

هفتم مهر روز جهانی قلب گرامی باد



بیماری قلبی عروقی یکی از بیماری‌های شایع در تمام دنیا و ایران است. این بیماری‌ها سالانه ۱۷/۳ میلیون نفر را در دنیا از بین می‌برند. بیماری‌های قلبی عروقی شایع‌ترین علت مرگ و میر در کشور ما نیز هستند و متأسفانه نزدیک به ۴۰ درصد علت فوت جوانان در کشور به دلیل بیماری‌های قلبی عروقی است و این آمار روز بروز در حال افزایش است. با توجه به پیش‌بینی‌های سازمان جهانی بهداشت، کشورها بویژه کشورهای در حال توسعه، اگر اقدامات لازم در این زمینه را انجام ندهند، میزان شیوع این بیماری تا سال ۲۰۲۰ حدود ۱۳۵ درصد می‌شود.

به علت اهمیت این موضوع دولت‌ها و مردم به فکر مقابله با این بیماری‌ها افتادند و با همکاری سازمان بهداشت جهانی ۲۹ ماه سپتامبر (۷مهر) هر سال به عنوان روز جهانی قلب تعیین شد تا به مناسبت این روز، مردم دنیا را از خطرات بیماری قلبی و سکته به عنوان شایع‌ترین علت مرگ مطلع کنند و هر ساله با شعاری متفاوت این روزگرمی داشته می‌شود.

در روز جهانی قلب فعالیت‌های مختلف مانند کلاس‌های آموزشی، مسابقات ورزشی، نمایش‌ها و نمایشگاه‌ها و بسیج‌های اندازه‌گیری فشارخون، کلسترول خون و... برگزار می‌شود. از سال ۱۳۷۸ مراسم روز جهانی قلب در کشور ما نیز هر ساله برگزار می‌شود.

عوامل موثر در بروز بیماریهای قلبی

علائم بیماری‌های قلبی در بسیاری از موارد دیر ظاهر می‌شوند و نداشتن علامت، دلیل بر سلامت قلب نیست. اولین گام برای داشتن یک قلب سالم، شناخت عوامل خطری است که قلب را تهدید می‌کنند. پزشکان معتقدند، هر چه میزان کلسترول بد یا LDL در خون شما بالاتر باشد و تعداد بیشتری از عوامل خطر را داشته باشید، به همان اندازه در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارید. افرادی که قبلاً مبتلا به بیماری قلبی بوده‌اند، در معرض خطر بیشتری برای وقوع یک حمله قلبی مجدد هستند.

عوامل خطرزای اصلی در بیماری های قلبی عبارتند از:

- * استعمال سیگار
- * فشار خون بالا
- * میزان کم کلسترول خوب یا HDL (کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر)
- * سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی
- * سن (در مردان ۴۵ سال یا بیشتر و در زنان سن ۵۵ سال یا بیشتر)
- * چاقی و نداشتن فعالیت بدنی

نکاتی برای محافظت از قلب

عدم مصرف الکل و سیگار: یکی از مهمترین عوامل بروز حملات قلبی، سیگار است سیگار کشیدن با منقبض کردن عروق خونی موجب افزایش فشار خون و ضربان قلب می‌شود همچنین با وارد کردن مونوکسیدکربن به جای اکسیژن در خون، قلب و سایر اندام‌های بدن را با کمبود اکسیژن مواجه می‌کند. مصرف زیاد الکل نیز با افزایش سطح چربی و فشار خون و همچنین آسیب به ماهیچه قلب باعث نارسایی قلبی، آریتمی قلب و در نهایت ایست قلبی یا مغزی می‌شود. احتمال بروز حمله قلبی در یک فرد سیگاری، تا ۷۰ درصد بیشتر از یک فرد غیر سیگاری است.

کنترل منظم فشار خون و سطح کلسترول: اگر در خانواده تان سابقه بیماری و حمله قلبی دارید، شانس بروز این بیماری در شما بیشتر از سایرین است. و باید با چک آپ منظم، بررسی سطح کلسترول خون و اندازه گیری فشارخون در فواصل زمانی منظم، قبل از بروز حادثه از خود محافظت کنید. البته این چک آپ ها برای همه افراد توصیه می شوند.

فعالیت های ورزشی منظم: ورزش و تحرک باعث کنترل چربی های مضر خون شده و در نتیجه از تنگ شدن و یا انسداد رگها جلوگیری می کند. عضلات دیواره قلب نیز به کمک ورزش منظم، قوی تر شده و پمپاژ خون بهتر صورت می گیرد روزی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی به عنوان یکی از بهترین و ساده ترین ورزش ها توصیه میشود.

مقابله با فشارهای روحی و استرس: برخی متخصصین، استرس و ناراحتی اعصاب را مهمترین دلیل بیماری ها و عوارض قلبی به حساب می آورند.

پیروی از یک رژیم غذایی مناسب و سالم شامل:

- * مصرف بیشتر میوه و سبزیجات و غلات، حبوبات و مغزها
- * جایگزینی چربی های اشباع با چربی های اشباع نشده
- * مصرف کمتر گوشت قرمز و مصرف بیشتر ماهی
- * حذف نوشیدنی های حاوی قند و آرمیوه ها
- * عدم مصرف کربوهیدرات زیاد
- * عدم مصرف مشروبات الکلی
- * عدم مصرف نمک زیاد



روز جهانی قلب فرصتی است برای حساس سازی جامعه و زمینه سازی برای اصلاح شیوه های نامناسب زندگی و مردم را تشویق می کند تا درباره عادات خوب زندگی که منجر به زندگی طولانی تر و قلب سالم تر می شود، فکر کنند.