

مرکز تصویربرداری بابک

بیماری‌های قلبی-عروقی عمدتاً از تصلب شرایین (آترواسکلروزیس) ناشی می‌شوند. تجمع رسوبات چربی در شریان‌ها، که جریان خون را محدود کرده و می‌تواند منجر به عوارض جدی برای سالمی شود.



ریسک فاکتورهای ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی

۱. ریسک فاکتورهای قابل اصلاح:

پیشگیری سنگ بنای حفظ سلامت قلب و عروق است.

اکثر بیماری‌های قلبی را می‌توان از طریق اصلاح سبک زندگی پیشگیری و مدیریت کرد.

هر سال، روز جهانی قلب بر موضوع خاصی تمرکز دارد. این موضوع در سال ۲۰۲۴ "از قلب برای اقدام کردن استفاده کنید" انتخاب شده است.

این شعار بر اهمیت برداشتن گام‌های واقعی و ملموس در جهت بهبود سلامت قلب تأکید می‌کند. از تشویق افراد به پذیرش مسئولیت سلامت قلب خود تا حمایت از سیاست‌های صحیح سلامت و همچنین ارائه خدمات استاندارد برای تمام افراد در سطح ملی. در حالی که افزایش آگاهی در مورد بیماری‌های قلبی-عروقی حیاتی است، اقدام عملی برای ایجاد تفاوت واقعی یک ضرورت است.

بیماری‌های قلبی-عروقی اولین علت مرگ و میر در جهان هستند. بیماری قلبی-عروقی اصطلاحی است برای گروهی از اختلالات که بر قلب و عروق خونی تأثیر می‌گذارد. در یک تقسیم‌بندی کلی این اختلالات شامل "بیماری عروق کرونر" که می‌تواند منجر به حملات قلبی شود. "بیماری عروق مغزی" که می‌تواند باعث سکته مغزی شود و سایر بیماری‌ها مانند نارسایی‌های قلبی، آریتمی و فشار خون بالا می‌شوند.

مرکز تصویربرداری بابک

پمفلت آموزشی در خصوص روز

جهانی قلب 29 September



29 September، به ابتکار فدراسیون جهانی قلب و عروق به نام روز جهانی قلب و بیماری‌های قلبی-عروقی نامگذاری شده است.

هدف ساده است: اطلاع‌رسانی به مردم در مورد خطرات بیماری‌های قلبی-عروقی، تشویق به داشتن سبک زندگی سالم‌تر و آموزش به آنها در مورد نحوه پیشگیری و کنترل این دسته از بیماری‌ها است.

۱-۱: فشارخون بالا: این وضعیت می‌تواند به شریان‌ها آسیب برساند و منجر به بیماری قلبی و سکته شود. فشارخون نرمال افراد معمولاً زیر ۱۲۰/۸۰ تعریف می‌شود.

۲-۱: کلسترول بالا: سطوح بالای کلسترول می‌تواند در شریان‌ها تجمع پیدا کند و منجر به تصلب شرایین و افزایش خطر حمله قلبی و سکته شود.

۳-۱: دیابت: افراد مبتلا به دیابت به دلیل سطح بالای قند خون که به رگ‌های خونی آسیب می‌رساند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری قلبی هستند.

۴-۱: چاقی: اضافه وزن (شاخص توده بدنی بیشتر از ۲۵) می‌تواند با افزایش فشارخون، کلسترول و احتمال ابتال به دیابت، خطر بیماری قلبی را افزایش دهد.

۵-۱: عدم تحرک بدنی: فقدان تحرک و فعالیت بدنی می‌تواند به چاقی و سایر عوامل خطر بیماری قلبی منجر شود.

۶-۱: مصرف دخانیات: سیگار به رگ‌های خونی آسیب می‌رساند و خطر تصلب شرایین و سایر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

۲. ریسک فاکتورهای غیر قابل اصلاح:

برخی از ریسک فاکتورهای ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی از کنترل افراد خارج هستند و امکان اصلاح و تغییر آنها وجود ندارد.

۱-۲: سابقه خانوادگی: عوامل ژنتیکی در شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی نقش دارند، به این معنا که سابقه خانوادگی به عنوان یک عامل خطر در نظر گرفته می‌شود. به طور کلی، در صورتی که بستگان درجه اول یک فرد در سنی نسبتاً جوان به این بیماری‌ها مبتلا شده باشند (پدر یا برادر قبل از سن ۵۵ سالگی و یا مادر یا خواهر قبل از سن ۶۵ سالگی) شخص به عنوان فردی با سابقه خانوادگی در نظر گرفته می‌شود.

۲-۲: سن: افزایش سن به خودی خود خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش می‌دهد.

۳-۲: جنسیت: در گذشته این دسته از بیماری‌ها به عنوان یک بیماری مردانه در نظر گرفته می‌شدند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی در زنان دست کم گرفته شده است به همین دلیل عالم ممکن است در زنان ناشناخته بماند و تشخیص و درمان را پیچیده کند. زنان در سنین بالاتری نسبت به مردان به بیماری‌های قلبی-عروقی مبتلا می‌شوند. تصور می‌شود که این امر در زنان با تغییرات هورمونی ناشی از یائسگی مرتبط باشد.

تشخیص بیماری‌های قلبی-عروقی

تشخیص زودهنگام در کاهش سرعت پیشرفت و تأثیر بیماری‌های قلبی-عروقی کلیدی است. راه‌های اصلی برای تشخیص اینکه آیا در معرض خطر هستید کدامند؟

۱. سعی کنید به طور منظم غربالگری‌های سلامتی را انجام دهید. معاینات منظم سلامت توسط پزشک می‌تواند به شما در تشخیص زودهنگام عوامل خطر بیماری قلبی-عروقی کمک کند.

مرکز تصویربرداری بابک

مرکز تصویربرداری بابک

اگر سرتان شلوغ است و برنامه روزانه شما طوری است که فرصت کافی برای تمرینات ورزشی ندارید می توانید تمرینات ورزشی روزانه خود را به دو بخش ۱۵ دقیقه ای تقسیم نمایید. مطمئناً هر چقدر هم مشغول باشید با برنامه ریزی درست می توانید برای سلامتی خود روزانه ۳۰ دقیقه وقت بگذارید.

۲. برای تنظیم وزن خود برنامه ریزی کنید:

اگر دچار اضافه وزن یا چاقی هستید مجبور نیستید که به سرعت لاغر شوید تا از بیماری های قلبی در امان بمانید. تحقیقات نشان می دهد که اگر ۵ تا ۱۰ درصد وزن خود را کم کنید کلسترول، فشار خون و قند خون پایین آمده و در نتیجه خطر بیماری های قلبی کاهش می یابد. بنابراین سعی کنید برای کاهش وزن از یک رژیم منطقی و درست پیروی کنید تا بتوانید به مرور وزن تان را کم کنید. برای اینکار بهتر است از یک پزشک کمک بگیرید و مطالعه کافی در مورد مواد غذایی مختلف داشته باشید.

۳. تغذیه مناسب داشته باشید:

داشتن یک رژیم غذایی درست و سالم ریسک بیماری های قلبی را به شدت کاهش می دهد. بهتر است راجع به هرم غذایی و انواع ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن اطلاعات کافی داشته باشید تا بتوانید انتخاب درستی از مواد غذایی داشته باشید.

و توجه به نوع تغذیه به طور معناداری بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

برای پیشگیری از بیماری های قلبی:

۱. هر روز ورزش کنید:

انجام فعالیت های فیزیکی متوسط به طور روزانه باعث کاهش شانس ابتلا به بیماری های قلبی می شود. حداقل روزانه ۳۰ دقیقه و ۵ بار در هفته ورزش کنید. ورزش باید طوری باشد که باعث افزایش ضربان قلب و به دنبال آن افزایش پمپاژ قلبی شود. پیاده روی و شنا ۲ ورزش ایده آل برای همه سنین محسوب می شوند.



۲. فشار خون، سطح کلسترول و قند خون باید به طور منظم کنترل شوند.

۳. سابقه خانوادگی خود را در ابتلا به این دسته از بیماری ها و همچنین دیابت و فشار خون بدانید.

۴. اگر سابقه خانوادگی بیماری قلبی - عروقی دارید، ممکن است در معرض خطر بیشتری باشید. سابقه خانوادگی خود را با پزشکتان در میان بگذارید تا بتوانید یک برنامه پیشگیری شخصی سازی شده دریافت کنید.

۵. به علائم بالینی خود توجه داشته باشید: علائمی مانند درد قفسه سینه، تنگی نفس یا تپش قلب را نادیده نگیرید. در صورت مشاهده هر یک از این علائم سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

برای پیشگیری از بیماری های قلبی چه کنیم ؟

متأسفانه به دلیل سبک زندگی مدرن و عدم تحرک کافی و همچنین تغذیه نامناسب آمار بیماری های قلبی افزایش یافته و سن ابتلا به این بیماری ها نیز کاهش یافته است. اغلب اوقات انجام چند کار ساده می تواند تا حد زیادی به پیشگیری از بیماری های قلبی کمک کند. تغییر در سبک زندگی و دقت

مرکز تصویربرداری بابک

مرکز تصویربرداری بابک

اگر دچار هر گونه علامتی مثل تنفس های کوتاه، تغییرات در ریتم ضربان قلب و یا احساس خستگی مفرط شدید حتماً به پزشک مراجعه کنید. به علاوه هر گونه درد در ناحیه فک، پشت، گردن و قفسه سینه، تهوع و استفراغ، تعریق و یا علائمی شبیه علائم آنفولانزا باید سریعاً مورد بررسی قرار گیرد.



مهم ترین عوامل خطر که منجر به بیماری قلبی و سکته مغزی می شوند:
رژیم غذایی ناسالم، کم تحرکی، مصرف دخانیات و مصرف الکل هستند. بنابراین، بهترین راه پیشگیری از بیماری قلبی، پیروی از سبک زندگی سالم است.

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک به مناسبت
روز جهانی قلب: "۰۸/۰۷/۰۳/۱۴" برابر با 29 September

۵. سیگار نکشید:



سیگار کشیدن خطر بیماری های قلبی را به شدت افزایش می دهد. امروزه روش ها و موارد کمی فراوانی برای ترک سیگار وجود دارد که مهمترین آنها اراده و انگیزه خود شماست. دود سیگاری که اطرافیان شما می کشند هم به شدت برای سلامتی شما مضر است. بنابراین چنانچه اطرافیان شما سیگاری هستند آنها را تشویق به ترک کنید و در غیر اینصورت از آنها بخواهید در محیطی که سایرین نیز در آن هستند سیگار نکشند.

۷. به علائم توجه کنید:

اگر دچار هر گونه علامت شبیه به علائم مشکل قلبی شده اید باید سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

سعی کنید با توجه به سن و جنسیت خود بهترین انتخاب ها را داشته باشید. رژیم غذایی شما باید حاوی مواد زیر باشد: میوه ها - سبزیجات - غلات کامل - ماهی - گوشت بدون چربی
سعی کنید از غذاهای آماده و فرآوری شده که اغلب مقادیر زیادی نمک و یا شکر دارند دوری کنید و کمتر از آنها استفاده کنید. این گونه مواد غذایی حاوی مقادیر زیادی مواد نگهدارنده هستند که برای سلامتی بسیار مضر می باشند .

۴. داروهای خود را به موقع مصرف کنید:

چنانچه پزشک برای مشکل خاصی برایتان دارو تجویز کرده است حتماً دارو را به موقع مصرف کنید. برخی از افراد داروهای خود را طبق تجویز پزشک مصرف نمی کنند. ابتدا بهتر است دلیل مصرف نکردن دارو را بیابید مثلاً اگر دلیل مصرف نکردن دارو عوارض جانبی آن است باید به جای قطع آن از پزشک کمک بخواهید در بسیاری از موارد پزشک می تواند با تجویز داروی مشابه مشکل شما را حل کند. اما اگر دلیل مصرف نکردن دارو فراموش کردن آن است می توانید از جعبه های تقسیم بندی شده مخصوص قرص که در داروخانه ها موجود است استفاده کنید.