

## (( به فکر سلامت قلب خود باشید ))

به مناسبت روز جهانی قلب

بررسی سیر بیماریها از گذشته تا کنون بیانگر این مطلب است که بسیاری از جوامع گذر از یک مقطع حساس بهداشتی را تجربه کرده اند. این مقطع حساس جایگزین شدن بیماریهای غیرواگیر به جای بیماریهای واگیر به عنوان اولین مشکل سلامتی بشر می باشد. در واقع امروزه بیماریهای واگیر نظیر وبا، طاعون و ... علت اصلی مرگ انسانها در جهان نیستند بلکه عنوان نخستین علت مرگ در دنیا متعلق به بیماریهای غیرواگیر می باشد بطوریکه بیماریهای قلبی عروقی که گسترده ترین بیماریهای غیرواگیر هستند اولین عامل مرگ و میر در جهان و کشور ما محسوب می شوند. مطالعات نشان داده اند سالانه حدود ۱۷/۳ میلیون از مرگ ها ناشی از این بیماریهاست.

به دلیل اهمیت این بیماریها در سلامت افراد جامعه، اتحادیه جهانی قلب در سال ۲۰۰۰، ۷ مهر ماه را به عنوان روز جهانی قلب نامگذاری نمود تا در این روز بوسیله تلاش های جهانی، فرصتی عمومی برای مقابله با این بیماریها بوجود آید. امسال تاکید این اتحادیه به ایجاد محیط های سالم و دوستدار سلامت قلب است بطوریکه هر فردی بتواند در هر مکانی(خانه،محل بازی،محل کار) درباره مسائلی که به گونه ای به تندرستی مربوط می شوند گزینه هایی را انتخاب نماید که سلامت قلب وی را به خطر نیندازد. مثلا غذاخوریها در فهرست غذاهای خود، غذاهای بخارپز و آب پز نیز داشته باشند تا افراد بتوانند به جای فست فودها، غذاهای بخارپز را انتخاب نمایند. برای انجام چنین اقداماتی لازم است هر فرد تغییراتی هرچند کوچک در محیط زندگی، بازی و کار خود ایجاد کند. زمانی که عموم مردم این تغییرات به ظاهر ناچیز را در محیط های پیرامون خود ایجاد نمایند ما جامعه، کشور و جهانی دوستدار سلامت قلب خواهیم داشت.

### توصیه هایی برای داشتن قلب سالم

۱- رعایت رژیم غذایی مناسب: غذاها را به صورت آب پز یا بخارپز تهیه نمایید. برای پخت و پز غذاها از روغن های مایع گیاهی استفاده نمایید. تا جایی که امکان دارد از سرخ کردن مواد غذایی بپرهیزید اما در صورت لزوم از روغن های مخصوص سرخ کردن استفاده کنید. غذاهایی که در تهیه آنها چربی و نمک کمی بکار رفته است را برای خوردن انتخاب کنید. به جای مصرف خوراکیهای پرچرب و شیرین از میوه ها و سبزی های تازه استفاده کنید. گوشت مرغ و

ماهی را جایگزین گوشت قرمز نمایید. لبنیات کم چرب و نان های سبوسدار مثل نان بربری و سنگک را مصرف کنید. برای طعم دار کردن غذا یا سالاد به جای نمک و سس های چرب از آبلیمو، آبغوره، روغن زیتون و سبزیجات معطر استفاده نمایید.

۲- دوری از دخانیات: همواره زندگی عاری از دخانیات را انتخاب نمایید. زمانی را برای ترک سیگار در نظر بگیرید و در اسرع وقت نسبت به این کار اقدام کنید. به جای خرید سیگار، برای خود یا اعضای خانواده تان هدیه بخرید. چنانچه در طی روز تمایل به مصرف سیگار پیدا کردید میوه و سبزی تازه یا آب بخورید. برای خود تفریحات سالم پیدا کنید. از ورزش کردن غافل نشوید.

۳- انجام فعالیت بدنی: برای انجام کارهای خارج از منزل سعی کنید مسافتی را پیاده طی کنید. به جای اتومبیل از دوچرخه استفاده نمایید. حداقل ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در ۵ روز از هفته انجام دهید. در هر جلسه ورزشی یکباره شروع به ورزش کردن نکنید و یکباره هم ورزش کردن را متوقف نکنید بلکه جلسات ورزشی باید همواره شامل ۳ مرحله باشد: مرحله گرم کردن، مرحله فعالیت های اصلی ورزشی و مرحله سرد کردن. انجام حرکات ورزشی نباید آهسته باشد بلکه باید با شدت متوسط انجام شود یعنی شخص در حالی که ورزش می کند ضمن نفس نفس زدن بتواند صحبت کند. فراموش نکنید چنانچه سن شما بیشتر از ۴۵ سال است قبل از برنامه ریزی برای ورزش کردن حتما با پزشک مشورت نمایید.

۴- کنترل استرس یا فشار روانی: استرس ها یا فشارهای روانی بخش جدایی ناپذیر زندگی روزمره است بطوریکه همه ما در انبوهی از موقعیت های استرس زا قرار داریم که ناچار به رویارویی با آنها هستیم. بنابراین لازم است عواملی که باعث بوجود آمدن فشار روانی در شما می شود را شناسایی نمایید و با آنها مقابله کنید. فراموش نکنید برای انجام کارهای خود برنامه ریزی کنید و آنها را به تعویق نیندازید. زمانی را به تفریح و استراحت کردن اختصاص دهید و از ورزش کردن غافل نشوید.

۵- اطلاع از وضعیت سلامتی: مقدار قندخون، فشارخون و وزن خود را بدانید. چنانچه مبتلا به فشارخون بالا یا دیابت هستید تحت نظر پزشک، بیماری خود را کنترل کنید. همواره با رعایت رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن، وزن مطلوب خود را داشته باشید و با مراجعه به پزشک برای تعیین وضعیت سلامتی قلب خود اقدام نمایید.

گروه غیرواگیر معاونت بهداشتی