

عوامل خطر بیماری قلبی عروقی

موثر ترین عوامل خطر در کاهش بیماریهای قلبی عروقی:



۱-فعال باشید

فعالیت بدنی عامل ۶٪ از مرگ های سراسر دنیا است

عوامل خطری مانند چاقی، دیابت و کم تحرکی در دوران کودکی به مقدار زیادی می تواند احتمال ابتلاء به بیماری قلبی در بزرگسالی را افزایش دهد.

تنها ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و ۵

بار در هفته خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را

به طرز قابل توجهی کاهش می دهد.

-فعالیت بدنی لزوماً " نباید به شکل تمرین یا ورزش باشد! سایر فعالیت ها مانند انجام کارهای خانه داری نیز فعالیت بدنی محسوب می شود- مثلاً" باغبانی در طول روز یا درخواست از کودکان برای کمک در تمیز کردن منزل

وضعیت فعالیت بدنی در محل کار و منطقه خود را جستجو کنید

۲-غذای سالم مصرف کنید

افراد زیادی در حال رو آوردن به سمت غذاهای فوری هستند از غذاهای فوری استفاده کنید که نمک ، شکر و چربی اشباع کمتری دارند.

همراه با غذا از سبزی و میوه تازه بیشتر استفاده کنیم.

-بنظر می رسد ترک مصرف بعضی غذاهای مضر که به مصرف آن عادت کرده ایم سخت باشد. اما با جایگزینی این غذاها با غذاهای سالم به تدریج ذائقه خود را تغییر می دهیم و به این مواد غذایی عادت می کنیم. مثلاً" می توانیم شکلات یا سایر شیرینی ها را با انبه یا سایر میوه های شیرین جایگزین کنیم. -غذاهای سالم را برای کودکان جاذبه دار کنید-غذاهای رنگی را انتخاب کنید و کودکان را در پخت غذاها مشارکت دهید. -دریافت نمک را به کمتر از ۵ گرم در روز محدود کنید (حدود یک قاشق چایخوری)

-مقدار پرس غذا را در نظر بگیرید:از بشقاب های کوچکتر استفاده کنید و پرس های بزرگتر برای میوه و سبزی بجای گوشت یا کربوهیدرات ها استفاده کنید.

۳- به دخانیات نه بگوئید

یک نفر از هر دو نفر سیگاری به علت بیماری های ناشی از دخانیات فوت می کند. متأسفانه هر ساله کودکان و نوجوانان بیشتر و بیشتری به مصرف سیگار رو می آورند. دود دست دوم سیگار بیش از ۶۰۰,۰۰۰ نفر غیر سیگاری از جمله کودکان را هر ساله به کام مرگ می کشاند. در اطفال دود دست دوم سیگار سبب مرگ ناگهانی می شود.

ترک مصرف دخانیات و اجتناب از دود دست دوم سیگار خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را کاهش می دهد.

- برای حفاظت از افراد خانواده خود در آینده ، قاطعانه از مصرف سیگار در خانه خود جلوگیری کنید.

- کودکان را در خصوص خطرات مصرف دخانیات ، آموزش دهید تا به آن ها برای گفتن نه به مصرف سیگار ، کمک کنید.

- اگر ترک سیگار سخت بود ، برای راهنمایی از کارکنان بهداشتی کمک بگیرید یا از کارفرمایان برای حمایت از فراهم کردن خدمات ترک سیگار در محیط کار ، درخواست کمک کنید.

۴- مقدار فشار خون، قند خون و چربی های خون خود را بدانید.

با انجام مراحل بالا شما و افراد خانواده می توانید بار بیماری قلبی و سکته مغزی را در هر جای دنیا که هستید کاهش دهید. اما مهم است که یک بررسی منظم در خصوص سلامت قلب خود انجام دهید.

به کارکنان بهداشتی برای اندازه گیری و کنترل فشار خون، کلسترول ، وزن و نمایه توده بدنی مراجعه کنید.

-از کارمند بهداشتی یا پزشک بخواهید فشار خون ، کلسترول و قند خون، نسبت دور کمر به باسن BMI و (شاخص توده بدنی) شما را اندازه گیری و مقدار آن را به شما اطلاع دهد.

-زمانی که از وضعیت خطر کلی قلبی عروقی خود مطلع شدید، می توانید یک برنامه عملیاتی خاص برای بهبود سلامت قلب خود تهیه کنید. این برنامه عملیاتی را برای یادآوری در معرض دید خود و همه اعضاء خانواده قرار دهید. کارشناسان بهداشتی در صورت لزوم می توانند در خصوص درمان مناسب راهنمایی لازم را ارائه کنند.