

به مناسبت روز جهانی قلب (7 مهر 1404)

دردهای قلبی که نیازمند ارجاع فوری به پزشک یا تماس با اورژانس هستند:

- ✓ درد قلبی بیش از 10 تا 15 دقیقه ادامه یابد.
- ✓ درد قلبی شدیدتر از حالت معمول باشد.
- ✓ بعد از استراحت و یا گذاشتن قرص زیر زبانی درد ساکت نشود.
- ✓ درد قلبی بدون دلیل واضح، بطور مکرر رخ دهد.
- ✓ نشانه های جدیدی مثل تعریق و تنگی نفس ایجاد شود.
- ✓ درد قفسه سینه با هر یک از نشانه های عرق سرد و رنگ پریدگی پوست، تنگی نفس، تهوع و استفراغ، گیجی یا سنکوپ، ضعف یا خستگی بدون علت، نبض سریع یا نامنظم

❖ چه اقداماتی برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی انجام می شود؟

هم اکنون برنامه خطر بروز حوادث کشنده و غیرکشنده قلبی عروقیبا هدف کاهش مرگ و میر زودرس (کمتر از 70 سال) در کلیه پایگاه ها،امت و خانه های بهداشت سراسر استان به صورت رایگان انجام می پذیرد. طی خطرسنجی، پس از اخذ شرح حال و بررسی سوابق بیماری در فرد و خانواده، بهورز/ مراقب سلامت، اقدام به ارجاع بیماران جهت انجام آزمایش قند و چربی خون می نماید و در صورت نیاز مداخلات لازم در خصوص ارجاع بیمار به کارشناسان تغذیه (چاقی، اضافه وزن و ...) / سلامت روان (استعمال دخانیات و مصرف الکل)/ پزشک سطح یک مستقر در مراکز خدمات جامع سلامت شهری و روستایی می کند . همچنین مطابق دستورالعمل و بر اساس میزان خطر برآورد شده، به سطوح تخصصی و فوق تخصصی ارجاع می شوند.

❖ رژیم غذایی سالم برای سلامت قلب؟

افزایش مصرف غذاهای پرچرب، پرکالری و پرنمک، کاهش مصرف میوه و سبزیجات و استفاده روزافزون از غذاهای آماده نمونه هایی از تغذیه نامناسب هستند که مهم ترین نتیجه آن افزایش میزان بروز بیماری های قلبی عروقی و عوارض ناشی از آن هستند.

- ✓ فیبر غذایی: مصرف سبزیجات و میوه ها
- ✓ آنتی اکسیدان ها: ویتامین ث (مرکبات، گوجه فرنگی و گل کلم) و بتاکاروتن ها(سبزیجات با برگ سبزینه مانند اسفناج، جعفری، سبزی های زرد- نارنجی مانند کدو حلوایی، هویچ و میوه ها مانند زردآلو و طالبی) و ویتامین E (در روغن جوانه گندم و روغن آفتابگردان)
- ✓ سایر موادغذایی: مصرف سیر و پیاز و فراورده های سویا منجر به کاهش سطح کلسترول خون می شود.

❖ نقش فعالیت فیزیکی در کاهش بیماری های قلبی عروقی؟

فعالیت بدنی مناسب و ورزش از دو طریق اثرات مفید و مثبت خود را در بدن اعمال می کند، تقویت عضله قلب که موجب می شود قلب قوی تر، با گنجایش بیشتر و با ضربان های منظم تر که خود موجب ادامه حیات و زندگی می شود. از طرفی فعالیت بدنی مناسب موجب تقویت سایر عضلات بدن می شود و با گشاد شدن عروق و افزایش جریان خون با فشار، مانع از تنگی عروق در اثر رسوب مواد چربی در داخل رگ ها (آترواسکلروز) می شود.

دکتر مریم یزدی زاده

رئیس گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های غیر واگیر