

برای مراقبت از قلب و سلامتی خود، باید با عشق و علاقه اقدام کنید.

سبک زندگی سالم، ورزش کردن، مراقبت از خود و عزیزانتان

مراقبت از قلب ، مراقبت از زندگی



گرامیداشت روز جهانی قلب (29 سپتامبر 2024**8مهرماه 1403)

عوامل خطر زیادی در ارتباط با بیماری عروق کرونر قلب وجود دارد .

برخی از عوامل خطر مانند سابقه خانوادگی را نمی توان اصلاح کرد.

در حالی که سایر عوامل خطر مانند فشار خون بالا و رژیم غذایی را می توان با درمان اصلاح کرد.

عوامل خطر غیرقابل کنترل

- جنسیت: مردان نسبت به زنان بیش تر در سنین پایین دچار حملات قلبی می شوند.
- افزایش سن: با افزایش سن عملکرد قلب ضعیف تر می شود.
- ژنتیک: سابقه ابتلا به بیماری کرونری و مرگ به علت بیمارهای قلبی در اعضای خانواده یک عامل خطر مهم به شمار می رود.
- قومیت: سیاه پوستان به دلیل فشار خون بالاتر بیش تر در معرض خطر هستند.

ما می خواهیم با ایجاد تغییرات کوچک در سبک زندگی خود

– آنچه می خوریم و می نوشیم

– چقدر ورزش می کنیم

– چگونه استرس را مدیریت می کنیم

بیماری عروق کرونر قلب را شکست دهیم.

شناخت عوامل خطر قابل کنترل

- استعمال دخانیات و مصرف الکل
- عدم فعالیت فیزیکی
- ابتلا به دیابت نوع ۲
- کلسترول خون بالا
- یائسگی زودرس
- فشار خون بالا
- اضافه وزن
- استرس

با اصلاح سبک زندگی، چکاپ سالیانه و مراجعه دوره‌ای جهت ویزیت قلب احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی به میزان قابل توجهی کاهش خواهد یافت.

آنچه می خوریم و می نوشیم

تغذیه مناسب و سالم نقش حیاتی در حفظ سلامت قلب و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی دارد.

مصرف متعادل چربی‌ها، فیبر غذایی، آنتی‌اکسیدان‌ها و کاهش مصرف نمک و قندها می‌تواند به بهبود سلامت قلب

کمک کند.

انتخاب رژیم‌های غذایی مناسب مانند رژیم غذایی مدیترانه‌ای و DASH نیز می‌تواند تاثیر مثبتی بر سلامت قلب داشته باشد.

رژیم DASH :



رژیم DASH با تمرکز بر کاهش مصرف نمک و افزایش مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و محصولات لبنی کم چرب، به طور خاص برای کاهش فشار خون طراحی شده همچنین این رژیم غذایی به کاهش کلسترول و بهبود سلامت قلب کمک می‌کند.

رژیم مدیترانه‌ای :



این رژیم غذایی شامل مصرف میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، ماهی، روغن زیتون و مغزها و آجیل ها می‌شود.

تغذیه مناسب می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به این بیماری‌ها را کاهش دهد.