

روز جهانی قلب مصادف با ۷ مهرماه با شعار قلب من، قلب تو

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 خطرزا 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 بیماری‌های قلبی عبارتند از:

* استعمال سیگار

* فشار خون بالا

* میزان کم کلسترول خوب یا HDL (کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر)

* سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی زودرس

* سن (در مردان ۴۵ سال یا بیشتر و در زنان سن ۵۵ سال یا بیشتر)

اگرچه چاقی و نداشتن فعالیت بدنی در فهرست بالا نیامده است، ولی باید توجه داشته باشیم که این عوامل نیز در بروز بیماری‌های قلبی موثر هستند. برای آن که مشخص شود تا چه اندازه در معرض خطر بیماری‌های قلبی قرار دارید، باید به پزشک مراجعه کنید.

نکاتی برای محافظت از قلب

برای داشتن قلب و بدنی سالم و پیشگیری از بروز عوارض و مشکلات قلبی و عروقی، رعایت نکات زیر توصیه می‌شود:

۱- سیگار نکشید: یکی از مهمترین عوامل بروز حملات قلبی، سیگار است. احتمال بروز حمله قلبی در یک فرد سیگاری، تا ۷۰ درصد بیشتر از یک فرد غیر سیگاری است. اگر سیگار می‌کشید و در کنار آن هم به سلامتی قلب و بدن خود اهمیت می‌دهید، بدانید که این دو در تضادی عظیم هستند. پس سعی کنید از همین امروز سیگار را کنار بگذارید.

۲- مصرف کربوهیدرات ها را کم کنید: تحقیقات نشان داده اند که مصرف بیش از اندازه موادی که

کربوهیدرات دارند، احتمال بروز بیماری قلبی را تشدید می کنند. مواد غذایی مانند کورن فلکس، نان های چرب و سیب زمینی سرخ کرده در این دسته قرار می گیرند.

۳- چک آپ منظم داشته باشید: اگر در خانواده تان، فرد یا افرادی با سابقه بیماری و یا حمله قلبی هستند، آگاه

باشید که شانس بروز این بیماری در شما بیشتر از سایرین است. به هر ترتیب می توانید با چک آپ منظم، بررسی سطح کلسترول خون و اندازه گیری فشارخون در بازه های زمانی منظم، قبل از بروز حادثه از خود محافظت کنید. البته این چک آپ ها برای همه افراد توصیه می شوند.

۴- فعالیت های ورزشی منظم را از یاد نبرید: روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه از وقت خود را به ورزش های سبک

اختصاص دهید. این مقدار ورزش می تواند سرعت تپش قلب شما را بین شصت تا هفتاد درصد افزایش دهد. پیاده روی به عنوان یکی از بهترین و ساده ترین ورزش ها بهترین توصیه است. حتی اگر در توان خود می بینید، بد نیست در این ۲۰ دقیقه، کمی هم دویدن را امتحان کنید.

۵- استرس به خود راه ندهید: برخی متخصصین، استرس و ناراحتی اعصاب را مهمترین دلیل بیماری ها و

عوارض قلبی به حساب می آورند. استرس حاد، در حد عواملی همچون سیگار کشیدن، فشار خون بالا، افزایش کلسترول خون و عدم فعالیت بدنی، می تواند ریسک حمله قلبی را افزایش دهد.