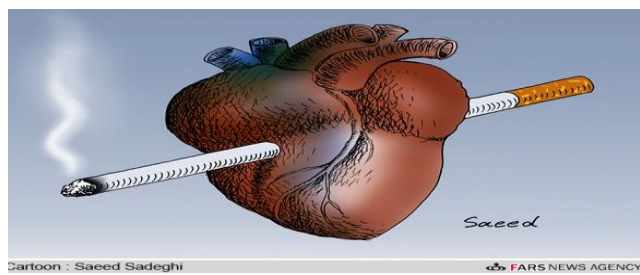
سابقه خانوادگی: در کسانی که سابقه خانوادگی بیماریهای قلبی عروقی بخصوص در سنین پایینتر را دارند احتمال بروز این بیماریها بیشتر است.

۲. عوامل خطر قابل تعدیل:

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.