

سیستم قلبی- عروقی شامل شبکه ای از رگ ها است که اکسیژن و مواد غذایی را به سلول های بدن می رساند. بیماری های قلبی- عروقی معمولاً بر روی قلب و رگ های خونی اثر می گذارند و جریان خون به اندام ها را مختل می کنند.

بیماری های قلبی در طول سال های اخیر یکی از شایع ترین علل مرگ و میر بوده اند. سه عاملی که باعث بروز بیماری های قلبی- عروقی می گردد شامل فشار خون بالا، کلسترول بالا و سیگار کشیدن است. بنابراین مهم ترین راه برای کنترل آنها تغییر شیوه زندگی است.

در زیر توصیه های برای بهبود سلامت قلبی و پیشگیری از بیماریهای قلبی ارائه می گردد:

۱- کاهش ابتلا به بیماری های قلبی با مسواک زدن دندان ها

مسواک زدن دندان ها دست کم دو بار در روز باعث کاهش ابتلا به بیماری های قلبی می شود. تورم دندان ها و لته باعث ایجاد پلاک در سرخرگ ها و خطر ایجاد بیماری قلبی می گردد. تحقیقات ثابت کرده کسانی که از نظر مسواک زدن دندان ها ضعیف عمل می کنند در مقایسه با افرادی که دو بار در روز مسواک می زنند ۷۰٪ بیشتر در معرض بیماری های قلبی هستند.

۲- جلوگیری از بیماریهای قلبی با مصرف کربوهیدرات ها برای شام

مصرف کربوهیدرات ها برای شام خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی و چاقی را کاهش می دهد. این تغییرات در رژیم غذایی روزانه افراد، ترشح هورمون هایی که مسئول گرسنگی و تشنگی هستند را تغییر می دهد و بنابراین نقش مهمی در کنترل چاقی دارند. ذخیره کربوهیدرات ها برای شام به افراد کمک می کند تا احساس سیری بیشتری کنند و وضعیت قند و چربی خون را بهبود ببخشند و به این طریق وزن بدن کنترل می شود.

۳- پیشگیری از بیماری های قلبی با مصرف توت فرنگی

توت فرنگی و سایر گیاهانی که دارای آنتی اکسیدان و ویتامین ها هستند باعث سلامت قلب می شوند و از سکنه قلبی پیشگیری می کنند. تحقیقات ثابت کرده که مواد استخراج شده از توت فرنگی فعالیت آنتی اکسیدان ها را افزایش می دهد. این مواد پروتئینی به نام Nrf2 را فعال می کنند و از این راه باعث کاهش لیپیدها و کلسترول در جریان خون می شوند. سطح بالای کلسترول در جریان خون باعث سکنه و بیماری قلبی می شود. تحقیقات نشان داده که گیاهانی با کلسترول پایین باعث کاهش چین و چروک ها و بهبود حافظه می شوند.

۴- خوردن شکلات تلخ و کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی

شکلات تلخ به انعطاف پذیری رگ ها کمک می کند و از چسبیدن گلبول های سفید به دیواره رگ ها جلوگیری می کند. این عمل به کاهش فشار خون و افزایش جریان خون به مغز و قلب کمک می کند. فلاونول یک آنتی اکسیدان است که در شکلات تلخ وجود دارد و مسئول بهبود سلامت قلبی است. تنها یک اونس شکلات تلخ در روز برای رسیدن به این مزیت کافی است. مصرف شکلات تلخ خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.



۵- ورزش منظم و پیشگیری از بیماریهای قلبی

ورزش از راه های زیر بیماری های قلبی را بهبود می بخشد: افزایش جریان خون، کاهش ذخیره چربی و پایدار کردن اثرات پرخوری.

ورزش قلب را از آسیب های ناشی از نیتریک اکسید حفاظت می کند. ورزش مقدار نیتریک اکسید را در خون افزایش می دهد و به گشاد کردن سرخرگ ها، افزایش جریان خون سرخرگی، جلوگیری از چسبیدن سلول های خونی به دیواره رگ ها و کاهش فشار خون کمک می کند.

ورزش همچنین باعث بهبود ایجاد تغییرات در DNA می گردد و این عمل را از طریق اثرگذاری بر روی بیان ژن در سلول های چربی انجام می دهد. ورزش بیان ژن های خاصی را در سلول های چربی غیرفعال می کند. این تغییرات ذخیره چربی را در بافت های چربی کاهش می دهد. ورزش روزانه با اثرات پرخوری مقابله می کند. پرخوری توانایی بدن را برای کنترل قند خون کاهش می دهد و باعث بیان ژن هایی که باعث تغییرات متابولیک می شوند می گردد.

جهت کاهش میزان خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی، ضروری نیست که یک ورزشکار حرفه ای باشید. اگر شما فعالیت با شدت متوسط را در بیشتر یا همه روزهای هفته انجام دهید، از فواید آن بهره مند می شوید. نمونه های این فعالیت ها عبارتند از: پیاده روی، کار منزل متوسط تا شدید، باغبانی، کار در حیاط منزل و ورزش های خانگی



شرکت زغالسنگ پروده طبس

هفت راه برای

پیشگیری از بیماریهای قلبی



تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای

اردیبهشت ماه ۱۳۹۵

چگونه فعالیت جسمانی می تواند کمک کننده باشد؟

فعالیت جسمانی به همان اندازه رژیم غذایی در کمک به کاهش وزن مفید است! هم چنین برای قلب، ریه ها، استخوان ها و عضلات شما نیز مفید می باشد. فعالیت منظم جسمانی، به کاهش میزان خطر ابتلا به حمله قلبی، سکته مغزی، افزایش فشارخون و سایر مشکلات سلامتی کمک می کند. با پزشک یا مشاور سلامتی خود در مورد برنامه مناسب فعالیت جسمانی خود مشورت نمایید.



ورزش، کار مفیدی است که باعث ارتقای سلامت شما می شود.

از هم اکنون سیگار را کنار بگذارید.



منبع: وب سایت وزارت بهداشت

۶- کار کرد مناسب قلب با هشت ساعت خواب

دست کم ۸ ساعت خواب در شبانه روز برای کارکرد مناسب قلب و پیشگیری از بیماری قلبی به خصوص برای خانم ها لازم است. طبق مطالعات انجام شده در دانشگاه لندن زنانی که در طول شبانه روز کمتر از ۸ ساعت می خوابند، سطح اینترلوکین ۶ (IL6) در خونشان افزایش می یابد. این فاکتور مسئول پاسخ به التهاب در بدن است و افزایش بیش از حد آن باعث بیماری های عروق کرونری می گردد. مطالعات دیگر نشان داده که استراحت کافی مزایای فعالیت های سالم مانند ورزش و رژیم غذایی مناسب را بهبود می بخشد.

۷- جلوگیری از بیماری قلبی با خوردن هندوانه

خوردن هندوانه از طریق کاهش فشار خون به سلامت قلب کمک می کند. این میوه علاوه بر آنتی اکسیدان ها، دارای ویتامین ها و مواد معدنی حاوی آمینواسیدهایی مانند ال سیترویلین است. زمانی که ال سیترویلین جذب می شود به آمینواسیدهای دیگری مانند ال آرژنین تبدیل می شود و به حفظ فشار خون کمک می کند. ال سیترویلین از طریق گشاد کردن رگ های خونی و بهبود عملکرد سرخرگ ها باعث کاهش فشارخون می گردد.

مهربانی با خود نقطه شروع خودمراقبتی است، مهربانی با آنهایی که دوست شان داریم محصول خودمراقبتی است و عشق به خدا، نقطه آغاز شفاست.