

آموزش به بیمار و خانواده



اصلاح سبک زندگی و پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی (۲)

- ترک دخانیات
- کنترل اضافه وزن و چاقی
- کنترل سندرم متابولیک

اسفند ۱۴۰۱

دفتر آموزش پرستاری مرکز قلب تهران

● ترک دخانیات:

سیگار: مصرف سیگار مهمترین عامل در ایجاد و تشدید گرفتگی عروق قلب است. شایع ترین علت سکتة های قلبی در مردان زیر ۵۰ سال مصرف سیگار و هر گونه ماده مخدر می باشد. در صورت ابتلا به بیماری قلبی، بهبودی کامل بدون ترک سیگار امکانپذیر نیست. حتی قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران نیز برای سلامتی شما مضر است. اگر دخانیات را ترک نکنید، احتمال مرگ و میر و سکتة قلبی تا ۵ سال آینده در شما ۵۰ درصد بیشتر از فردی است که ترک کرده است.

اگر شما سیگار می کشید برای ترک سیگار اقدامات زیر را انجام دهید :

- خود را از شر انواع سیگار و زیر سیگاری خلاص کنید.
- به خانواده و دوستان خود بگویید که تصمیم دارید سیگار را ترک کنید.
- از پزشک خود در مورد داروهایی که ترک سیگار را آسان تر می کنند سؤال کنید.
- اگر اولین بار موفق به ترک سیگار نشدید، تسلیم نشوید، دوباره امتحان کنید.
- به کلینیک نیکوتین مرکز قلب تهران مراجعه کنید و از پزشکان ما یاری بگیرید.
- دارو با تجویز پزشک، میل و وسوسه شما به مصرف سیگار را بسیار کمتر می کند.



قلیان: هرچند عمده مردم بر این باورند که مصرف قلیان زیان کمتری نسبت به سیگار به سلامت بدن و به ویژه بر قلب وارد می کند اما بر اساس تحقیقات انجام شده مصرف قلیان نه تنها ضرر کمتری نسبت به مصرف سیگار ندارد بلکه می تواند زیانبارتر نیز باشد.

پس توصیه می شود که هرگز تسلیم باورهای عامی در خصوص قلبان (اعم از تصفیه شدن دود در آب) نشوید و نه تنها از مصرف قلبان اکیدا خودداری کنید بلکه از محیط هایی همچون قهوه خانه ها و سفره خانه های سنتی که قلبان مصرف می شود، دوری نمایید.

● ترک تریاک :

مطالعات ثابت کرده که مصرف تریاک در ایجاد یا تشدید بیماری عروق قلبی به اندازه سیگار و در جوانان حتی بیشتر از آن اثر مخرب دارد بنابراین دقت کنید فریب باورهای غلط شایع مبنی بر اینکه مصرف تریاک برای قلب بی ضرر و یا حتی مفید است را نخورید و جهت ترک آن در اولین فرصت ممکن اقدام کنید.

مراکز ترک اعتیاد در انجام این کار تحت نظر پزشک متخصص کمک می کنند.

● کنترل اضافه وزن و چاقی :

اضافه وزن از راههای مختلفی سلامت قلب را به خطر می اندازد. چاقی می تواند منجر به افزایش فشار خون ، بالا بردن چربی خون و افزایش احتمال ابتلا به دیابت گردد. بنابراین داشتن وزن مناسب در سلامت قلبی شما نقش مؤثری دارد.

برای رسیدن به وزن مطلوب می توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

- مصرف چربی و قند در رژیم غذایی تان را محدود کنید .
- روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش به طور منظم انجام دهید .
- تحرک در فعالیتهای روزانه را افزایش دهید به عنوان مثال : راه رفتن هنگام صحبت با تلفن ، استفاده از پله به جای آسانسور و پیاده روی به جای استفاده از اتومبیل برای مسیر های کوتاه.
- در صورتی که عدد توده بدنی (BMI) شما ۳۰ و بالاتر بود ، بهتر است برای کاهش وزن با متخصص تغذیه مشورت نمایید .

● کنترل سندرم متابولیک :

سندروم متابولیک وضعیتی است که در بروز و تشدید بیماری های قلبی مؤثر است . در صورتی که ۳ مورد از ۵ عامل زیر در فردی وجود داشته باشد ، وی مبتلا به سندرم متابولیک می باشد.

سندرم متابولیک: وجود حداقل ۳ فاکتور از ۵ فاکتور

۱. قند خون ناشتا بیشتر از 100 mg/dl
۲. تری گلیسرید بیشتر از 150 mg/dl
۳. HDL کمتر از 40 mg/dl در آقایان و HDL کمتر از 50 mg/dl در خانم ها
۴. فشار خون سیستولیک بیشتر از 130 mmHg یا فشارخون دیاستولیک بیشتر از 85 mmHg
۵. دور شکم مساوی یا بیش از 80 cm در خانم ها و مساوی یا بیش از 94 cm در آقایان

در صورتی که مبتلا به سندرم متابولیک هستید ، با رعایت این نکات می توانید از پیشرفت بیماری قلبی جلوگیری کنید :

- ۱- عادت های غذایی تان را اصلاح کنید یعنی نمک، چربی ، قند و نشاسته (نان و برنج) کمتر مصرف کنید.
- ۲- میوه و سبزیجات تازه بیشتر مصرف کنید .
- ۳- ورزش کنید و فعالیت جسمانی داشته باشید .
- ۴- عوامل خطرزای قلبی شامل فشارخون بالا ، چربی خون بالا، دیابت ، چاقی و استرس را کنترل کنید.