

## ۷ عادت غلطی که به قلب آسیب می زنند

بیماری های قلبی یکی از مهمترین دلایل مرگ و میر در اکثر نقاط جهان می باشد. سالانه در سرتاسر جهان، میلیون ها نفر در اثر این بیماری ها جان خود را از دست می دهند. البته می شود با در پیش گرفتن عادت های سالم و ترک عادت های نادرست سلامت قلب را حفظ کرد. در این مطلب ۷ عادت نادرستی را که سلامت این گنجینه ارزشمند را با خطر مواجه می کند بیان می کنیم. لطفا با ما همراه باشید.

### ۱. سیگار می کشید ×



سیگار باعث مسدود شدن رگ های خونی می شود، خطر تشکیل لخته های خونی را بالا می برد و میزان اکسیژن حمل شده در خون را کاهش و در عوض فشار خون را افزایش می دهد. باید بدانید که اگر برای مدت یک سال سیگار مصرف نشود، خطر مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی به نصف کاهش پیدا می کند.

### ۲. به تغذیه تان اهمیت نمی دهید ×

به عقیده متخصصان روزانه باید پنج واحد میوه و سبزیجات مصرف کنید. این مواد غذایی سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی هستند که سلامت قلب و رگ های خونی را ارتقا می دهند. علاوه بر این میوه ها و سبزیجات منابع خوب فیبرهای غذایی و آنتی اکسیدان ها هستند که از انسداد رگ های خونی پیشگیری می کنند. غذاهای سالم و متنوع تهیه کنید و نصف بشقاب تان را به سبزیجات اختصاص دهید.





### ۳. ورزش نمی کنید ×

یکی از عوامل اصلی ابتلا به بیماری های قلبی عروقی بی تحرکی و خانه نشینی است. برای ارتقای سلامت قلبتان

توصیه می شود که روزانه به مدت ۳۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش کنید. به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید، یک ایستگاه مانده به منزل یا محل کارتان از اتومبیل پیاده شده و بقیه راه را پیاده بروید. به عقیده متخصصان لازم است که روزانه ده هزار قدم راه بروید تا سالم بمانید.



### ۴. صبحانه نمی خورید ×

نخوردن صبحانه علاوه بر اینکه شما را از انرژی لازم برای شروع یک روز خوب محروم می کند، بلکه باعث می شود که در وعده های غذایی دیگر کالری بیشتری دریافت

کنید. نتایج پژوهشی که در دانشگاه هاروارد انجام شده است نشان می دهد که این مساله خطر بروز انفارکتوس (سکته قلبی) را به میزان ۵۵ درصد افزایش می دهد.

### ۵. استرس دارید ×



استرس باعث افزایش خطر فشار خون، افزایش کلسترول خون و سفت شدن رگهای خونی می شود. در نتیجه کنترل استرس از اهمیت بالایی برخوردار است. قبل از هر چیزی منشا استرس را شناسایی کنید. سپس تلاش تان را برای کنترل و حفظ آرامش تان انجام دهید. ورزش،

مطالعه، یوگا و غیره جزو روش های حفظ آرامش و کنترل استرس هستند. روزانه چند دقیقه به خودتان اختصاص دهید و فقط به آرامش تان فکر کنید.



## ۶. ساعت کاری مشخصی ندارید ×

نتایج پژوهشی محققان دانشگاه وسترن نشان می دهد افرادی که ساعت کاری مشخص و منظمی ندارند، به میزان ۲۳ درصد بیشتر در معرض آنفارکتوس (سکته قلبی) قرار می گیرند. ساعات کاری غیرعادی و غیر منظم باعث ایجاد اختلال در ضربان قلب می شود و در نهایت به سلامت قلب آسیب می زند.

## ۷. مصرف چربی های ترانس ×

این چربی ها در مواد غذایی تصفیه شده مانند تنقلات، بیسکویت ها و غیره وجود دارد. مصرف این چربی ها باعث افزایش میزان کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب خون می شود. در نتیجه خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی بالا می رود. توصیه می کنیم تا حد امکان از مصرف مواد غذایی تصفیه شده و آماده خودداری کنید و به جای آن خوراکی هایی مانند آجیل میل کنید.



منبع: <http://www.migna.ir/vdcbwfbf.rhbgwpiuur.html>

# آموزش به بیمار

کد ۱۴۷



## ۷ عادت غلطی که به قلب آسیب می زنند



مطہم کفده: مہن قاسمی (کارشناس ارشد آموزش

بہداشت و ارتقا سلامت)

تایید کفده: دکتر سید ہاشم سزوار (فلوشپ فوق تخصصی

اقدامات مداخلہ ای قلب و عروق)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجمع آموزشی دہانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>