

## ۷ عادت غلطی که به قلب آسیب می زند

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. لطفاً 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 می‌دهد افرادی که ساعت کاری مشخص و منظمی ندارند، به میزان ۲۳ درصد بیشتر در معرض آنفارکتوس (سکته قلبی) قرار می‌گیرند. ساعات کاری غیرعادی و غیر منظم باعث ایجاد اختلال در ضربان قلب می‌شود و در نهایت به سلامت قلب آسیب می‌زند.

## ۷. مصرف چربی‌های ترانس ×

این چربی‌ها در مواد غذایی تصفیه شده مانند تنقلات، بیسکویت‌ها و غیره وجود دارد. مصرف این چربی‌ها باعث افزایش میزان کلسترول بد و کاهش کلسترول خوب خون می‌شود. در نتیجه خطر بروز بیماری‌های قلبی - عروقی بالا می‌رود. توصیه می‌کنیم تا حد امکان از مصرف مواد غذایی تصفیه شده و آماده خودداری کنید و به جای آن خوراکی‌هایی مانند آجیل میل کنید.



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



واحد آموزش به بیمار - مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



آموزش به بیمار

کد ۱۴۷

## ۷ عادت غلطی که به قلب آسیب می زنند



مطیم‌کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و

ارتقا سلامت)

تأییدکننده: دکتر عبدالله امیرفرهنگی (متخصص قلب، فلوشیپ

اینترنشن، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

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