

به مناسبت روز ۲۹ سپتامبر مصادف با ۷ مهر؛ روز جهانی «قلب»

روزی برای سلامت سلطان بدن

انتخاب شود زیرا لبنیات پرچرب حاوی اسیدهای چرب اشباع هستند که برای قلب مضر است. گوشت قرمز بهتر است محدود شود زیرا حاوی چربی‌های اشباع و زمینه‌ساز مشکلات قلبی است. مصرف دو وعده ماهی در هفته به دلیل اسیدهای چرب امگا ۳ توصیه می‌شود. خشکبار مانند گردو نیز حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است و حتی به اندازه یک مشت در هفته نیز مفید خواهد بود.

«چربی شکم»؛ تهدید جدی «قلب»
کنترل وزن جزو عوامل مثبت تأثیرگذار در سلامت قلب است. افرادی که دچار اضافه وزن و چاقی هستند، تحرک و ورزش کمتری دارند و از تأثیرات ورزش بی‌بهره می‌مانند. همچنین چاقی زمینه‌ساز ابتلا به دیابت، فشارخون و چربی بالا است. چاقی باعث التهاب در بدن نیز می‌شود که به مرور زمان گرفتگی رگ اتفاق می‌افتد. تجمع چربی در بافت شکم تأثیر منفی جدی‌تری دارد و ابتلا به بیماری‌های قلبی در چنین افرادی بیشتر است.

غربالگری و اهمیت تشخیص به موقع بیماری‌های زمینه‌ای

غربالگری برای تشخیص زودرس بیماری‌ها نیز از دیگر اصول مهم حفظ سلامت افراد نباید وضعیت ظاهری را ملاک سلامت بدانند و از ۴۰ سالگی به بعد حتماً برای چکاپ سالانه فشارخون اقدام کنند. البته اگر فشارخون از دوران کودکی یا جوانی تشخیص داده شود باید این کنترل زودتر مد نظر باشد. آزمایش‌های دوره‌ای برای تشخیص سطح چربی و قند خون نیز ضروری است تا در صورت نیاز به موقع درمان شود. گاهی دیده می‌شود که گرفتگی عروق در یک خانواده به دلیل چربی بالا است و اگر هر کدام از اعضا زودتر برای کنترل چربی و درمان اقدام کنند، از بروز گرفتگی عروق پیشگیری می‌شود. ■

بیماری‌های قلبی به دو دسته بیماری‌های مادرزادی و اکتسابی تقسیم می‌شوند.
بیماری‌های مادرزادی قلب اساساً غیر قابل پیشگیری هستند
چرا که ژن‌ها در بروز آن نقش دارند. البته راهکارهایی برای کاهش این خطرات وجود دارد.
بهمنوان مثال، اگر مادر طی دوران بارداری دچار بیماری سرخچه شود، جنین در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی خواهد بود بنابراین واکسیناسیون مادر علیه سرخچه می‌تواند نقش موثری در سلامت جنین داشته باشد.



دکتر آتوسا مصطفوی
فوق تخصص قلب و عروق
و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران



به‌طور کلی، بیماری‌های قلبی به دو دسته بیماری‌های مادرزادی و اکتسابی تقسیم می‌شوند. بیماری‌های مادرزادی قلب اساساً غیر قابل پیشگیری هستند چرا که ژن‌ها در بروز آن نقش دارند. البته راهکارهایی برای کاهش این خطرات وجود دارد. به‌عنوان مثال، اگر مادر طی دوران بارداری دچار بیماری سرخچه شود، جنین در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی خواهد بود بنابراین واکسیناسیون مادر علیه سرخچه می‌تواند نقش موثری در سلامت جنین داشته باشد. همچنین مصرف بعضی داروها در دوران بارداری زمینه‌ساز این خطر برای جنین است و از همین رو ضرورت دارد که مادر برای مصرف هر نوع دارو؛ چه گیاهی و چه شیمیایی، با پزشک مشورت کند.

تأثیر «شیوه زندگی سالم» در پیشگیری از بیماری‌های قلبی

در رابطه با بیماری‌های اکتسابی باید گفت که «گرفتگی عروق قلب» به‌عنوان شایع‌ترین بیماری قلبی اکتسابی در تمام جوامع مطرح و تقریباً در تمام خانواده‌ها یک نفر مبتلا به سکنه قلبی یا گرفتگی عروق است.

رعایت شیوه زندگی سالم تأثیر جدی در پیشگیری و تشدید بروز بیماری‌های قلبی اکتسابی از جمله گرفتگی عروق دارد. حتی اگر یک نفر ژن زمینه‌ساز گرفتگی عروق داشته باشد و این بیماری در اعضای خانواده وی دیده شود، باز هم با شیوه زندگی سالم می‌توان از بروز بیماری پیشگیری کرد یا اینکه بروز علائم در سنین بالاتر ایجاد شود. دیابت، فشارخون بالا و چربی خون ریز فاکتورهای بروز گرفتگی عروق هستند که کنترل این مشکلات در پیشگیری از بیماری‌های قلبی نیز کاملاً موثر خواهد بود. این افراد باید به مصرف داروهای

پیاپی را در برنامه روزانه خود بگنجانند و به‌خصوص در ساعاتی که آلودگی هوا کم‌تر است و هوای خیلی گرم یا سرد نباشد، ورزش کنند.

«تغذیه سالم» و «پرهیز از چربی‌های اشباع» در مورد اهمیت تغذیه سالم نیز بارها صحبت شده است. میوه‌ها و سبزیجات جزو بهترین خوراکی‌ها در سبد تغذیه سالم است که توصیه می‌شود حداقل ۵ وعده میوه و انواع سبزی در رژیم غذایی روزانه میل شود. میوه‌ها و سبزیجات حاوی آنتی‌اکسیدان هستند که برای قلب مفیدند. حبوبات نیز مفید هستند و حتی الامکان دو وعده در هفته میل شود. لبنیات را نباید فراموش کرد اما از انواع کم‌چرب

«ورزش» و کاهش ۲۵ درصد خطر بیماری‌های قلبی

همه از مزایای ورزش بر سلامت اطلاع داریم. انجام تمرینات ورزشی خطر بیماری‌های قلبی را تا ۲۵ درصد کاهش می‌دهد و به‌خصوص ورزش‌های هوازی تأثیر عالی دارند. برای بهره‌مندی از فواید ورزش نیازی به تمرینات سنگین نیست و حتی پیاده‌روی نیز ورزش هوازی محسوب می‌شود و مفید است. مدت طولانی نیز مطرح نیست؛ حتی ورزش یک روز در میان به مدت ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در سلامت قلب موثر خواهد بود.

از همین رو توصیه می‌شود همه افراد حتی اگر توانایی ورزش فشرده و سنگین را ندارند،

تجویزی کاملاً اهمیت دهند و تصور نکنند که با یک نسخه دارو دیگر نیازی به ادامه روند درمان نیست. همچنین لازم است از طریق دستگاه‌های خانگی یا مراجعه منظم به پزشک قند، فشار و چربی خون کنترل و از تأثیر دوز دارو اطمینان حاصل شود.

ضرورت ترک «سیگار» و «قلیان»

سیگار با هر تعداد حتماً برای قلب مضر است و برخلاف تصور، حتی یک سیگار در روز یا هفته نیز خطرناک خواهد بود و تأیید شده که سیگارهای فیلتر دارو... نیز زمینه‌ساز گرفتگی عروق می‌شوند. قلیان نیز مانند سیگار در بروز گرفتگی عروق و سکنه قلبی نقش دارد.

کتاب راهنمای ملی سلامت خانواده

تخفیف تا پایان مهر ۱۴۰۰ ۲۰ درصد

برای تهیه کتاب راهنمای ملی سلامت خانواده مبلغ یکصد و بیست هزار تومان (قیمت کتاب ۱۵۰ هزار تومان) است که پس از کسر ۲۰٪ تخفیف ۱۲۰ هزار تومان می‌شود)

به شماره حساب ۹۱۱۱-۲۱۲۱-۸۱۱-۱۲۰۱ بانک پارسیان شعبه داودیه، شماره شبانه: ۰۹۱۲۱۰۰۰۲-۰۰۰۲-۱۱۱۰۰۰۱-۱۲۰۱-۰۵۴۰-۴۶۶ IR

به نام موسسه فرهنگی ابن‌سینای بزرگ (نشریه سلامت) واریز نموده و تصویر آن را به شماره همراه ۰۹۱۲۹۲۴۳۸۴۳ واتس‌آپ کنید

بیش از ۳۴۵۰۰۰ جلد تاکنون منتشر شده است

پر تیراژترین کتاب سلامت و پزشکی در طول تاریخ پزشکی ایران

بیان مرام شخصی، قریب‌الافتقار بودن با اعتقاد او را لازم دارد. برای شرح قول عارف رومی، مردی صوفی که یک نحوه کشف و ذوق داشته باشد لازم است که آن هم نه نثر بلکه با نظمی که از روی ذوق عرفانی برخاسته باشد مانند نسیمی که از سطح آبی برمی‌خیزد به شرح آن بپردازد.

امام خمینی، تقریرات فلسفه، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ر.ه. ۱۳۹۸

هشتمین مهر ۱۴۰۰ روز بزرگداشت مولوی