

پمفلت آموزشی در خصوص روز جهانی قلب



شعار روز جهانی قلب سال ۲۰۲۳ میلادی با عنوان "از قلب استفاده کن، قلب را بشناس" انتخاب شده است.



سلامتی قلب و سبک زندگی سالم چگونه میسر می‌شود؟

برای سلامتی قلب و داشتن عروق قلبی سالم مهم‌ترین نکته‌ای که باید رعایت شود داشتن سبک زندگی سالم است. مهم‌ترین نکات قلب سالم داشتن و سبک زندگی سلامت موارد ذیل است.

ورزش کردن

عدم استعمال دخانیات

کم مصرف کردن نمک

پرهیز از تنش

عدم استفاده از روغن جامد و حاوی چربی اشباع شده

خواب کافی و منظم

مصرف میوه و سبزیجات

مصرف ویتامین و امگا ۳

نظافت دهان و دندان

داشتن حس خوب و شادی در زندگی

روزی نیم ساعت بجنب تا قلبت همیشه بتپه!

قلب انسان یک عضله است که برای تحلیل

نرفتن، پمپاژ خون و حفظ کارایی نیاز به

تقویت دارد. ورزش منظم کاری است که باعث می‌شود قلب به صورت نرمال به فعالیت خود ادامه دهد. از جمله ورزش‌های مفید برای قلب باید به ایروبیک (فعالیت هوازی)، پیاده‌روی تند، دوچرخه‌سواری، شنا و دویدن نرم اشاره کرد. البته هر فعالیتی که بتواند عضلات بدن، قلب و ریه‌ها را درگیر کند مفید است.



مصرف نمک را به حداقل ممکن برسانید

برای حفظ سلامتی قلب بهتر است بدانید که

نمک مهم‌ترین عامل بیماری قلبی و افزایش

فشارخون است. برای قلب سالم داشتن نیاز است که نمک را در رژیم غذایی محدود کرد. خوردن تنقلات شور مانند خیار شور، چیپس و پفک هم باید کنترل شده و محدود باشد. عدم مصرف روغن جامد روغن‌های جامد با اسیدهای چرب اشباع شده و ترانسی که دارند، باعث می‌شوند که ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی به مقدار زیادی افزایش یابد.

عدم استعمال دخانیات کشیدن سیگار و مصرف دیگر دخانیات بسیار مضر است. افرادی که دخانیات استعمال می‌کنند در صورت ترک نکردن باید منتظر عواقب ناگوار قلبی و عروقی باشند. باید این نکته ترسناک را بدانید که مصرف سیگار و

دخانیات بیش از یک و نیم برابر خطر بیماری در عروق کرونر را افزایش می‌دهد. دعوا نکنید! نفس عمیق بکشید! دوری کردن از تنش و استرس و حفظ آرامش در طول اغلب اوقات زندگی، راه دیگری است که افراد را از دچار شدن به بیماری قلبی و عروقی مصون نگه می‌دارد.

خواب کافی کم خوابیدن باعث ایجاد صدمات زیادی به بدن می‌شود. از افزایش فشارخون گرفته تا افزایش یا کاهش قند خون و اختلالات هورمونی. این صدمات در نهایت به بیماری‌های قلبی منجر خواهد شد. هر فردی با توجه به سن و سال، میزان سلامتی، میزان کنترل بر روی هیجانات و اعصاب و مقدار فعالیتش، نیاز به مقدار معینی خواب دارد.

معمولاً هر شخصی در شبانه‌روز باید بین ۶ تا ۸ ساعت بخوابد. نکته مهمی که باید به آن توجه داشت این است که افرادی با خواب روزانه کمتر از ۵ ساعت، بسیار در معرض بیماری‌های قلبی هستند.

مسواک! عدم رعایت بهداشت دهان و دندان علاوه بر اینکه به لته‌ها آسیب می‌رساند امکان ابتلا به بیماری‌های قلبی را نیز افزایش می‌دهد.



بخند به روی دنیا تا قلبتم بخنده

افرادی که زندگی شادتری دارند و سعی می‌کنند این شادی را در طول زندگی ادامه دهند، کمتر دچار بیماری‌های قلبی و عروقی خواهند شد. شادی به قلب سالم داشتن کمک می‌کند.

استفاده از ویتامین و امگا ۳ مصرف مداوم ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان و امگا ۳ یکی از مواردی است که از بروز بیماری‌های قلب و عروق جلوگیری می‌کند و برای سلامتی قلب حائز اهمیت است. مصرف انواع ماهی و فرآورده‌های آن باعث می‌شود که امگا ۳ به میزان مطلوب به بدن برسد و از اختلالات قلبی و عروقی جلوگیری شود.

مصرف سبزیجات و میوه فیبر و ویتامین موجود در سبزیجات و میوه‌ها باعث کاهش قند و چربی خون می‌شود و این عامل برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های قلب و عروق بسیار مهم است.

میوه و سبزیجات علاوه بر این که حاوی روغن‌های کم‌چرب هستند، انواع ویتامین و مواد معدنی را نیز در خود دارند.

البته باید دقت کرد که میوه و سبزیجاتی که با خامه ترکیب شده یا به صورت سرخ‌شده و سوخاری مصرف می‌شوند برای سبک زندگی سالم مضر هستند.



سبزیجات و میوه‌های کنسرو شده هم باید با دقت مصرف شوند. اگر این سبزیجات و میوه‌ها درون آب یا آب‌میوه کنسرو شده باشند، بهتر است. همچنین بهتر است که این کنسروها بدون سدیم یا دارای سدیم اندکی باشند. برای قلب سالم داشتن باید توجه کرد که میوه‌های کنسرو شده یا منجمد

شده در شکر هم میزان کالری زیادی را به بدن منتقل خواهند کرد که این کالری منجر به افزایش کلسترول خون و چاقی می‌شوند. بهترین نحوه مصرف میوه و سبزی این است که این مواد را به صورت تازه استفاده کنید و سبزیجات را می‌توان به‌عنوان میان وعده در طول روز مصرف کرد که این کار هم باعث رفع گرسنگی می‌شود و هم فیبر و ویتامین مورد نیاز را به بدن می‌رساند.

مشخصات رژیم غذایی سالم با پیروی از یک رژیم غذایی سالم می‌توان سطح کلسترول خون، فشارخون و وزن را کنترل کرد که این کار باعث می‌شود به میزان خیلی زیادی از خطرات بیماری‌های قلب و عروق جلوگیری شود. کنترل کردن میزان چربی هنگام خریداری مواد غذایی و به‌خصوص غذای آماده حتماً برچسب‌های روی بسته‌بندی محصول

را ببینید و از میزان چربی موجود در آن آگاه شوید. کره و روغن‌های مایع جزو چربی‌های سخت و اشباع شده محسوب می‌شوند. در مصرف آن‌ها دقت کنید زیرا این چربی‌های سخت میزان کلسترول خون را افزایش داده و موجب بیماری قلبی خواهند شد. در یک سبک زندگی سالم نباید این چربی‌ها را در روز بیش از سه قاشق غذاخوری یا ۱۴ گرم، مصرف کرد. ضروری است بدانید که چربی‌های غیراشباع که در دانه‌ها و مغزها، آووکادو، روغن زیتون و روغن کانولا یافت می‌شوند، سالم‌تر از چربی‌های اشباع و ترانس‌ها هستند و استفاده از آن‌ها برای سلامتی قلب مفیدتر است.



نکات مهم و کاربردی

اولین و مهم‌ترین نکته در مورد گوشت این است که باید سعی کرد گوشت مصرفی بدون چربی باشد. مرغ و ماهی بهترین گوشت‌های بدون چربی هستند. ماهی‌هایی مثل قزل‌آلا، شاه ماهی، سالمون و ... به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا ۳، میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهند، بهتر است که به جای مصرف زیاد گوشت قرمز، در هفته دو بار ماهی مصرف شود. برای مصرف گوشت مرغ هم نکته‌ای که باید به آن دقت کنید این است که قبل از مصرف پوست آن را جدا کنید چون یک لایه چربی در زیر پوست وجود دارد. همچنین نکته مهم در هنگام طبخ کردن انواع گوشت این است که سعی کنید گوشت را آب‌پز یا کبابی کنید و تا جایی که امکانش را دارید از سرخ کردن خودداری کنید.

اجتناب از مصرف خامه، مصرف پنیرهای کم‌نمک و مصرف ماست و شیری که خامه و سرشیر آن‌ها گرفته شده است، باعث می‌شود که بدن شما کلسیم و «ویتامین دی» مورد نیاز خود را بدون اینکه خطرات منجر به بیماری‌های قلبی وجود داشته باشد، دریافت کند.

در طول هفته زمانی را برای گردش و تفریح در نظر بگیرید.

از استرس و فشار کاری به‌خصوص در روزهای تعطیل پرهیز کنید.

مصرف کافئین را کنترل کنید.

تهیه و تنظیم: واحد HSE مرکز تصویربرداری بابک

" تاریخ تهیه: مورخ ۱۴۰۲/۰۷/۰۷ به مناسبت روز جهانی قلب (۷ مهرماه) "