

## چطور خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهیم؟

بیماری‌های قلبی یکی از شایع‌ترین علل مرگ‌ومیر در جهان هستند. کنترل برخی عوامل افزایش‌دهنده‌ی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی از جمله سن، جنسیت و سابقه‌ی خانوادگی ممکن نیست، اما می‌توان بخشی از عوامل خطر را با رعایت اقدامات پیشگیرانه کنترل کرد. اقدامات پیشگیرانه‌ای که در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی نقش دارند، عموماً به سبک زندگی و عادت‌های رفتاری مربوط می‌شوند. در ادامه‌ی این مقاله با راهکارهایی آشنا خواهید شد که موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شوند و توسط خود فرد انجام‌پذیر هستند.

### 1. مصرف دخانیات اکیدا ممنوع

مصرف دخانیات از جمله سیگار، یکی از مهم‌ترین عوامل افزایش‌دهنده‌ی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی است. مواد شیمیایی موجود در تنباکو به قلب و رگ‌های خونی آسیب می‌رسانند. این مواد موجب تجمع پلاک‌ها در داخل رگ‌های خونی و در نتیجه، تصلب شرایین (atherosclerosis) یا همان گرفتگی عروق می‌شوند که خود زمینه‌ساز بروز حملات قلبی است.

کربن مونوآکسید موجود در دود سیگار، جایگزین مقداری از اکسیژن خون می‌شود. این جایگزینی به افزایش فشار خون و ضربان قلب می‌انجامد، چرا که قلب به منظور تأمین اکسیژن کافی، فشار بیشتری را متحمل خواهد شد. همچنین، خطر بروز حملات قلبی و سکته در زنان سیگاری‌ای که قرص ضدبارداری مصرف می‌کنند در مقایسه با زنان غیرسیگاری‌ای که قرص ضدبارداری مصرف نمی‌کنند، بیشتر است، زیرا سیگار و قرص ضدبارداری هر دو موجب افزایش خطر لخته شدن خون می‌شوند.

چنانچه قصد دارید از ابتلا به بیماری‌های قلبی در امان بمانید، لازم است به کلی از دخانیات دوری کنید. شکی نیست که هر چه بیشتر سیگار بکشید، خودتان را در معرض خطر بیشتری قرار می‌دهید. تنباکوی بدون دود، سیگار با قطران کمتر و کم‌نیکوتین و دود دست دوم (دودی که اطرافیان سیگاری‌ها استنشاق می‌کنند) نیز خطرزا هستند. حتی سیگار کشیدن تفریحی در موقعیت‌های خاص، مثلا فقط در مجالس و مهمانی‌ها، نابخشودنی است.

سیگاری‌ها مطمئن باشند که در مدت کوتاهی پس از ترک سیگار، از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کاسته خواهد شد. فقط یک سال پس از ترک سیگار، خطر ابتلا به بیماری عروق کرونری قلب به طرز قابل توجهی کاهش می‌یابد. جالب است بدانید 15 سال پس از ترک سیگار، خطر ابتلا به این بیماری در فردی که قبلا سیگاری بوده تقریبا برابر فردی می‌شود که هیچ‌وقت در عمرش لب به سیگار نزده است. فرقی نمی‌کند روزی چند نخ سیگار می‌کشید یا چه مدت سیگاری بوده‌اید، در هر صورت به محض ترک سیگار از فواید زندگی بدون دخانیات بهره‌مند خواهید شد.

### 30. 2 دقیقه ورزش در اغلب روزهای هفته

ورزش منظم روزانه موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود. تأثیر فعالیت جسمانی روی سلامتی چنانچه با دیگر شاخصه‌های سبک زندگی نظیر حفظ وزن ایده‌آل همراه شود، به مراتب فوق‌العاده‌تر خواهد بود. فعالیت جسمانی علاوه بر اینکه به کاهش وزن کمک می‌کند، در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی از جمله فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت نیز مؤثر است.

وزارت بهداشت و خدمات انسانی ایالات متحده‌ی آمریکا به 150 دقیقه فعالیت هوازی ملایم در هفته، 75 دقیقه فعالیت هوازی سنگین در هفته یا ترکیبی از هر دو توصیه کرده است. با 30 دقیقه ورزش ملایم، مثلا پیاده‌روی تند، ترجیحا در اغلب روزهای هفته، می‌توانید به مقدار ورزش توصیه شده در هفته عمل کنید. چنانچه تمایل دارید از فواید سلامتی بیشتری بهره‌مند شوید، هفته‌ای 300 دقیقه ورزش هوازی ملایم یا 150 دقیقه ورزش هوازی سنگین انجام دهید. همچنین مطلوب است دو تا سه بار در هفته، تمرینات ورزشی قدرتی کار کنید.

اما اگر به هر دلیلی نمی‌توانید به مقدار توصیه شده ورزش کنید، باز هم ناامید نشوید و هر قدر که امکانش را دارید ورزش کنید، حتی اگر کم، و مطمئن باشید که ورزش کمتر از مقدار توصیه شده نیز برای سلامت قلب مفید خواهد بود. البته، می‌توانید به جای اینکه 30 دقیقه ورزش کنید، این 30 دقیقه را به سه قسمت تقسیم کرده و در اغلب روزهای هفته، سه وعده‌ی 10 دقیقه‌ای ورزش کنید تا از همان مقدار سلامت قلب که گفته می‌شود در نتیجه‌ی ورزش به مقدار توصیه شده به دست خواهد آمد، برخوردار شوید.

یادتان نرود که فعالیت‌هایی نظیر باغبانی، خانه‌داری و بالا و پایین رفتن از پله‌ها نیز به مجموع فعالیت‌های روزانه‌ی‌تان اضافه می‌کنند. چنانچه سختی تمرینات ورزشی، طول مدت ورزش و تعداد دفعاتی را که در هفته ورزش می‌کنید، افزایش دهید، فواید بیشتری از ورزش کردن نصیب‌تان خواهد شد.

### 3. تغذیه‌ی سالم

تغذیه‌ی سالم موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود. رژیم غذایی کاهنده‌ی فشار خون، موسوم به دَش (DASH)، و رژیم غذایی مدیترانه‌ای از جمله رژیم‌های مفید برای سلامت قلب به شمار می‌روند.

میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل به حفظ سلامت قلب کمک می‌کنند. مصرف لوبیا، لبنیات کم‌چرب یا بدون چربی، گوشت کم‌چرب و ماهی نیز توصیه می‌شود. اما لازم است از مصرف بی‌رویه‌ی نمک و شکر پرهیز کنید. همچنین، کاهش مصرف برخی چربی‌ها ضرورت دارد. انواع مختلف چربی عبارتند از چربی‌های اشباع، چربی‌های غیراشباع چندحلقه‌ای، چربی‌های غیراشباع تک‌حلقه‌ای و چربی‌های ترانس. از این میان، سعی کنید مصرف چربی‌های اشباع و ترانس را به حداقل برسانید. مقدار مجاز چربی‌های اشباع در کالری روزانه 5 تا 6 درصد است، اما توصیه می‌شود چربی‌های ترانس را به طور کل از رژیم غذایی خود حذف کنید.

مهم‌ترین مواد غذایی حاوی چربی‌های اشباع عبارتند از:

Page | 4

گوشت قرمز

فرآورده‌های لبنی پرچرب

روغن نارگیل و پالم

مهم‌ترین مواد غذایی حاوی چربی‌های ترانس نیز عبارتند از:

غذاهای حاضری سرخ شده

فرآورده‌های نانوائی (فرآورده‌های بر پایه‌ی آرد مثل پیراشکی)

اسنک‌های کارخانه‌ای (مثل پفک)

مارگارین

کراکر (بیسکویت ترد نمکی)، چیپس و کلوچه

چنانچه در قسمت ترکیبات محصولات خوراکی بسته‌بندی شده به «تا حدی هیدروژنه شده» یا «هیدروژنه شده» برخورد کردید، بدانید که خوراکی داخل بسته‌بندی حاوی چربی‌های ترانس است.

اما نیازی نیست که رژیم غذایی خود را از تمامی انواع چربی‌ها خالی کنید. چربی‌های سالم برگرفته از منابع با پایه‌ی گیاهی نظیر آووکادو، مغزها، زیتون و روغن زیتون موجب کاهش کلسترول مضر و در نتیجه، بهبود سلامت قلب می‌شوند.

مطلوب است روزانه 5 تا 10 واحد میوه و سبزیجات مصرف کنید. مصرف میوه و سبزیجات به اندازه‌ی کافی نه تنها در پیشگیری از بیماری‌های قلبی مؤثر است، بلکه به تنظیم فشار خون، کلسترول و دیابت نیز کمک می‌کند. علاوه بر میوه و سبزیجات، مصرف دو یا بیشتر از دو واحد ماهی سالمون یا تن در هفته موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود.

#### 4. وزن ایده‌آل

Page | 5

اضافه وزن به ویژه در میانسالی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. چاقی در بروز بیماری‌های زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی از جمله فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت نقش دارد. سندرم متابولیک نیز خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. سندرم متابولیک به مجموعه شرایطی از قبیل چاقی دور شکم، قند خون بالا، فشار خون بالا و تری‌گلیسیرید بالا گفته می‌شود که همگی در ردیف عوامل افزایش‌دهنده‌ی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند.

برای اینکه بدانید آیا به لحاظ وزنی در محدوده‌ی سلامت قرار دارید، می‌توانید از فرمول شاخص توده‌ی بدنی (BMI) استفاده کنید:

این فرمول با لحاظ کردن قد و وزن نشان می‌دهد که آیا مقدار چربی بدن‌تان در محدوده‌ی سلامت قرار دارد یا خیر. شاخص توده‌ی بدنی 25 و بیشتر از 25 با فشار خون بالا، کلسترول بالا و نیز افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکتة مرتبط دانسته می‌شود. شاخص توده‌ی بدنی معیار نسبتاً مناسبی برای سنجش سلامت وزنی است، اما مشکل اینجا است که عضله از چربی سنگین‌تر است و به همین دلیل افرادی که بدن عضله‌ای دارند، ممکن است شاخص توده‌ی بدنی بالایی داشته باشند، در حالی که به لحاظ سلامتی در محدوده‌ی خطر نیستند.

با اندازه‌گیری دور کمر نیز می‌توانید بدانید چقدر چربی اضافه در اطراف شکم‌تان انباشته شده است:

در مردان، معمولاً اندازه‌ی دور کمر بزرگ‌تر از 101.6 سانتی‌متر نشانه‌ی اضافه وزن است.

در زنان، معمولاً اندازه‌ی دور کمر بزرگ‌تر از 88.9 سانتی‌متر نشانه‌ی اضافه وزن است.

مطمئن باشید که حتی کاهش وزن اندک به نفع‌تان خواهد بود. 3 تا 5 درصد کاهش وزن به کنترل تری‌گلیسیرید و قند خون کمک کرده و در نتیجه از خطر ابتلا به دیابت می‌کاهد، اما کاهش وزن بیشتر در کنترل فشار خون و کلسترول نیز مؤثر خواهد بود.

## 5. خواب کافی.

فکر نکنید که تنها اثر کم‌خوابی فقط این است که مجبورید تمام روز را خمیازه بکشید، بلکه آگاه باشید که با کم‌خوابی به سلامتی‌تان آسیب می‌زنید. خطر چاقی، فشار خون بالا، حملات قلبی، دیابت و افسردگی در افرادی که به اندازه‌ی کافی نمی‌خوابند، بیشتر است.

اغلب بزرگسالان به 7 تا 9 ساعت خواب شبانه احتیاج دارند. چنانچه صبح‌ها به موقع و بدون نیاز به زنگ ساعت از خواب بیدار می‌شوید و احساس سرحالی می‌کنید، یعنی به اندازه‌ی کافی می‌خوابید. اما افرادی که زنگ ساعت‌شان را روی حالت تکرار شونده (snooze) تنظیم می‌کنند و صبح‌ها به سختی می‌توانند از رختخواب دل بکنند، یعنی شب‌ها باید بیشتر بخوابند.

توصیه می‌شود خواب را یکی از اولویت‌های زندگی‌تان قرار دهید. سعی کنید برای خواب‌تان برنامه‌ریزی داشته باشید و شب‌ها سر ساعت مشخصی بخوابید و هر روز صبح در زمان مشخصی از خواب بیدار شوید. برای اینکه شب‌ها راحت‌تر خواب‌تان ببرد، بهتر است اتاق خواب‌تان را ساکت و تاریک نگه دارید.

چنانچه به اندازه‌ی کافی می‌خوابید، اما با این حال در طول روز احساس خستگی می‌کنید، حتماً به پزشک مراجعه کنید تا مبادا به آپنه خواب انسدادی (وقفه‌ی تنفسی حین خواب) مبتلا باشید. در آپنه خواب انسدادی، عضلات گلو در حالت استراحت قرار می‌گیرند و به دفعات، راه هوا حین خواب مسدود می‌شود و فرد قادر نیست موقتاً نفس بکشد. علائم آپنه خواب انسدادی عبارتند از:

خروپف با صدای بلند

نفس نفس زدن حین خواب

چندین بار بیدار شدن از خواب در طول شب

بیدار شدن با سردرد، گلودرد یا احساس خشکی دهان

اختلال حافظه و یادگیری

در درمان آپنه خواب انسدادی ممکن است پزشکتان در صورتی که اضافه وزن داشته باشید، به کاهش وزن توصیه کند. راهکار درمانی دیگری که به منظور بهبود آپنه خواب انسدادی تجویز می‌شود، استفاده از دستگاه تولید فشار مداوم مثبت در مجرای تنفس (CPAP) است که موجب می‌شود راه هوایی حین خواب مسدود نشود. این راهکار درمانی به نظر می‌رسد در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ناشی از آپنه خواب مؤثر باشد.

## 6. کنترل استرس

برخی افراد وقتی دچار استرس می‌شوند، رفتارهایی از خودشان بروز می‌دهند که سلامتی‌شان به خطر می‌افتد، مثلاً شروع می‌کنند به خوردن بی‌رویه یا سیگار کشیدن. اما برای اینکه سلامتی‌تان به خطر نیفتد، سعی کنید استرس‌تان را به روش‌های دیگری از جمله فعالیت جسمانی، حرکات ورزشی آرامش‌بخش یا مراقبه (مدیتیشن) کنترل کنید.

## 7. معاینات پزشکی منظم

فشار خون و کلسترول بالا از جمله وضعیت‌هایی هستند که به قلب و رگ‌های خونی آسیب می‌زنند. برای اینکه بدانید به فشار خون یا کلسترول بالا مبتلا هستید، می‌باید هر چند وقت یک بار برای معاینه به پزشک مراجعه کنید تا چنانچه پزشک معالج تشخیص داد که فشار خون یا سطح کلسترول‌تان از حد مجاز بالاتر است، توصیه‌های درمانی لازم را در پیش بگیرید.

فشار خون: اندازه‌گیری منظم فشار خون معمولاً از دوران کودکی آغاز می‌شود. هر فرد می‌باید حداقل هر دو سال یک بار از اندازه‌ی فشار خون خود مطلع شود، چرا که فشار خون بالا از 18 سالگی به عنوان یکی از عوامل افزایش‌دهنده‌ی خطر بیماری‌های قلبی و سکتته دانسته می‌شود. اما افراد بالای 40 سال و نیز افراد بین 18 تا 39 ساله‌ای که در معرض فشار خون بالا هستند، لازم است سالی یک بار جهت ارزیابی سطح فشار خون به پزشک مراجعه کنند. فشار خون مطلوب کمتر از 80/120 (120 روی 80) میلی‌متر جیوه است.

سطح کلسترول: معمولاً توصیه می‌شود که افراد بالای 18 سال، سطح کلسترول خون‌شان هر پنج سال یک بار اندازه‌گیری شود. افرادی که دارای سابقه‌ی خانوادگی ابتلا به بیماری‌های قلبی در سنین پایین هستند، ممکن است به تشخیص پزشک لازم باشد که معاینات کلسترول خون را زودتر از 18 سالگی آغاز کنند.

دیابت: با توجه به اینکه دیابت از جمله عوامل افزایش‌دهنده‌ی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی است، توصیه می‌شود از انجام آزمایش‌های غربالگری دیابت غافل نشوید. از پزشک‌تان سوال کنید که چه وقت لازم است آزمایش قند خون ناشتا یا آزمایش هموگلوبین ای‌وان‌سی (A1C) انجام دهید. انجمن دیابت آمریکا به افرادی که اضافه وزن ندارند و به هیچ‌یک از عوامل افزایش‌دهنده‌ی خطر ابتلا به دیابت نوع 2 دچار نیستند، توصیه می‌کند که از 45 سالگی هر سه سال یک بار نسبت به انجام آزمایش‌های غربالگری دیابت اقدام کنند. اما افرادی که اضافه وزن دارند و دارای سابقه‌ی خانوادگی دیابت هستند، ممکن است به تشخیص پزشک صلاح باشد که آزمایش‌های غربالگری دیابت را از سنین پایین‌تر انجام دهند.





چنانچه به فشار خون بالا، کلسترول بالا یا دیابت مبتلا هستید، ممکن است لازم باشد دارو مصرف کنید و سبک زندگی‌تان را تغییر دهید. اما یادتان باشد که از قطع خودسرانه‌ی داروهای تجویز شده از سوی پزشک جدا خودداری کرده و تا جایی که می‌توانید از سبک زندگی سالم پیروی کنید.

گروه تحقیقاتی و آموزشی کرامت زاده