

راهنمای سالم زیستن باقلبی سالم



راهنمای سالم زیستن

با قلبی سالم



سالم زیستن و قلبی سالم زیستن

عنوان و نام پدیدآور : راهنمای سالم زیستن با قلبی سالم / گروه مؤلفان.

مشخصات نشر : تهران: مهرراوش، ۱۳۹۱.

مشخصات ظاهری : ۹۶ ص: مصور (رنگی)، جدول.

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۱۰-۸۸-۷

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : قلب -- بیماری‌ها -- پیشگیری

موضوع : قلب -- بیماری‌ها -- پرستاری و مراقبت

رده‌بندی کنگره : RC۶۸۲/۲۶۶ ۲ ۱۳۹۱

رده‌بندی دیویی : ۶۱۶/۱۲۰۵

شماره کتابشناسی ملی : ۲۹۱۷۵۸۰



راهنمای سالم زیستن با قلبی سالم

گروه مؤلفان

ناشر: مهرراوش

چاپ و صحافی: مهرمتین

نوبت چاپ: سوم - ۱۳۹۳

شمارگان: ۱۰۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۵۱۰-۸۸-۷

Email: mehrravash@yahoo.com

Web Site: www.mehrravash.com

تلفن تماس: ۶۶۴۸۳۸۳۰-۶۶۹۷۳۸۲۲





فهرست مطالب

شماره صفحه

۴۹	دست به کار شوید، نقشه ی راه برای رسیدن به قلبی سالم
۵۱	■ غذاهای سالم بخورید
۵۴	■ برنامه غذایی مخصوص فشار خون بالا
۵۷	■ چربی خون بالا و برنامه ای برای کاهش آن
۶۳	■ خروجی های برچسب ارزش غذایی کدامند؟
۶۴	■ چقدر چربی نیاز دارید؟
۶۵	■ ویتامین های لازم برای قلبی سالم
۶۶	■ تلاش برای رسیدن به وزن ایده آل
۶۸	■ شروع حرکت
۷۲	■ هفت راز کاهش وزن
۷۴	■ برنامه ی کاهش وزن خود را چگونه انتخاب کنید؟
۷۵	■ رژیم هایی برای کاهش وزن سریع
۷۷	■ میزان وعده های غذایی برای ما باید چقدر باشد؟
۷۸	■ حرکت کنید
۷۹	■ با فعالیت های ورزشی سبک شروع کنید
۸۳	■ بهانه ی شما چیست؟
۸۴	■ شما می توانید سیگار را ترک کنید
۸۵	■ برای موفقیت آماده شوید
۸۵	■ عادت های غلط را ترک کنید
۸۷	■ درمان های جانبی برای کمک به ترک سیگار
۸۷	■ لغزش پس از ترک سیگار
۸۸	■ ترک سیگار یا اضافه وزن، مسأله این است!
۹۰	■ حرکت خانواده به سمت قلبی سالم
۹۵	■ فهرست منابع

۶	مقدمه
۸	چرا باید در مورد بیماری قلبی نگران باشید؟
۱۱	به چه اطلاعاتی در مورد بیماری قلبی نیاز دارید؟
۱۱	■ بیماری قلبی چیست؟
۱۳	■ بیماری قلبی بیشتر چه کسانی را تهدید می کند؟
۱۴	■ چگونه باید با عوامل خطرزا مقابله کرد؟
۱۴	■ چه خطراتی سلامت قلب شما را تهدید می کند؟
۱۶	■ سؤالاتی که باید از پزشک خانواده خود پرسید
۱۷	■ میزان عوامل خطرزا در شما چقدر است؟
۱۹	خطر ابتلای به بیماری قلبی را در خود محاسبه کنید
۲۰	عوامل خطرزای اصلی
۲۰	■ کشیدن سیگار
۲۱	■ فشار خون بالا
۲۵	■ اختلال در چربی های خون
۲۸	■ نشانگان متابولیک
۳۱	■ اضافه وزن
۳۵	■ بی تحرکی
۳۶	■ دیابت
۴۱	■ پیشرفت خود را در تنظیم فشار خون، وزن، میزان کلسترول و... ثبت کنید
۴۲	چه عوامل دیگری در ابتلای به بیماری قلبی دخیل هستند؟
۴۳	■ استرس
۴۴	■ وقفه تنفسی هنگام خواب
۴۵	■ درمان هورمونی یا انسگی

مقدمه

«هر علم را که کار نبندی، چه فایده / چشم از برای آن بود آخر، که بنگری»

در میان نعمت هایی که خداوند به ابناء بشر ارزانی داشته است، هیچ یک به اندازه سلامتی و امنیت، شایسته پاس داشت و درخور نگاه داشت نیستند.

«امنیت» و «سلامتی» دو نعمت بزرگی هستند که از زبان حضرت ختمی مرتبت (ص) به عنوان «نعمتان مجهولتان» بیان شده اند. وقتی در لسان کسی که برایش مجهولی متصور نیست، قدر این نعمت ها مجهول عنوان می شود، می بایست به میزان قدر و جایگاه این دو نعمت بیشتر توجه نمود.

ضرب المثلی انگلیسی می گوید: «سلامتی همه چیز نیست ولی همه چیز بدون سلامتی، هیچ است.» غالباً ضرب المثل ها بیان اغراق آمیزی از مسایل هستند ولی شاید بتوان گفت که «این ضرب المثل، عین واقعیت است.» ممکن است فردی از همه مواهب مادی به حد اعلی برخوردار باشد و امنیت هم که نعمت عظیم القدری است را به حد کامل داشته باشد اما اگر سلامت او دچار مخاطره شود، همه این نعمت ها برایش رنگ می بازد و داشتن این نعمت ها با نداشتن شان برابر و یکسان خواهد بود.

در این میان، آنچه امروزه حایز اهمیت است، گذار اپیدمیولوژیک بیماری ها و تغییر در هرم سنی و شیوه زندگی انسان هاست. در دوران ما، هم زمان با افزایش امکانات بهداشتی و توسعه واکسیناسیون، بیماری های عفونی که در اوایل قرن بیستم مشکل عمده جوامع و عامل اصلی مرگ و میر بودند نسبتاً کنترل شده اند. هر چند که شاهد پیدایش بیماری های نوپدید مثل سندرم نقص ایمنی اکتسابی (AIDS) و بازپدید برخی بیماری های عفونی مثل سل مقاوم به درمان نیز هستیم اما عمده بار

بیماری ها و عوامل مرگ و میر ناشی از «بیماری های غیرواگیر» است؛ بیماری هایی که پیشگیری و درمان آنها به مراتب پیچیده تر بوده - و به عکس بیماری های عفونی که با اقدامات ساده ای نظیر واکسیناسیون و ایجاد مصونیت در افراد شانس ابتلای شان نزدیک به صفر می شد- مقابله با این دسته از بیماری ها نیازمند تغییر شیوه زندگی مردم است که بهبود دانش، بینش و از همه مهمتر انگیزه مستمر تک تک افراد جامعه لازمه نیل به چنین منظوری است.

برای مثال، کافی است، خوراندن قطره فلج اطفال در کودکی که هیچ دانشی در مورد این بیماری ندارد و تأثیر آن بر حفظ و تأمین سلامت او در مقابل این بیماری را با کنترل بیماری دیابت که از پیچیده ترین مسایل پزشکی امروز است، مقایسه کنید تا به صعوبت تدبیر و درمان بیماری های غیرواگیر قدری واقف شوید.

به طور خلاصه می توان گفت که بیماری های غیر واگیر:

- ۱) محصول شیوه زندگی شهرنشینی هستند و برای پیشگیری از آنها راه سهل و ساده ای مثل تزریق واکسن وجود ندارد؛
- ۲) در اغلب موارد علاج (cure) ندارند و تنها کنترل می شوند؛
- ۳) برای مراقبت و کنترل آنها دخالت عالمانه و مستمر در شیوه زندگی افراد ضروری است که ایجاد انگیزه در افراد، رکن اساسی آن است؛
- ۴) پیشگیری از آنها نیازمند زیرساخت های مناسب و سهل الوصول و بستر فرهنگی مناسب است.
- ۵) نقش مؤلفه های اجتماعی مؤثر بر سلامت (SDH) در آنها حایز اهمیت ویژه است؛ و
- ۶) سیاست گذاری های معطوف بر سلامت و همکاری های بین بخشی و برون بخشی برای کنترل آنها بسیار مهم و قابل توجه است.



ما بیماری های قلبی عروقی، ۱۳ درصد سکتة های مغزی و ۷ درصد انواع سرطان هاست که همه این مرگ ها دارای عوامل خطر یکسانی هستند. در چنین حالتی مطالعه این کتاب که سرشار از نکات اصلاح شیوه زندگی فردی و خانوادگی و خودمراقبتی پیشگیرانه با هدف ارتقای سلامت و کیفیت زندگی است، به همه هم میهنان عزیز - با هر سن و سالی و در هر موقعیت تحصیلی و شغلی - توصیه می شود به امید آن که در پیشگیری اولیه از بیماری های قلبی و عروقی و ارتقای عادلانه سلامت در کشور مؤثر باشد.

۲) کسانی که دچار سکتة های قلبی می شوند، اگر پیشگیری ثانویه نکنند شانس سکتة های بعدی و مرگ و میر در آنها بسیار بالاتر از بقیه افراد جامعه است و این جاست که نکات «خودمراقبتی» جایگاه ویژه ای می یابد و این کتاب - علاوه بر نکات پیشگیری اولیه - در جهت نیل به این مقصود هم نگاشته شده است.

در آخر، به بیت آغازین این مقدمه برمی گردیم و به شما خواننده عزیزی که این کتاب را می خوانید یا مطالعه آن را به دیگران توصیه می کنید، عرض می کنیم: همه دانش ها آنگاه به نتیجه موردنظر خواهند رسید که به کار گرفته شوند و اگر انسان عالم به موضوعی باشد ولی به کار نبندد، عالم بی عملی است که به تعبیر شیخ اجل سعدی، «زنبور بی عمل» است.

به هر میزان این مطالب و این کتاب بتواند آگاهی شما عزیزان را افزایش دهد، بینش شما را اصلاح کرده یا تقویت کند و انگیزه شما را در «خودمراقبتی» از سلامت قلب خود و اعضای خانواده تان ارتقاء بخشد ما به هدف خود که تأمین، حفظ و ارتقای سلامت شماست، نایل شده ایم.

شاداب و سالم باشید

بهترین شیوه برای تدبیر بیماری های غیرواگیر، پیشگیری اولیه است به این معنا که افراد کاری کنند و طوری زندگی کنند که عوامل خطر (Risk Factor) این بیماری ها در آنها ایجاد نشود. ولی همه می دانیم که زندگی ماشینی و اقتضائات و الزامات آن و تنفس هوای آلوده در شهرها و کار پراسترس و بیش از یک شیفت برای تأمین مایحتاج زندگی و مصرف غذا حداقل یکبار در هر شبانه روز در خارج از منزل و استفاده از غذاهای آماده و عدم تحرک کافی و ورزش مفرح و استفاده از مواد غذایی که چربی آنها غیرمفید و بعضاً مضر است و رفتارها و عادت های مضر مثل استعمال دخانیات به صورت فعال یا غیرفعال (در معرض دود سیگار دیگران بودن) کم و بیش در همه جوامع جزو مسایل مبتلا به بیماری هایی مثل سکتة های قلبی و مغزی، پرفشاری خون، دیابت، بیماری های مزمن تنفسی، انواع سرطان ها و بیماری های روحی مثل افسردگی رو به تزاید است.

بیان یک نکته کلیدی که می تواند سرلوحه اقدامات پیشگیرانه باشد، در انتهای این مقدمه نویدبخش است. و آن نکته مهم این است که اگر (بیماری های غیرواگیر را به میوه درختی تشبیه کنیم) ریشه های این درخت با اقدامات ساده ای قابل خشکانیدن هستند. ریشه های این درخت عبارتند از: اضافه وزن، چاقی و زندگی بی تحرک، سوء مصرف مواد مثل سیگار و الکل، دیابت، پرفشاری خون و اختلال چربی های خون.

با اصلاح تغذیه و ورزش مناسب و ترک مصرف سیگار، ریشه تمامی این بیماری ها تا حد بسیار بالایی خشکانیده می شود.

و اما در مورد این کتاب که برای یکی از اصلی ترین دسته های بیماری های غیرواگیر یعنی بیماری های قلبی عروقی جمع آوری و نگاشته شده است، به بیان چند جمله بسنده می شود:

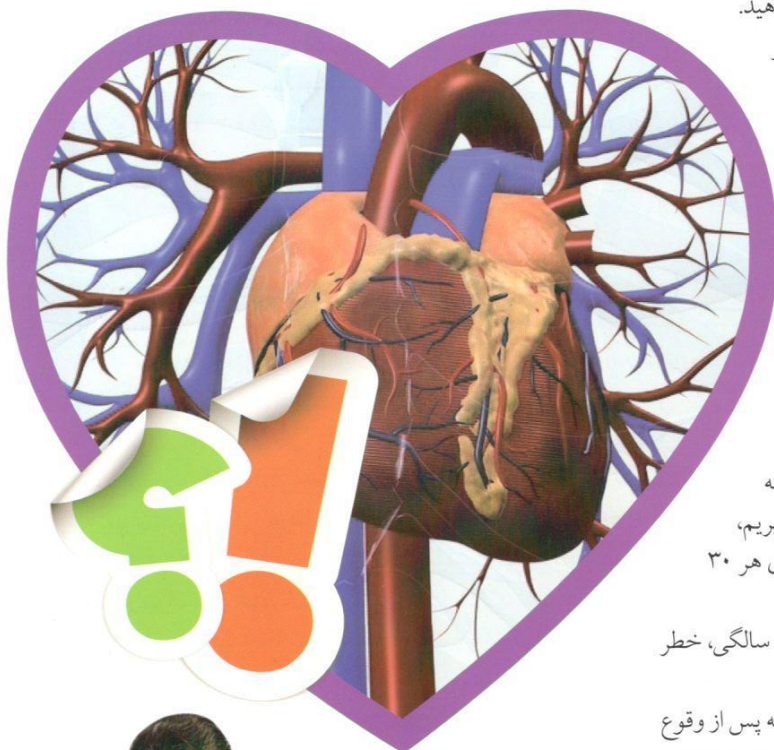
۱) شایع ترین علت مرگ و میر در اکثر جوامع و از جمله کشور ما بیماری های قلبی عروقی است. علت ۲۵ درصد مرگ ها در کشور



چرا باید در مورد بیماری قلبی نگران باشید؟



شما هم ممکن است مانند بسیاری از مردم توجهی به سلامت قلب خود نداشته باشید و به قول معروف همیشه مرگ را برای همسایه بدانید و نه برای خودتان. شاید با خود بگویید حال من که خوب است پس نگران هیچ چیز نباید باشم. شاید زن بودن خود را عاملی محافظ و پیشگیری کننده از وقوع بیماری قلبی بدانید. اگر هم مرد باشید شاید فکر کنید سن شما آن قدر بالا نرفته است که سلامت قلب شما را به خطر اندازد.



اگر هر یک از این باورها را قبول دارید، شما کاملاً در اشتباهید. در کشور ما، بیماری قلبی هر ساله بیشترین میزان مرگ و میر (۳۳-۳۸ درصد) را در میان مردان و زنان به خود اختصاص می دهد. موضوع مهم تر آن که کاهش سن شیوع بیماری قلبی عروقی نیز خود هشدار جدیست. بیشترین قربانیان این بیماری را نیز میانسالان و کهنسالان تشکیل می دهند، افرادی که حتی ممکن است با خود بیاندیشند که مشکل خاصی ندارند و حال آنها خوب است.

بد نیست نگاهی به این آمار و ارقام نیز داشته باشید.

■ به طور کلی بین ۴ تا ۶ درصد مردم هر کشور به بیماری های قلبی مبتلا هستند و به طور مثال ۱۵ میلیون نفر در آمریکا مبتلا به این نوع بیماری هستند. در ایران اگر نرخ سه درصد (حداقل) را برای شیوع بیماری های قلبی در نظر بگیریم، حدود دو میلیون نفر مبتلا به این بیماری ها هستند که به ازای هر ۳۰ نفر بیمار قلبی یک نفر هر سال سakte می کند.

■ در مردان با گذر از سن ۴۵ سال و در زنان با گذر از سن ۵۵ سالگی، خطر بیماری های قلبی به طور قابل توجهی افزایش می یابد.

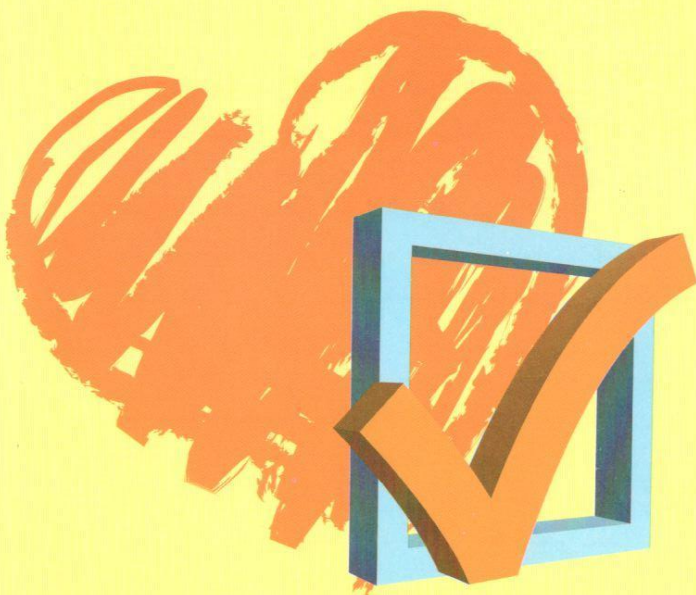
■ ۴۰ درصد از مردان و زنان که به طور غیرمنتظره ای بلافاصله پس از وقوع بیماری های قلبی جان خود را از دست می دهند، هیچ گونه سابقه و نشانه ای از بیماری های قلبی نداشته اند.

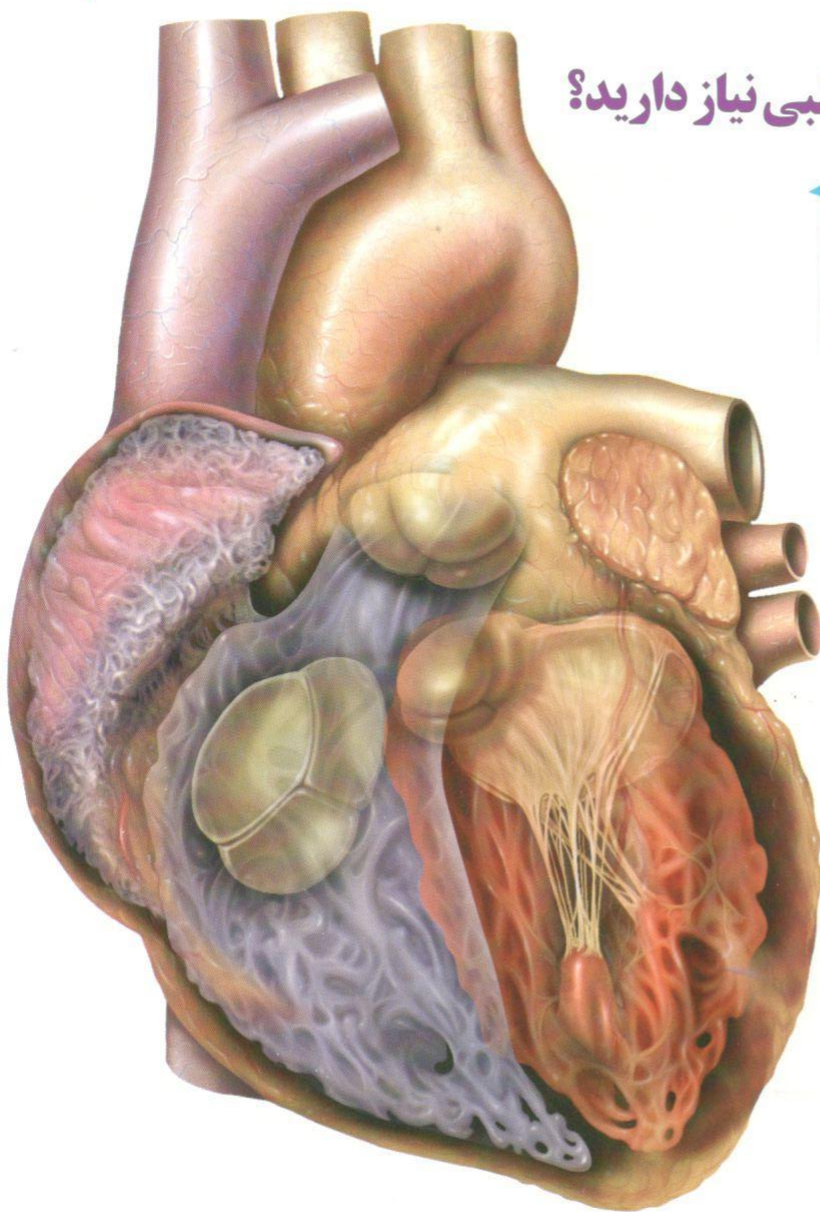
این حقایق به نظر ترسناک و نگران کننده اند اما این به معنای پایان راه نیست. نکته ی مثبت اینجاست که شما می توانید با به کارگیری روش های مختلف از سلامت قلب خود محافظت کنید و حتی آن را ارتقا بخشید. این کتاب راهنما به شما کمک می کند تا میزان خطر بیماری قلبی را در خود تخمین زده و راه حل پیشگیری از آن را به شما ارایه می دهد.

آگاه شوید. سپس شما می توانید به سالم سازی برنامه غذایی خود بپردازید، فعالیت بدنی خود را افزایش داده و عادت های روزانه خود را اصلاح کنید.

فرقی نمی کند در چه سن و شرایط سلامتی قرار داشته باشید، هیچگاه برای ایجاد تغییر به منظور ارتقای سلامت شما دیر نیست. البته زودتر نیست. هرچه قدر زودتر اقدام کنید، نتایج بهتری را در بر خواهد داشت. پس از این کتاب راهنما استفاده کنید تا در مورد وضعیت قلب خود آگاهی بیشتری یابید و به رمز «سالم زیستن با قلبی سالم» پی ببرید. با پزشک خانواده خویش مشورت کنید تا اطلاعات بیشتری در این زمینه به دست آورید. از همین امروز تلاش برای ارتقای سلامت قلب خویش را آغاز کنید.

ممکن است هنوز نتوانسته باشید خود را قانع کنید و هنوز بر این نظر استوار مانده باشید که به اندازه کافی مراقب سلامتی خویش هستید و دچار بیماری قلبی نخواهید شد. آمارها نیز مبین این موضوع هستند که مردم اغلب به فکر سلامت قلب خویش نیستند و دلیلی برای نگرانی نمی دانند. برای مثال، نظرسنجی که در سطح کشور امریکا اخیراً صورت گرفت نشان داد تنها ۳ درصد از جوانان آمریکایی به انجام تمامی ۴ عادت مفید برای سلامت قلب ممارست دارند. ۴ عادت شامل: داشتن یک برنامه غذایی سالم، انجام فعالیت ورزشی منظم، حفظ وزن مناسب و دوری از سیگار می شود. این در حالی است که تحقیقات به تازگی نشان داده اند که حتی جوانان نیز در معرض خطر این بیماری ها هستند. دو سوم جوانان حداقل یکی از عوامل خطر را برای بیماری قلبی را دارا هستند که هر کدام از این عوامل تأثیر به سزایی برای افزایش خطر ابتلای به این بیماری دارند. هر چه قدر میزان هریک از این عوامل بیشتر شود شانس ابتلای به بیماری قلبی افزایش خواهد یافت. برای مثال اگر شما فشار خون بالا دارید، هر چه قدر میزان فشار خون تان بیشتر شود، شانس ابتلای شما به بیماری قلبی افزایش می یابد. بیماری که ممکن است پیامدهای بسیار خطرناکی داشته باشد. بیماری قلبی ممکن است حسرت شیرینی فعالیت های تفریحی لذت آور همچون فوتبال و والیبال و ... را بر دل شما باقی بگذارد. ممکن است شما را از کسب یک موقعیت شغلی محروم کند. حتی ممکن است شما را از انجام ساده ترین و ابتدایی ترین فعالیت ها همچون قدم زدن و یا بالا رفتن از پله ها عاجز کند. حال سؤال اینجاست، چه راهکارهایی برای کاهش خطر ابتلای به بیماری های قلبی و پیشگیری از آنها وجود دارد؟ نخست، باید از عوامل خطر سازی که در درون شما وجود دارد





به چه اطلاعاتی در مورد بیماری قلبی نیاز دارید؟

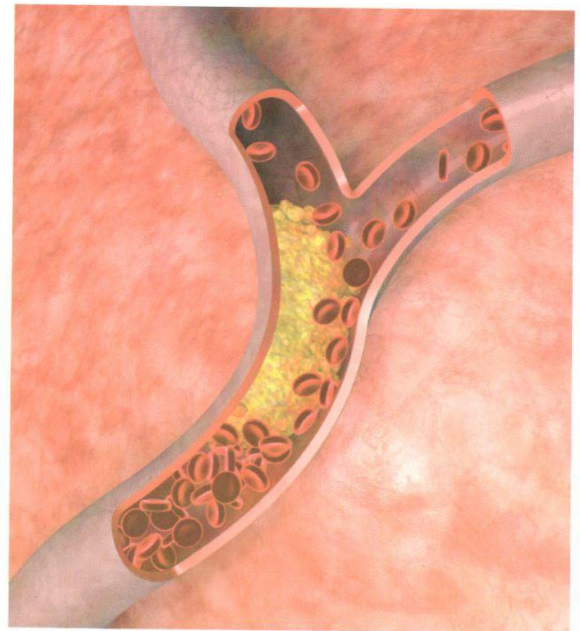


بیماری عروق کرونر چیست؟

بیماری عروق کرونر قلبی، بیماری سرخرگ‌های فراهم کننده خون برای ماهیچه قلب است که اگر کاملاً مسدود شده و یا بخشی از آن به علت تشکیل پلاک در دیواره داخلی سرخ رگ‌های کوچک تنگ شود، موجب سکته قلبی و آنژین پایدار یا ناپایدار می‌شود. پلاک نتیجه انباشت کلسترول و دیگر مواد چرب است. با شکل‌گیری هرچه بیشتر پلاک در دیواره داخلی سرخ رگ، مجرای رگ تنگ‌تر و جریان خون در آن سخت‌تر می‌شود.

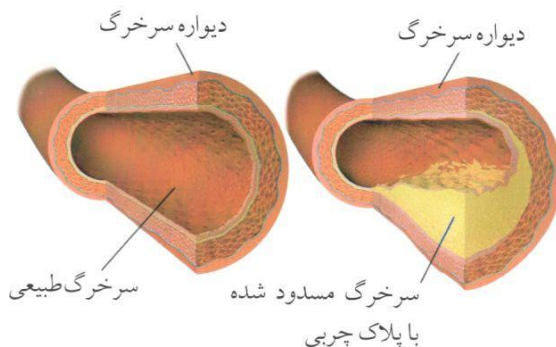
بیماری قلبی می تواند به سکته قلبی بیانجامد. سکته قلبی از انسداد سرخ رگ های تغذیه کننده عضله قلب ایجاد می شود. زمانی که پلاک ها کاملاً یک سرخ رگ را مسدود می کند، اکسیژن و دیگر مواد مغذی حیاتی نمی توانند راهی به عضله قلب پیدا کنند. با وقوع یک سکته قلبی امکان دارد آسیبی جبران ناپذیر و همیشگی به ماهیچه قلب وارد آید.

بیماری عروق کرونر تنها یکی از انواع بیماری های قلب و عروق است که از اختلال در سامانه خون رسانی به عضله قلب ناشی می شود و از تبعات آن همانطور که در بالا اشاره شد، سکته قلبی، آنژین پایدار



و آنژین ناپایدار است. از دیگر بیماری های قلب و عروق می توان به فشار خون بالا و رماتیسم قلبی اشاره کرد.

بعضی از مردم آنچنان که باید نگران بیماری قلبی نیستند چراکه آنها فکر می کنند حتی در صورت ابتلای به این بیماری، به راحتی می توان با عمل جراحی آن را درمان کرد. البته این یک باور غلط است چراکه با ابتلای به بیماری قلبی دیگر درمانی قطعی برای آن وجود ندارد و فرد مبتلا تا آخر عمر درگیر آن خواهد بود. شاید روش هایی همچون آنژیوپلاستی و جراحی بای پس بتواند جریان خون در رگ را دوباره تا حدی برقرار کند اما نمی تواند آسیبی که به عضله قلب شما رسیده است را برطرف کند. وجود عروق آسیب دیده و بیمار، شما را در مقابل سکته های قلبی آسیب پذیرتر می کند. علاوه بر این، باید این نکته را به یاد داشته باشید، تا زمانی که شما در عادت های روزانه نامناسب خود تجدید نظر نکرده و عوامل خطر را کاهش ندهید وضعیت عروق خونی شما روز به روز بدتر می شود. بسیاری از مردم به خاطر ناراحتی های منتج از بیماری های قلبی جان خود را از دست می دهند و یا حتی به صورت مادام العمر دچار معلولیت خواهند شد. پس باید برای پیشگیری از ابتلای به بیماری قلبی هر چه سریع تر دست به کار شوید.





بیماری قلبی بیشتر چه کسانی را تهدید می کند؟

عامل خطرزایی، شرایط و یا عادت هایی هستند که یک فرد را در مقابل ابتلای به بیماری آسیب پذیر می کنند. همچنین این عوامل می توانند شانس تشدید بیماری را در فرد افزایش دهند. عوامل خطرزا همچون کشیدن سیگار، فشار خون بالا، چربی خون بالا، اضافه وزن، نداشتن تحرک کافی و دیابت عواملی مؤثر در ابتلای به بیماری قلبی هستند که شما می توانید آنها را کنترل کنید. تحقیقات به تازگی نشان داده است که ۹۵ درصد از افرادی که به خاطر ابتلای به بیماری قلبی جان خود را از دست داده اند حداقل دارای یکی از این عوامل خطرزای اساسی بوده اند. عوامل خطرزا همچون افزایش سن را نمی توان تغییر داد. پس از عبور از سن یائسگی، احتمال ابتلای به بیماری قلبی در زنان افزایش می یابد. سنین میانسالی چه برای زنان و چه برای مردان دوره بسیار خطرناکی است چراکه عوامل خطرزای زمینه ساز بیماری قلبی در آن تشدید می شوند.

یکی دیگر از عواملی که در ابتلای زود هنگام به بیماری قلبی دخیل است سابقه ی این بیماری در خانواده است که البته نمی توان آن را تغییر داد. اگر پدر یا برادران تان دارای سابقه ی حمله ی قلبی قبل از ۵۵ سالگی هستند و یا مادر و خواهرتان قبل از سن ۶۵ سالگی دچار حمله ی قلبی شده، احتمال ابتلای به بیماری قلبی در شما بیشتر است. این دسته از افراد می توانند با گرفتن مشاوره ژنتیک از کاشناسان زبده در این زمینه، با راه های مقابله با بیماری های قلبی عروقی آشنا شوند.

همان طور که دیدیم عوامل خطرزایی در بیماری قلبی وجود دارند که ما نمی توانیم آنها را تغییر دهیم اما باید به یاد داشته باشیم از سوی دیگر، عوامل بسیاری وجود دارند که ما می توانیم آنها را کنترل کنیم. بدون در نظر گرفتن سن و یا سابقه فامیلی در ابتلای به بیماری قلبی، شما می توانید قدم های مهمی را برای کاهش خطر ابتلای به بیماری قلبی بردارید.



چگونه باید با عوامل خطرزا مقابله کرد؟

شاید شما خود را با برداشتن تنها یک قدم به سمت سلامتی گول بزنید و با خود بیاندیشید که همین فعالیت، سلامت قلب شما را فراهم خواهد ساخت. برای مثال ممکن است به امید انجام فعالیت ورزشی مداوم مانند پیاده روی و یا شنا کردن فکر کنید سلامت قلب شما با خوردن غذا های چرب به خطر نمی افتد. اما حقیقت آن است که برای حفظ سلامت قلب خویش باید تغییراتی جامع و همه جانبه را در راستای کاهش تمامی عوامل خطرزا و نه یک یا چند تای آن ها صورت داد. مهم سرعت انجام تغییرات نیست، مهم انجام درست تغییرات است.

همانطور که قبلاً نیز اشاره کردیم وجود یکی از عوامل خطرزا می تواند احتمال ابتلای به بیماری قلبی را افزایش دهد. حال اگر تعداد این عوامل افزایش یابد خطر ابتلای به بیماری قلبی به شدت افزایش می یابد. چراکه هریک از این عوامل می تواند به تشدید تأثیر دیگر عوامل بیانجامد و پیامدهای بسیار خطرناک تری را در برداشته باشد. مثلاً اگر کلسترول خون شما بالا باشد و سیگار نیز بکشید، احتمال ابتلای به بیماری قلبی بیش از پیش افزایش خواهد یافت.

اگر بخواهیم کل مطالب را در یک جمله خلاصه کنیم آن این است که «شما باید بیماری قلبی را جدی بگیرید و بهترین زمان برای کاهش خطر ابتلای به بیماری قلبی همین امروز است و نه فردا».

چه خطراتی سلامت قلب شما را تهدید می کند؟

اولین قدم به سوی یک قلب سالم آگاهی از خطراتی است که سلامت قلب شما را تهدید می کند. همه ی ما می دانیم کشیدن سیگار و یا داشتن اضافه وزن خطراتی هستند که سلامت قلب ما را تهدید می کنند و ما باید سیگار کشیدن را ترک کنیم و وزن خود را متعادل کنیم. اما خطراتی همچون چربی و یا فشارخون بالا نشانه و علایم خاصی ندارند. پس برای اینکه بدانیم آیا مبتلا به فشار خون بالا هستیم یا خیر باید فشار خون خود را با فشارسنج اندازه گیری کنیم و میزان چربی خون را با آزمایش خون بسنجیم.

کند. از او درمورد احتمال ابتلای به بیماری های قلبی سؤال کرده و برای کاستن عوامل خطرزای ابتلای به بیماری های قلبی راهنمایی بگیرید. (به قسمت سؤالاتی که باید از پزشک خانواده خود پرسید در صفحه بعد مراجعه شود). همچنین، از او بخواهید تا با انجام آزمایش های لازم به شما بگوید که چه عوامل خطرزایی در شما وجود دارد که احتمال ابتلای تان به بیماری قلبی را افزایش می دهد. (به قسمت میزان عوامل خطرزا در شما چقدر است؟ در صفحه ۱۷ مراجعه شود).

■ **با پزشک خانواده خود راحت باشید.** زمانی که پزشک خانواده تان از شما سؤالی می پرسد سعی کنید تا آنجا که امکان دارد صادقانه و جامع به آن پاسخ دهید. شکی در آن نیست که برخی از سؤالات جنبه شخصی پیدا خواهد کرد، اما شما سعی کنید با جزئیات به آن ها پاسخ دهید و به پزشک خانواده خود کمک کنید تا شانس ابتلای شما به بیماری قلبی را تخمین بزند.



باید درباره چه چیزهایی با پزشک خانواده خویش مشورت کنیم؟

اولین قدم برای یافتن خطری که سلامت قلب شما را تهدید می کند ترتیب دادن یک قرار ملاقات با پزشک خانواده است تا او شما را کاملاً معاینه کند. پزشک خانواده می تواند نقشی کلیدی در حمایت از شما برای حفظ سلامت قلب تان داشته باشد. با کمک او می توانید برای حفظ سلامت قلب خود برنامه ریزی و هدف گذاری کنید و به سمت «قلبی سالم» قدم بردارید. اما از پزشک خانواده خود انتظار نداشته باشید که وی مستقیماً به مشکلات قلبی و خطراتی که قلب شما را تهدید می کند، اشاره کند. بسیاری از پزشکان خانواده به طور معمول زمانی که با یک بیمار زن روبه رو هستند درباره این موضوعات صحبتی به میان نمی آورند. به طور کلی اگر هر فرد روزانه نیم ساعت تند راه برود، ۲۰ درصد شانس ابتلا به بیماری قلبی در او کم می شود و با نکشیدن سیگار، مصرف نکردن غذاهای چرب و کنترل چربی و فشار خون می توان شانس ابتلای به این بیماری را تا ۵۰ درصد کاهش داد. در ادامه اصول برقراری ارتباطی شفاف و مطلوب بین شما و پزشک خانواده مطرح می شود.

■ **اول نیاز های خود را بیان کنید.** با پزشک خانواده خود صحبت کنید، او را از قصد خویش برای داشتن قلبی سالم مطلع سازید و از او بخواهید که در این راه به شما کمک

سؤالاتی که باید از پزشک خانواده خود پرسید

با پی بردن به پاسخ سؤالات زیر می توانید اطلاعات بسیار مهمی در مورد سلامتی قلب تان و چگونگی ارتقای آن به دست آورید.

۱ چه عواملی خطر ابتلای به بیماری قلبی را در شما افزایش می دهد؟

۲ میزان فشار خون شما چه قدر است؟ آیا این میزان برای سلامتی شما خطری دارد یا خیر؟ واکنش مناسب به این میزان فشار خون چیست؟

۳ میزان کلسترول بد LDL و کلسترول خوب HDL در خون شما چه قدر است؟ وضعیت چربی خون شما به چه صورت است؟ شما باید در مورد آن چه راهکاری را اتخاذ کنید؟

۴ شاخص توده ی بدنی BMI شما چه قدر است و دور کمر شما چند سانتی متر است؟

۵ میزان قند خون شما چه قدر است؟ آیا شما در خطر ابتلای به دیابت هستید؟

۶ برای تشخیص بیماری قلبی چه آزمایشات دیگری باید انجام بدهید؟ هر چند وقت یکبار برای تکرار آزمایشات باید مراجعه کنید؟

۷ اگر سیگاری هستید، چه راه هایی برای ترک سیگار وجود دارد؟

۸ شما به چه مقدار فعالیت ورزشی برای ارتقای سلامت قلب خویش نیازمندید؟ انجام چه فعالیت های ورزشی بیشتر توصیه می گردد؟

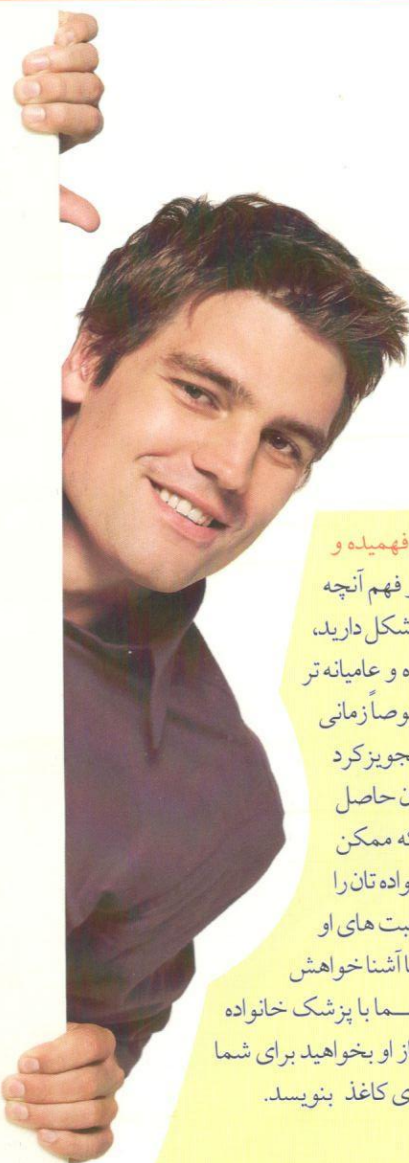
۹ رژیم غذایی سالم برای شما چیست؟ آیا باید به متخصص تغذیه نیز مراجعه کنید تا به اطلاعات بیشتر در مورد رژیم غذایی سالم دست پیدا کنید؟

۱۰ چگونه در صورت بروز حمله قلبی باید به پزشک خانواده تان مراجعه کنید؟



صحبت های پزشک تان را فهمیده و

از آن استفاده کنید. اگر شما در فهم آنچه پزشک خانواده تان می گوید مشکل دارید، از او بخواهید تا با زبانی ساده و عامیانه تر برای شما توضیح بدهد. مخصوصاً زمانی که پزشک خانواده دارویی تجویز کرد حتماً از نحوه استفاده آن اطمینان حاصل کنید. اگر احتمال می دهید که ممکن است صحبت های پزشک خانواده تان را درک نکنید و یا در شنیدن صحبت های او مشکل دارید، از یک دوست و یا آشناخواهش کنید که در جلسه ملاقات شما با پزشک خانواده حضور داشته باشد. می توانید از او بخواهید برای شما دستورات پزشک خانواده را روی کاغذ بنویسد.





گزیده ای از صحبت های یک بیمار قلبی: «من اصلاً فکرش را هم نمی کردم که دچار حمله ی قلبی شوم. با اینکه هم اضافه وزن داشتم و هم کلسترول خون من بالا بود، خودم را آدمی سالم می پنداشتم. به مدت ۴ سال دیابت داشتم اما نمی دانستم که این موضوع می تواند عاملی خطرزا برای بیماری های قلبی باشد. بیشتر زنان از خطر ابتلای به بیماری های قلبی که آنها را تهدید می کند، بی خبرند. بسیاری از دوستانم همانند من دارای بسیاری از عوامل خطرزا هستند که احتمال ابتلای آنها را به بیماری قلبی تشدید می کند اما آنها اهمیتی به آن نمی دهند. آنها باید این عوامل را بشناسند و بیش از پیش نگران سلامتی خود باشند.»

میزان عوامل خطرزا در شما چه قدر است؟

(آزمایش هایی که می تواند به حفظ سلامتی شما کمک کند)

از پزشک خانواده خود بخواهید آزمایش های زیر را برای شما انجام دهد. هریک از موارد زیر اطلاعات ارزشمندی را درباره خطر بیماری قلبی برای شما فراهم می سازد.

۱) آزمایش میزان چربی های خون

■ چه چیزی را می سنجد؟ این آزمایش میزان چربی خون شما که شامل کلسترول کامل و کلسترول بد LDL، کلسترول خوب HDL

و تری گلیسیرید (نوعی چربی در خون) می شود را

می سنجد. بهتر است این آزمایش به صورت

ناشتا و پس از ۱۲ تا ۱۴ ساعت پرهیز از

خوردن غذا صورت پذیرد.

■ چرا باید این آزمایش را انجام دهید؟

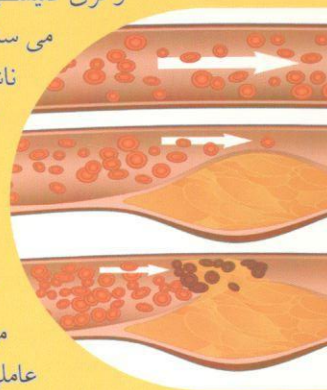
این آزمایش به منظور پی بردن به اینکه

آیا شما دارای چربی خون بالا (کلسترول

کل و یا کلسترل بد) هستید، انجام

می شود که تمامی موارد فوق می تواند

عاملی خطرزا برای سلامت قلب تان باشد.



■ هر چند وقت یکبار باید آزمایش را تکرار کرد؟ تمامی افراد بالغ سالم

و بدون بیماری قلبی باید هر ۵ سال یکبار آزمایش های کامل اندازه گیری

چربی های خون را انجام داده و شرح حالی درباره این موضوع در اختیار

داشته باشند. بسته به جواب آزمایش ها و نظر پزشک خانواده ممکن

است نیاز باشد این آزمایش هادر دوره زمانی کوتاه تری صورت بگیرند.

۲) آزمایش فشار خون

■ چه چیزی را می سنجد؟ فشار خون شما را. آزمایشی ساده و بدون

درد است که به وسیله فشارسنج انجام می شود.

■ چرا باید این آزمایش را انجام دهید؟ برای یافتن این

موضوع که آیا شما فشار خون بالا دارید یا خیر؟

■ هر چند وقت یکبار باید آزمایش را

تکرار کرد؟ اگر فشار خون بالا یا کمی

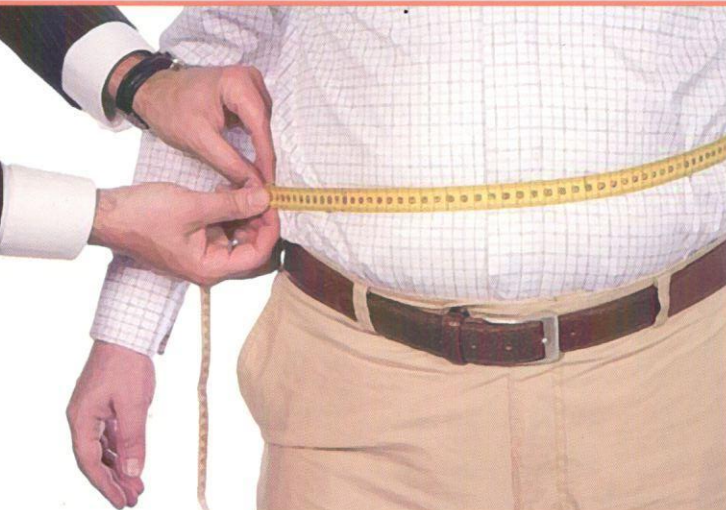
بالاتر از حد عادی دارید حداقل

هر سه ماه یکبار این آزمایش

باید توسط پزشک انجام

شود.





۳) قند پلاسمای ناشتا

■ چه چیزی را می‌سنجند؟ برای آزمایش قند خون، این آزمایش توصیه می‌شود. این آزمایش به صورت ناشتا و پس از غذا نخوردن شما در طول ۱۲ الی ۱۴ ساعت صورت می‌گیرد.

■ چرا باید این آزمایش را انجام دهید؟ برای مشخص کردن ابتلا و یا احتمال ابتلای شما در آینده به بیماری قند این آزمایش صورت می‌پذیرد. اگر آزمایش قند پلاسمای ناشتا در دو روز متفاوت رقمی مساوی یا بیش از ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر خون را نشان دهد بدین معناست که شما به بیماری قند (دیابت)، مبتلا هستید. اگر این میزان بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر بود، احتمال ابتلای شما به بیماری قند بسیار بالاست، این حالت را پیش دیابت یا پری دیابت می‌گویند و شما در مرحله آغازین ابتلای به دیابت هستید. بیماری دیابت یکی از عوامل خطرزا برای سلامت قلب است که باعث بروز اختلالات دیگر در سلامتی شما می‌شود.

■ هر چند وقت یکبار باید آزمایش را تکرار کرد؟ با عبور از سن ۳۰ سالگی حداقل هر سه سال یکبار این آزمایش را تکرار کنید. اگر شما دارای عوامل خطرزا برای ابتلای به بیماری دیابت هستید مثلاً فشار خون بالا دارید، چاق هستید، سابقه خانوادگی دارید، اگر زن هستید و بچه با وزن بیش از ۴ کیلو به دنیا آورده‌اید، دیابت حین بارداری یا مرده‌زایی داشته‌اید باید این آزمایش‌ها را در سن کمتر و دوره تکرار کوتاه‌تر انجام بدهید.

۴) آزمایش شاخص توده بدنی BMI و دور کمر

■ چه چیزی را می‌سنجند؟ شاخص توده بدنی، نسبتی است میان قد و وزن شما. اندازه گیری دور کمر نیز میزان چربی دور شکم شما را نشان می‌دهد.

■ چرا باید این آزمایش را انجام دهید؟ می‌توان با تعیین توده بدنی پی برد که احتمال ابتلای شما به بیماری قلبی چه قدر است. توده بدنی ۲۵ یا بیشتر بدین معناست که شما اضافه وزن دارید و اگر این مقدار از ۳۰ عبور کند شما چاق هستید. اضافه وزن و چاقی از مهمترین عوامل بروز بیماری‌های قلبی است. اگر دور کمر برای زنان بیش از ۹۰ سانتی متر باشد، خطر ابتلای به بیماری‌های قلبی و وخامت وضع سلامتی را به شدت افزایش می‌دهد. برای مردان نیز اگر این رقم بیش از ۹۰ سانتی متر باشد همین شرایط پیش خواهد آمد.

■ هر چند وقت یکبار باید آزمایش را تکرار کرد؟ بهتر است هر دو سال یکبار این آزمایش را تکرار کنید و بسته به نظر پزشک خانواده دوره تکرار آن را تغییر دهید.



خطر ابتلای به بیماری قلبی را در خود محاسبه کنید

در این قسمت با پاسخ به سؤالات زیر می توانید مشخص کنید که به چه میزان احتمال دارد به بیماری قلبی مبتلا شوید. اگر پاسخ برخی از سؤالات را نمی دانید از پزشک خانواده خویش بپرسید.

■ آیا سیگار می کشید؟

■ آیا فشار خون شما ۱۴۰ روی ۹۰ میلی متر جیوه یا بیشتر است و یا پزشک خانواده تان به شما در مورد فشار خون بالا هشدار داده است؟

■ آیا پزشک خانواده تان به شما گفته است که کلسترول بد LDL خون شما بالاست؟ یا کلسترول کل خون شما ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر بوده (اگر مرد هستید و کمتر از آن اگر زن هستید) و یا کلسترول خوب HDL خون شما کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر است (اگر مرد هستید) و کمتر از ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر است (اگر زن هستید)؟

■ آیا پدر و یا برادر شما در سنین کمتر از ۵۵ سالگی دچار حمله قلبی شده است؟ خواهر و مادر تان چه طور؟ آیا آنها این مسأله را در سنین کمتر از ۶۵ سال تجربه کرده اند؟

■ آیا شما دچار دیابت هستید؟ بدین معنا که قند خون ناشتای شما ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر است؟ آیا برای کنترل قند خون خویش از دارو استفاده می کنید؟

■ زنان: آیا سن شما بالای ۵۵ سال است؟

■ مردان: آیا سن شما بالای ۴۵ سال است؟

■ آیا شاخص توده ی بدنی شما ۲۵ یا بیشتر است؟ (برای یافتن پاسخ این سؤال به صفحه ۳۲ مراجعه شود.)

■ آیا شما در بیشتر روزها کمتر از ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی انجام می دهید؟

■ آیا پزشک خانواده تان گفته است درد شدید جلوی سینه شما مرتبط با آنژین قلبی است؟ یا دچار سکته قلبی شده اید؟

اگر پاسخ شما به هر کدام از سؤالات فوق مثبت است، می توان نتیجه گرفت احتمال ابتلای به بیماری قلبی در شما بیشتر خواهد بود. بنابراین توصیه می کنیم به خواندن این کتاب ادامه دهید تا با راه های کاهش خطر ابتلای به بیماری های قلبی آشنا شوید.

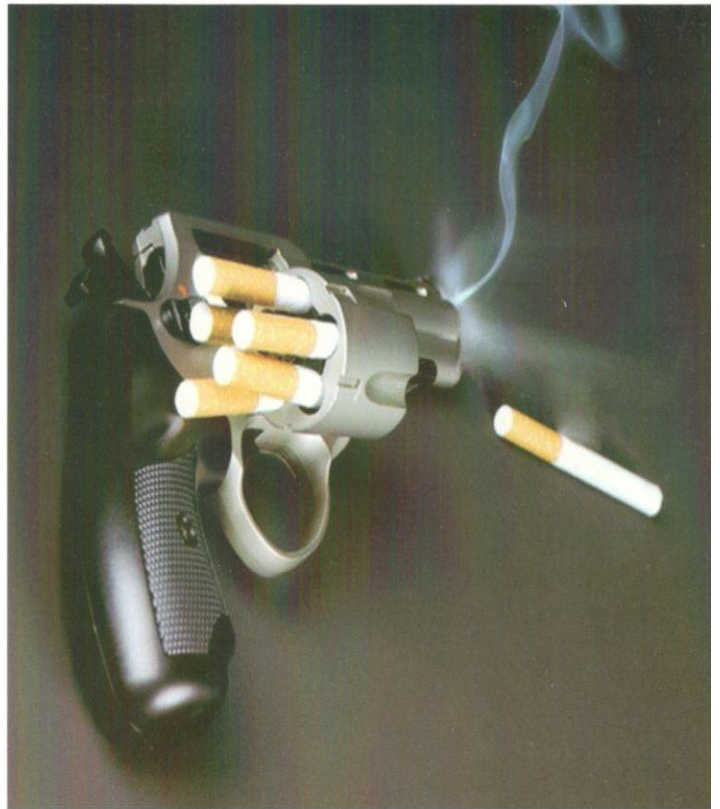
عوامل خطر زای اصلی

همانطور که قبلاً نیز اشاره شد محافظت از سلامت قلب شما همیاری و همراهی جدی پزشک خانواده تان را می طلبد. اما برای ایجاد تغییراتی بنیادین و ماندگار، بهتر است با بیماری قلبی و عوامل و شرایطی که به آن دامن می زند، بیشتر آشنا شوید. «شما در مورد قلب خویش مسئولید». آنچه در ادامه خواهید خواند اطلاعاتی در مورد عوامل مهم خطرزا در ابتلای به بیماری قلبی است و اینکه هر کدام چگونه سلامت قلب شما را تحت تأثیر قرار خواهند داد.

کشیدن سیگار

کشیدن سیگار مهمترین عامل قابل پیشگیری در ابتلای به انواع بیماری ها و مرگ و میر ناشی از آنها است. افرادی که سیگار می کشند ۶ برابر افراد غیر سیگاری احتمال دارد به سکتة قلبی دچار شوند و این خطر با کشیدن هر نخ سیگار در هر روز افزایش می یابد. همچنین سیگار می تواند طول عمر افراد سیگاری را کاهش دهد چرا که این افراد ۱۰ سال زودتر از افراد غیر سیگاری دچار سکتة قلبی یا دیگر مشکلات جدی سلامتی خواهند شد. بررسی عوامل خطر زای بیماری ها در سال ۸۸ نشان داد که ۷/۹ درصد پسران ۱۵-۲۴ ساله کشور مان سیگار مصرف می کنند و میانگین سن شروع سیگار در کشور در مردان غالباً ۱۹ سال و در زنان ۲۱ سال است.

بیماری قلبی تنها یکی از چندین بیماری است که افراد سیگاری در معرض ابتلای به آن هستند. کشیدن سیگار یکی از مهمترین عوامل وقوع سکتة مغزی و افزایش دهنده احتمال ابتلای به سرطان ریه است. سیگار در ابتلای به دیگر انواع سرطان نیز نقش دارد. همچون سرطان دهان، مجاری ادرار، کلیه و گردن رحم. بیشتر بیماری های انسدادی و خیم ریه مانند برونشیت و آمفیزم، به دلیل کشیدن سیگار ایجاد می شوند. دود سیگار شما نیز می تواند مشکلات عدیده ای برای



فشار خون بالا

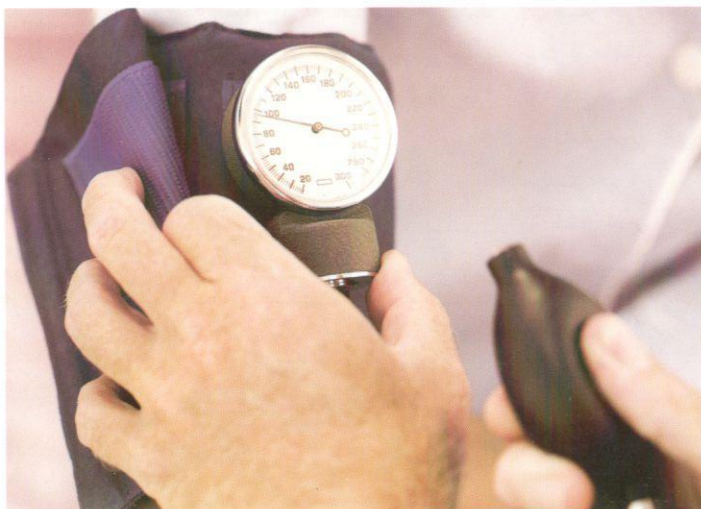
فشار خون بالا یکی دیگر از عوامل اصلی خطر زانه تنها در ابتلای به بیماری قلبی بلکه در ابتلای به بیماری های کلیوی و نارسایی احتقانی قلب است. همچنین مهمترین عاملی که باعث بروز سکته قلبی می شود فشار خون بالا است. حتی بالا بودن فشار خون به مقدار بسیار کم نیز می تواند خطر بروز تمامی بیماری های مذکور را تشدید کند. تحقیقات اخیر نشان می دهد که بیش از ۱۰ میلیون نفر از مردم کشورمان مبتلا به فشار خون بالا هستند. در همین راستا نکته دیگری که نگران کننده است افزایش مداوم میزان فشار خون در میان کودکان و نوجوانان است که احتمال ابتلای به فشار خون بالا در سنین جوانی را افزایش می دهد. عوامل عمده ایجاد کننده فشار خون بالا سابقه خانوادگی، اضافه وزن و میزان مصرف نمک است. با افزایش سن، خطر ابتلای به فشار خون بالا افزایش می یابد. در میان سالمندان زنان نیز مانند مردان در معرض فشار خون بالا هستند اما این یک قاعده کلی است که «هر چه سن مان بالاتر می رود خطر ابتلای به فشار خون بالا افزایش می یابد.» حتی در افراد میانسال بالای ۵۰ سال که مبتلا به فشار خون بالا نیستند احتمال ابتلا به فشار خون بالا ۵۰ درصد است. معمولاً فشار خون بالا را به عنوان عامل کشنده خاموش می شناسند چراکه معمولاً هیچ نشانه خاصی ندارد. بنابراین طبیعی است که مردم تا زمانی که دچار عوارض فشار خون بالا نشده

سلامتی افرادی که در اطراف شما کار و یا زندگی می کنند، ایجاد کند. تحقیقات اخیر نشان می دهد در افراد غیر سیگاری که مرتب در معرض دود سیگار قرار می گیرند، احتمال ابتلای به بیماری قلبی مانند افراد سیگاری است.

در حال حاضر، ۲۲ درصد از مردان و ۱۳ درصد از زنان ۱۵-۶۵ ساله کشور سیگار می کشند. با دیدی بازتر می توان گفت ۲۴/۵ درصد ۲۵-۳۴ ساله ها نیز سیگار می کشند.

استعمال دخانیات در جوانان می تواند در رشد ریه ها اختلال ایجاد کند و باعث ابتلای به بیماری های شایع و شدید تنفسی گردد. افراد در سنین جوانی کشیدن سیگار را آغاز می کنند و به تدریج به شدت به مصرف نیکوتین اعتیاد پیدا می کنند و به همین دلیل مصرف سیگار را افزایش می دهند.

باید این حقیقت را پذیرفت که کشیدن سیگار به هر شکلی و تحت هر عنوانی به سلامت قلب شما آسیب می رساند. پس آسیب سیگار هایی که اصطلاحاً لایت بوده و از قطران و نیکوتین پایینی برخوردارند کمتر از آسیب های سیگار های معمولی نیست. (برای اطلاع بیشتر از راه های ترک سیگار به قسمت شما می توانید کشیدن سیگار را ترک کنید در صفحه ۸۴ مراجعه کنید.)





باشند متوجه فشار خون بالای خود نمی شوند و به آن اهمیت نمی دهند. نظرسنجی های در سطح ملی نشان می دهد دوسوم از افرادی که دچار فشار خون بالا هستند، آن را کنترل نمی کنند. اما خبر خوب آن است که می توان با اتخاذ یک سری از دستورالعمل ها از ابتلای به فشار خون بالا پیشگیری و یا حداقل میزان آن را کنترل کرد تا متعاقباً دچار نارسایی های بسیاری که جان ما را تهدید می کنند نشویم. به تازگی یک بازه جدید برای سنجش میزان فشار خون معرفی شده است که مرحله ی قبل از ابتلای به فشار خون بالا را نمایان می سازد و به نوعی با دادن هشدار به بیمار از احتمال ابتلای به فشارخون بالا خبر می دهد. این بازه مرحله پیش فشارخون نام دارد.

فشار خون چیست؟ فشار خون میزان نیرویی است که خون به دیواره ی عروق وارد می سازد. هر فرد برای آنکه خون به تمامی دستگاه های بدن او برسد نیاز به فشار خون دارد. معمولاً مقدار فشار خون را با دو عدد نشان می دهند مانند ۱۲۰ روی ۸۰ که فشار خون بر حسب میلیمتر جیوه محاسبه می شود. عدد اول فشار خونی است که از انقباض

قلب ایجاد می شود و عدد دوم فشار خونی است که در فاصله انقباض های قلب (در زمان استراحت قلب) در عروق وجود دارد. به علت متغیر بودن میزان فشار خون، بهتر است فردی که مسئول مراقبت از سلامتی شماست، فشار خون تان را در طی چند روز اندازه بگیرد و پزشک خانواده تان در مورد آن نظر بدهد.

برای اندازه گیری فشار خون باید به ۴۰ نکته توجه کرد که در اینجا فقط به نکات بسیار با اهمیت زیر اشاره می شود:

■ بازوبند فشارسنج ۲/۵ سانتیمتر بالاتر از چین آرنج بسته شود، لوله های کاف دو طرف آرنج باشند. اگر فشارسنج دیجیتالی نیست و عقربه ای است و گوشی هم برای اندازه گیری فشار خون استفاده می شود، دیافراگم گوشی زیر کاف فشارسنج قرار نگیرد.

■ روی یک صندلی راحت که دارای پشتی است بنشینید طوری که پاهای تان روی زمین یا روی یک تکیه گاه باشد. نباید حداقل تا نیم ساعت قبل غذا خورده باشید همچنین سیگار، چای، قهوه یا هر نوشیدنی انرژی زایی مصرف کرده باشید. کاملاً آرام باشید و استرس نداشته باشید.

■ همانطور که در بالا اشاره شد فشار خون با دو عدد ماکزیمم و یا مینیمم (انقباض، ما بین انقباض) بیان می شود.

تقسیم بندی فشار خون:

۱ فشار خون مطلوب: فشار ماکزیمم کمتر از ۱۲۰ میلیمتر جیوه و فشار مینیمم کمتر از ۸۰ میلیمتر جیوه

۲ بیش فشار خون: فشار ماکزیمم تا ۱۳۹ میلیمتر جیوه و یا فشار مینیمم ۸۹ - ۸۰

۳ فشار خون بالای مرحله یک: فشار ماکزیمم ۱۵۹ - ۱۴۰ و یا فشار مینیمم ۹۹ - ۹۰ میلیمتر جیوه

۴ فشار خون بالای مرحله دو: فشار ماکزیمم مساوی و بالاتر ۱۶۰ میلیمتر جیوه و فشار مینیمم بالاتر از ۱۰۰ میلیمتر جیوه

فشار خون ایزوله سیستولیک: فقط (فشار خون سیستول یا ماکزیمم بالاست) مساوی و یا بالاتر از ۱۴۰ میلیمتر جیوه



و محصولات لبنی کم چرب یا بی چربی تأکید می‌کند. این رژیم از نظر املاح سرشار از منیزیم، پتاسیم و کلسیم است. البته به محتویات آن باید پروتئین و فیبر را نیز اضافه کنیم. از سوی دیگر، این برنامه غذایی میزان مصرف چربی‌های اشباع و کامل، کلسترول، گوشت قرمز و شیرینی‌ها را محدود می‌کند. اگر در کنار پیروی از این رژیم غذایی میزان مصرف نمک را نیز کم کنید اثر آن در کاهش فشار خون دوچندان خواهد شد. سدیدم که از مواد تشکیل دهنده نمک است، یکی از مهمترین عوامل تشدید میزان فشار خون است. سدیدم بیشتر در غذا های فراوری شده مانند سوپ های آماده، غذا های یخ زده و آماده طبخ، برخی از انواع نان، مواد غله ای و اسنک های شور یافت می شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد تغییراتی که می توان برای کاهش فشار خون انجام داد می توانید به قسمت «دست به کار شوید» صفحات ۴۹ تا ۵۳ مراجعه کنید.

گزیده ای از گفته های یک بیمار: «پزشک خانواده برایم برنامه غذایی خاصی تجویز کرد. او یکی از افرادی بود که مرا در مورد برنامه غذایی سالم راهنمایی کرد. در آغاز، این کار بسیار سخت به نظر می رسید چراکه به قول معروف ترک عادت موجب مرض است. اما زمانی که متوجه این موضوع شدم که جز من کسی به فکر سلامتی ام نخواهد بود، تصمیم گرفتم عادت های غذایی سالم تری داشته باشم.»



خطر را درک کنیم: فهم هرکدام از طبقه بندی های فوق مهم است. بی شک طبقه فشار خون بالا احتمال ابتلای به بیماری های قلبی را بیش از طبقه های دیگر تشدید می کند. اما نکته اینجاست که بسیاری از مردم از اهمیت این طبقه ها بی خبرند و نمی دانند که اگر میزان فشار خون آنها نزدیک به فشار خون بالا باشد، خطر حمله ی قلبی، سکته مغزی و دیگر نارسایی های قلبی افزایش می یابد. پس تا آنجا که ممکن است همه باید به سمت فشار خون مطلوب قدم برداریم. بهتر است بدانید میزان فشار خون ماکزیمم بالا (عدد اول) یا فشار خون مینیمم بالا هر دو خطرناک هستند. با عبور از میزان ۱۴۰ در عدد اول (ماکزیمم) و ۹۰ (مینیمم) احتمال ابتلای به امراض قلبی و عروقی و کلیوی به شدت افزایش می یابد. افراد از ۵۰ سالگی به بعد استعداد بیشتری برای ابتلای به فشار خون بالا پیدا می کنند. اگر شما دچار چنین مشکلی هستید باید هر چه سریع تر برای کنترل آن همت بگذارید. برای کنترل فشار خون دو راه پیش رو دارید، تغییر عادت های زندگی و مصرف دارو.

تغییر عادت های نامناسب زندگی: اگر فشار خون شما خیلی بالا نباشد به راحتی می توانید با کاهش وزن در صورت اضافه وزن، انجام فعالیت ورزشی منظم و روزانه، عدم مصرف الکل و تغییر عادت های غذایی مثل کم کردن مصرف نمک، آن را کاملاً کنترل کنید. برنامه غذایی خاصی به نام دَش (DASH) وجود دارد که می تواند در این زمینه راه گشا باشد. این برنامه غذایی بر مصرف میوه جات، سبزیجات، کربوهیدرات ها

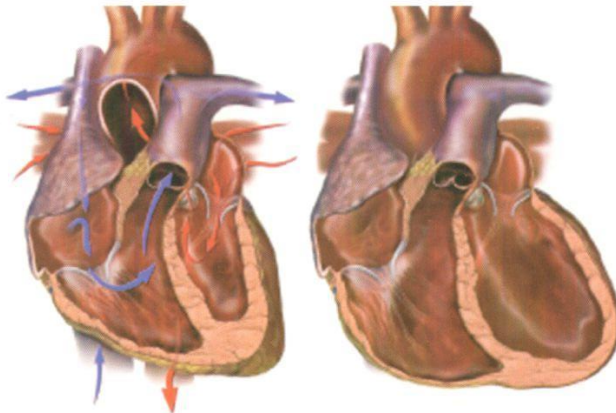
■ مصرف دارو به منظور کنترل فشار خون بالا:

اگر با تغییر شیوه زندگی باز هم فشار خون شما بالا ماند و پایین نیامد، احتمالاً در این مرحله پزشک خانواده برای شما داروی کاهش فشار خون تجویز خواهد کرد. البته در این صورت باز هم شیوه زندگی شما نقش مهمی در تأثیر داروها بازی می کند. در واقع هرچه قدر بیشتر عادت ها و شیوه زندگی خود را تغییر دهید، به میزان کمتری دارو احتیاج پیدا خواهید کرد. مصرف دارو به منظور کاستن از فشار خون می تواند خطر ابتلای به سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب و بیماری های کلیوی و آسیب چشمی را نیز کاهش دهد. اگر پس از مصرف دارو دچار اثرات ناراحت کننده ی جانبی شدید، با پزشک خانواده خود مشورت کنید تا با تغییر مقدار دارو و یا نوع دارو به شما کمک کند.

بهتر است به یاد داشته باشید که داروهای کنترل فشار خون را دقیقاً به میزانی که پزشک خانواده برای شما تجویز کرده است استفاده کنید. قبل از آنکه مطب پزشک را ترک کنید، از میزان و زمان استفاده دارو اطمینان حاصل کنید.

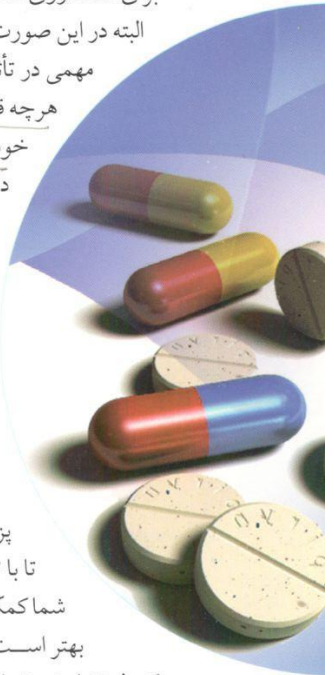
■ چه طور از نارسایی احتقانی قلب پیشگیری کنیم؟

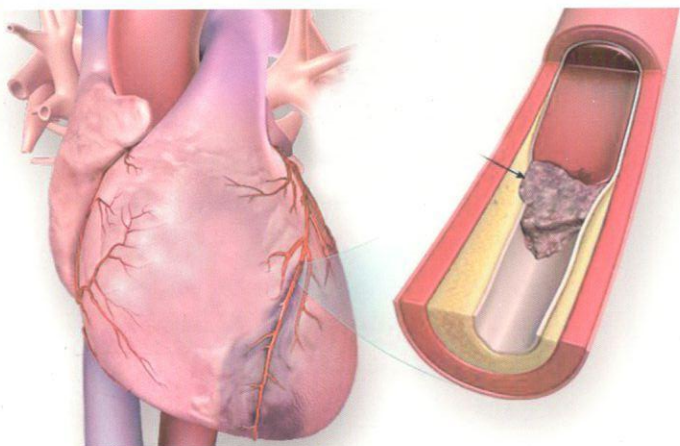
فشار خون بالا مهمترین عامل ایجاد کننده این نارسایی است. نارسایی احتقانی قلب زمانی ایجاد می شود که قلب نتواند خون مورد نیاز بدن را به علت ضعف عضله قلبی پمپاژ کند پس بخشی از جریان خون به اعضای مرتبط با قلب مثل ریه ها پس زده می شود و علائمی همچون خستگی، ضعف بدن و مشکلات تنفسی را در بیمار ایجاد می کند. نارسایی قلبی از عمر مفید شما می کاهد. برای پیشگیری از وقوع این نارسایی و بروز سکته مغزی شما باید فشار خون ماکزیمم را زیر ۱۴۰ و مینیمم را زیر ۹۰ نگه دارید. اگر فشار خون شما بیشتر از این میزان است با پزشک خانواده خود مشورت کنید تا با تجویز دارو یا تغییر میزان دوز دارو به شما کمک کند. البته درمان دارویی بدون تغییر شیوه زندگی شما تأثیر کمی دارد. عاملی دیگر برای پیشگیری از نارسایی احتقانی قلب، حفظ وزن ایده آل است. در صورت وجود فشار خون بالا حتی مقدار بسیار کمی اضافه وزن، می تواند ریسک وقوع نارسایی قلبی را تشدید کند.



قلب سالم

قلب دچار نارسایی احتقانی





چربی بالای خون

چربی بالای خون یکی دیگر از عوامل خطرزا برای ابتلای به بیماری های قلبی است. هرچه قدر میزان چربی خون شما بالاتر باشد، شانس ابتلای به بیماری های قلبی و یا وقوع حمله ی قلبی در شما افزایش می یابد. برای پیشگیری از وقوع این اختلالات، باید برای کنترل و کاهش چربی خون تا میزان متعادل آن تلاش های جدی صورت بدهید. کاهش میزان چربی های بد خون برای تمامی افراد از جوانان گرفته تا میانسالان و کهنسالان، زنان، مردان و حتی کسانی که به بیماری های قلبی دچار نشده اند امری است ضروری.

■ چربی چه تأثیری بر روی قلب شما می گذارد؟

بدن نیازمند میزان متعادلی از چربی برای انجام فعالیت های خود است و از طریق خون، تمامی مقادیر چربی مورد نیاز خود را تأمین می کند. با گذر زمان مقادیر اضافی چربی و کلسترول که در خون در حال گردش هستند بر دیواره عروق ته نشین می شوند. با ته نشین شدن این مواد، رسوباتی از چربی درون عروق ایجاد و رگ ها را سفت و سخت و تنگ می کند. در نتیجه خون کمتری به عضله قلب شما می رسد. خون مسئولیت حمل اکسیژن به اعضای مختلف بدن از جمله عضله قلب را بر عهده دارد. در صورت عدم انتقال میزان کافی از اکسیژن به ماهیچه های قلب شما، آنها دچار کمبود مواد غذایی و اکسیژن شده و شما در نتیجه کم خونی (ایسکمی) در ناحیه سینه احساس درد خواهید کرد. اگر رگ (کرونر) به طور کامل بسته شود، موجب سکته می شود. انواع چربی ها در خون در قالب ذراتی به نام لیپو پروتئین جا به جا می شوند. LDL کلسترول یکی از انواع چربی های خون است. مقدار زیاد این چربی، با توجه به تمایل زیادی که به رسوب در جدار رگ ها دارد، در دیواره رگ ها تجمع می یابد. با توجه به خصوصیات این

چربی، این نوع کلسترول را، کلسترول بد می نامند. نوع دیگر کلسترول، کلسترول HDL است که به کلسترول خوب خون معروف است. چرا که از تشکیل رسوبات چربی در عروق خونی به وسیله کلسترول بد پیشگیری می کند.

گزیده ای از گفته های یک بیمار: «من همیشه خودم را فردی سالم می پنداشتم. چراکه به صورت مداوم ورزش می کردم و اضافه وزن نداشتم. سیگار هم نمی کشیدم. اما زمانی که متوجه شدم چربی خونم بالاست، شوکه شدم! پس از ملاقات با پزشک خانواده ام، سعی کردم هرچه بیشتر در مورد چربی بالای خون و خطرات آن بدانم. آنجا بود که فهمیدم این موضوع می تواند مرا به بیماری قلبی مبتلا سازد. پس تصمیم گرفتم در زندگی خود تغییراتی انجام دهم. حال، غذاهای چرب حاوی چربی های اشباع شده در رژیم من جایی ندارد و ماهی بیش از پیش جای گوشت قرمز را در رژیم غذایی من پر کرده است.»

کلسترول کل (TC) (میلی گرم در دسی لیتر)

مطلوب	زیر ۲۰۰
-------	---------

کلسترول خوب (HDL) (میلی گرم در دسی لیتر)

کلسترول خوب	زنان	مردان
مطلوب	بالای ۵۰	بالای ۴۰
بسیار مطلوب	بالای ۶۰	بالای ۵۰

کلسترول بد (LDL) (میلی گرم در دسی لیتر)

مطلوب برای افراد در معرض خطر بسیار بالای بیماری قلبی	زیر ۷۰
افرادی که دیابت دارند یا بیماری عروق محیطی دارند	زیر ۱۰۰
مبتلایان به فشار خون بالا	۱۳۰ و پایین تر
افرادی که هیچ عامل خطری ندارند	زیر ۱۶۰

تری گلیسیرید (میلی گرم در دسی لیتر)

مطلوب	زیر ۱۵۰
حد مرزی بالا	۱۵۰ تا ۱۹۹
بالا	۲۰۰ تا ۲۴۹
خیلی بالا	۲۵۰ و بالاتر

■ برای اطلاع از میزان چربی خون خود آزمایش دهید:

کلسترول بالای خون به خودی خود علامتی ندارد حتی اگر میزان این ماده در خون شما بسیار بالا باشد، متوجه آن نخواهید شد، برای همین باید به صورت منظم میزان کلسترول خون خود را مورد سنجش قرار دهید. با گذر از سن ۲۰ سالگی، هر فرد باید با انجام آزمایش خون میزان کلسترول خون خود را مشخص کند. پس با گرفتن نتایج آزمایش ها می توانید در مورد سطح کلسترول خون خود مطلع بشوید و در صورت لزوم برای کاهش آن اقدام کنید. بسته به نظر پزشک خانواده شما این آزمایش باید هر چند وقت یکبار تکرار شود.

کلسترول کل خون شما شامل تمامی انواع چربی های خون، مثل HDL کلسترول و LDL کلسترول و تری گلیسیرید است. بسته به اینکه آیا عامل خطری دارید یا نه میزان مطلوب LDL تعیین می شود مثلاً اگر دیابت دارید کلسترول بد خون باید کمتر از ۱۰۰ باشد. همانطور که در جدول مقابل می بینید، ۴ دسته بندی برای کلسترول بد وجود دارد. هر چه قدر میزان کلسترول بد خون شما بیشتر باشد احتمال ابتلای به بیماری های قلبی نیز افزایش می یابد. آگاهی داشتن از میزان کلسترول بد خون برای اتخاذ درمان مؤثر اجتناب ناپذیر است. کلسترول خوب خون دقیقاً عکس کلسترول بد عمل می کند.

پس هر چه قدر میزان آن در خون شما کمتر باشد احتمال ابتلای به بیماری قلبی افزایش می یابد. آزمایش چربی خون علاوه بر مطالبی که گفته شد، میزان تری گلیسیرید را هم مشخص می کند. (به قسمت «تری گلیسیرید خود را کنترل کنید» در صفحه بعد مراجعه شود).

مرحله اول: تعداد عوامل خطر را در خود شناسایی کنید. فهرست زیر شامل عواملی خطرزایی است که احتمال ابتلای به بیماری قلبی را افزایش داده و بر مقدار مناسب کلسترول بد خون شما تأثیر می گذارد. مشخص کنید چه مقدار از این عوامل در شما وجود دارد.

- کشیدن سیگار
- فشار خون بالا (۱۴۰/۹۰ میلی مترجیوه یا بیشتر یا اگر تحت درمان دارویی برای کاهش فشار خون هستید.)
- پایین بودن میزان کلسترول خوب خون (کمتر از ۴۰ در مردان و کمتر از ۵۰ در زنان)
- سابقه ی ابتلای به بیماری قلبی فامیلی زودرس (پدر و یا برادر شما در سنین کمتر از ۵۵ سالگی دچار حمله قلبی شده باشند و یا خواهر و مادران این مسأله را در سنین کمتر از ۶۵ سال تجربه کرده باشند.)
- سن (اگر زن هستید سن ۵۵ سال و اگر مرد هستید سن ۴۵ سال یا بیشتر)

فست فود
تری گلیسرید خون
شما را
افزایش می دهد



تری گلیسرید خود را کنترل کنید:

تری گلیسرید از انواع دیگر چربی هاست که در غذا و خون شما یافت می شود. این ماده در کبد ساخته می شود. زمانی که از الکل استفاده شود و یا وقتی که بیش از میزان مورد نیاز کالری دریافت کنید، کبد شما تری گلیسرید بیشتری تولید می کند. تری گلیسرید هم می تواند در ایجاد بیماری عروق کرونر موثر باشد. برای کاهش تری گلیسرید خون باید وزن خود را کنترل کرده، تحرک خود را افزایش دهید و از کشیدن سیگار و مصرف الکل خودداری کنید. شما باید میزان چربی های اشباع، چربی های ترانس و کلسترول را در برنامه غذایی خود کاهش دهید و از مصرف مقادیر بالای کربوهیدرات اجتناب کنید. گاهی اوقات برای کاهش تری گلیسرید خون مصرف دارو نیز لازم است. افزایش تری گلیسرید به بیش از ۴۰۰ میلیگرم در دسی لیتر احتمال پانکراتیت یا التهاب لوزالمعده را به شدت افزایش می دهد.

■ **میزان کلسترول خوب خون (HDL):** اگر میزان کلسترول خوب خون شما کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر در مردها و زیر ۵۰ درزن ها باشد، می تواند عاملی خطرزا برای ابتلای به بیماری قلبی باشد. اگر این میزان به ۶۰ یا بیشتر از آن افزایش یابد در آن صورت اثرات پیشگیرانه از بیماری عروق کرونر دارد.

■ **میزان کلسترول بد خون (LDL) و خطر ابتلای به بیماری قلبی:** همانطور که پیش تر اشاره شد هرچه قدر میزان کلسترول بد خون و دیگر عوامل خطرزا در شما بیشتر باشد، احتمال ابتلای به بیماری قلبی و یا حتی وقوع سکته قلبی به شدت افزایش می یابد. هرچه قدر خطر ابتلای به بیماری قلبی شما را بیشتر تهدید کند، باید کلسترول بد (LDL کلسترول) به مقدار کمتری برسد. برای تعیین میزان ایده آل کلسترول بد خون خود به این نکات توجه فرمایید:

نشانه‌های متابولیک

تقریباً نیمی از مردم ۶۵-۴۴ ساله کشورمان دارای عوامل خطرزایی هستند که اصطلاحاً به عنوان نشانه‌های متابولیک شناخته می‌شود. این نشانه‌ها به علت اضافه وزن و عدم تحرک کافی ایجاد می‌شود. این گروه از عوامل خطرزا احتمال ابتلای به بیماری‌های قلبی و دیابت را بدون در نظر گرفتن میزان کلسترول بد خون شما در نظر می‌گیرد. اگر سه عدد یا بیشتر از شرایط زیر را دارا باشید شما دچار نشانه‌های متابولیک هستید:

- دور کمر بالای ۹۰ سانتی متر برای زنان و بالای ۹۰ سانتی متر برای مردان
- تری‌گلیسرید ۱۵۰ یا بیشتر
- کلسترول خوب خون کمتر از ۵۰ برای زنان و کمتر از ۴۰ برای مردان
- فشار خون بالای ۱۳۰ روی ۸۵ میلی‌متر جیوه و یا بیشتر
- قند خون ۱۱۰ و بیشتر از آن
- مبتلا به فشارخون بالا و تحت درمان باشید
- مبتلا به دیابت و تحت درمان باشید

مرحله دوم: میزان خطر ابتلای به بیماری قلبی در خودتان را مشخص کنید.

اگر شما دو یا تعداد بیشتری از عوامل خطرزا در لیست صفحه قبل را دارا هستید لازم است میزان خطر را محاسبه کنید. با این کار احتمال وقوع حمله‌ی قلبی برای شما در ۱۰ سال آینده مشخص خواهد شد. برای آشنایی با نحوه محاسبه میزان خطر به قسمت «خطر ابتلا به بیماری قلبی را در خود محاسبه کنید» در صفحه ۱۹ مراجعه کنید. توجه داشته باشید نحوه محاسبه امتیاز برای زنان و مردان متفاوت است.

مرحله سوم: بدانید در کدام دسته بندی عوامل خطرزا قرار می‌گیرید. برای پی بردن به این موضوع باید از تعداد عوامل خطر، میزان خطر و سابقه پزشکی خود استفاده نمایید. از جدول زیر استفاده کنید.

عوامل خطرزا	دسته بندی خطرات
ابتلا به بیماری قلبی، دیابت و آترواسکلروز عروق محیطی	خطر حوادث قلبی عروقی ظرف ۱۰ سال ۲۰ درصد*
دو یا تعداد بیشتر از عوامل خطرزا و (به غیر از دیابت یا بیماری عروق محیطی)	خطر حوادث قلبی عروقی ظرف ۱۰ سال ۱۰ درصد
هیچ یا یک عامل خطرزا	خطر حوادث قلبی عروقی در ظرف ۱۰ سال کمتر از ۱۰ درصد

* این بدین معناست که ۲۰ نفر از ۱۰۰ نفری که در این دسته قرار می‌گیرند در طی ۱۰ سال آینده دچار حمله قلبی خواهند شد.



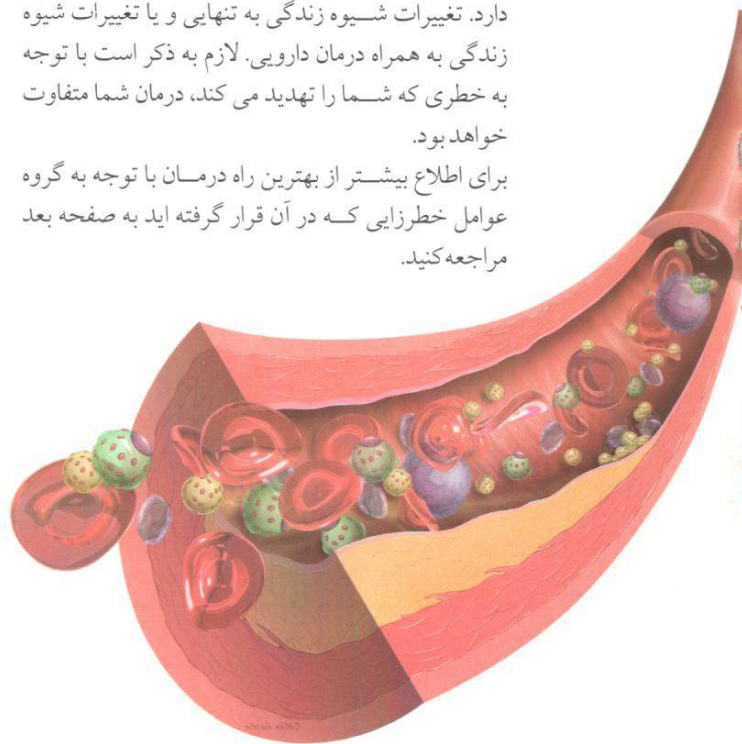


اگر شما دچار نشانگان متابولیک هستید، باید میزان خطر ابتلای به بیماری قلبی را سنجیده و دسته بندی خطر خود را همانطور که در مراحل ۲ و ۳ در قسمت قبل توضیح داده شده است محاسبه کنید. برای رسیدن و حفظ میزان ایده آل کلسترول بد خون خود باید عزمی راسخ داشته باشید و تلاش بسیار زیادی به خرج دهید. به منظور کاهش خطرات نشانگان متابولیک، کنترل وزن و انجام مداوم فعالیت های ورزشی نیز نباید فراموش شود.

چگونه میزان کلسترول بد خون خود را کاهش دهید؟

برای کاهش میزان کلسترول بد خون دو راه اصلی وجود دارد. تغییرات شیوه زندگی به تنهایی و یا تغییرات شیوه زندگی به همراه درمان دارویی. لازم به ذکر است با توجه به خطری که شما را تهدید می کند، درمان شما متفاوت خواهد بود.

برای اطلاع بیشتر از بهترین راه درمان با توجه به گروه عوامل خطر زایی که در آن قرار گرفته اید به صفحه بعد مراجعه کنید.



تغییر شیوه زندگی: یکی از مهمترین راه های کاهش کلسترول بد خون تغییر شیوه زندگی است. این درمان شامل برنامه غذایی کم چربی (به ویژه چربی های اشباع شده)، فعالیت بدنی منظم و مداوم و رسیدن به وزن ایده آل است. برای درمان کلسترول بد خون خود حتماً باید از این درمان استفاده کنید. (برای اطلاعات بیشتر به قسمت «با برنامه غذایی سالم کمی به قلب خود استراحت بدهید» صفحه ۵۸ مراجعه شود.)



■ **نیاسین:** نیاسین یا نیکوتینیک اسید نه تنها باعث کاهش کلسترول بد و تری گلیسرید خون می شود بلکه میزان کلسترول خوب خون را نیز افزایش می دهد. مصرف داروی نیاسین حتماً باید زیر نظر پزشک خانواده صورت گیرد تا از اثرات جانبی جدی که می تواند در پی داشته باشد در امان بود. مصرف این دارو می تواند باعث وخامت بیماری زخم پپتیک (زخم معده و دوازدهه) شود و یا مشکلات کبدی، نقرس و قند خون بالا را در فرد ایجاد کند.

■ **فibrates ها:** این داروها می توانند با کاهش تری گلیسرید به میزان ۲۰ تا ۵۰ درصد، کلسترول خوب خون را نیز ۱۰ تا ۱۵ درصد افزایش دهند. البته این داروها برای کاهش کلسترول بد خون آنچنان مؤثر نیستند. مصرف این دارو می تواند احتمال ابتلای به سنگ صفرا و تأثیر داروهای رقیق کننده خون را افزایش دهد.

■ **ازتیمایب:** این داروی کاهش دهنده کلسترول نیز، در جذب این ماده به وسیله روده ها اختلال ایجاد می کند. این دارو به تنهایی یا به همراه استاتین می تواند استفاده شود. از اثرات جانبی مصرف این دارو درد های مفصلی و ستون فقرات است.

درمان دارویی: اگر پس از ایجاد تغییرات شیوه زندگی باز هم میزان کلسترول بد خون شما پایین نیامد، باید درمان دارویی شروع شود. البته بهتر است بدانید که درمان دارویی بدون انجام تغییرات شیوه زندگی چندان مؤثر نیست. با تغییرات شیوه زندگی، هم میزان مصرف دارو و هم عوامل خطرزای ابتلای به بیماری های قلبی در شما کاهش پیدا خواهد کرد. در این فرایند شما باید دیگر عوامل خطرزای ابتلای به بیماری های قلبی همچون فشار خون، دیابت و کشیدن سیگار را نیز تحت کنترل خود نگاه دارید.

در فرایند درمان کلسترول بد بالای خون شما امکان دارد پزشک خانواده دارو نیز تجویز کند. ممکن است تنها یک دارو و یا چند دارو به صورت ترکیبی و کنار هم درمان دارویی شما را تشکیل دهد. در ادامه پرمصرف ترین دارو های کاهنده کلسترول آورده شده است.

■ **استاتین ها:** بیشترین دارویی که به طور معمول برای کاهش کلسترول تجویز می شود آترواستاتین و لوواستاتین است. در بین تمامی داروهای موجود از این دست، استاتین ها کلسترول بد خون را بیش از همه و به مقدار ۲۰ تا ۶۰ درصد کاهش می دهند. تأثیرات جانبی پس از مصرف این دارو بسیار خفیف و ملایم هستند. البته مشکلات کبدی و یا ماهیچه ای به ندرت، رخ می دهد. اگر پس از مصرف این دارو دچار خستگی و یا درد ماهیچه ها شدید به سرعت با پزشک خانواده خود تماس بگیرید.

■ **جدا کننده های اسید صفراوی:** این دسته از داروها کلسترول بد خون را به میزان ۱۰ تا ۲۰ درصد کاهش می دهند. جدا کننده های اسید صفراوی معمولاً به همراه استاتین ها تجویز می شوند تا هرچه بیشتر کلسترول بد خون کاهش یابد. از اثرات جانبی استفاده از این دارو می توان به یبوست، نفخ شکم، حالت تهوع و دل پیچه اشاره کرد. به هر تقدیر، استفاده بلند مدت از این دارو ها به نظر بدون خطر می رسد.



اضافه وزن

سلامت شما بیش از اینهاست. اگر شما اضافه وزن داشته باشید، حتی اگر هیچ عامل خطرزای دیگری سلامت شما را تهدید نکند، باز هم احتمال ابتلای شما به بیماری قلبی بسیار بالاست. هر چه قدر شما بیشتر اضافه وزن داشته باشید، احتمال ابتلای شما به بیماری قلبی نیز بیشتر می شود. اضافه وزن و چاقی مفرط احتمال ابتلای به دیابت، فشار خون بالا، چربی خون بالا، وقوع سکته مغزی، نارسایی احتقانی قلب، بیماری های صفراوی، آرتروز، مشکلات تنفسی و همچنین سرطان های سینه و کولون را بسیار افزایش می دهد.

برای داشتن یک زندگی طولانی و پر نشاط داشتن وزن متعادل الزامی است. متأسفانه پدیده اضافه وزن و چاقی مفرط در میان مردم کشورمان تبدیل به پدیده ای همه گیر شده است. امروزه حدود نیمی از افراد ۶۴-۱۵ ساله کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند. افرادی که در سنین نوجوانی دچار اضافه وزن هستند به احتمال بسیار زیاد در بزرگسالی دچار بیماری های قلبی می شوند. آمار و ارقام واقعاً تکان دهنده و ناراحت کننده است. ۱۵ درصد کودکان و نوجوانان و در حدود ۶ درصد از نوجوانان ۲۴-۱۵ ساله کشور چاق (BMI بیش از ۳۰) هستند. این بدین معناست که خطر ابتلای به بیماری های قلبی حتی کودکان جامعه را نیز تهدید می کند.

اندازه دور کمر در حالت کلی تنها به دو دلیل افزایش می یابد و آن دو دلیل جز غذای بیشتر و تحرک کمتر نیست. برخی از افراد ۲۰۰ تا ۳۰۰ کالری در روز بیش از برنامه غذایی که در دهه های گذشته داشتند، استفاده می کنند. علاوه بر این هرچه قدر زمان بیشتری پای کامپیوتر ها، تلویزیون و دیگر تفریحات الکترونیک همچون بازی های کامپیوتری صرف می کنیم، زمان کمتری را برای انجام فعالیت های فیزیکی اختصاص می دهیم.

گزیده ای از صحبت های یک بیمار: «من می دانم اگر در شیوه زندگی خود تغییری ایجاد نکنم، عمرم به اندازه ای که نوه های خویش را ببینم، قد نخواهد داد. هر روز به خودم می گویم، برای سلامتی خود باید کاری بکنی پس به جای آسانسور از پله ها استفاده می کنم و سهم بیشتری از برنامه غذایی خود را به میوه و سبزی اختصاص می دهم. البته این موضوع هنوز برای من نهادینه نشده و به انجام آن عادت نکرده ام، اما تلاش خودم را می کنم.»

میان کم تحرکی و احتمال ابتلای به چاقی و بسیاری بیماری های مزمن ارتباط مستقیمی وجود دارد و مدارک و نشانه های بسیاری هم وجود دارد که هر روز ابعاد بیشتری از این ارتباط روشن می شود. در واقع عواقب اضافه وزن برای

نکته ۱:

باید توجه داشت که در سالمندان BMI کمتر از ۲۳ با افزایش مرگ و میر همراه است. بنابراین شاخص BMI در سالمندان متفاوت است و BMI طبیعی از ۲۳ در نظر گرفته می شود.

نکته ۲:

BMI را نمی توان در مورد ورزشکاران به کار برد. زیرا BMI نمی تواند توده عضله را اندازه گیری کند و چربی بدن را می سنجد.

اگر بخواهیم همه ی آنچه را که توضیح دادیم در یک جمله خلاصه کنیم باید گفت «برای پیشگیری از ابتلای به بیماری قلبی و حفظ سلامت، کنترل وزن و رساندن آن به میزان ایده آل ضروری است.»
آیا نیاز است وزن خویش را کاهش دهید؟
 آیا برای کاهش احتمال ابتلای به بیماری قلبی نیاز است وزن خویش را کاهش دهید؟ برای یافتن پاسخ این سؤال باید سه مرحله زیر را طی کنید:

میزان شاخص توده بدنی خود را تعیین کنید. به جدول BMI نگاه کنید. اگر این شاخص بین اعداد ۱۷/۵ تا ۲۴/۹ بود وزن شما عادی است. اگر این شاخص بین اعداد ۲۵ تا ۲۹/۹ بود شما اضافه وزن دارید و اگر این شاخص از این مقدار نیز بیشتر بود آنگاه شما به چاقی مبتلا هستید. در کسانی که در دسته بندی اضافه وزن و چاقی قرار می گیرند احتمال ابتلای به بیماری قلبی افزایش می یابد. در واقع هرچه قدر شاخص توده بدنی شما بیشتر باشد احتمال ابتلای شما به بیماری های قلبی افزایش خواهد یافت.



برای محاسبه BMI خود از این فرمول استفاده کنید: $BMI = \frac{\text{وزن بر حسب کیلو گرم}}{(\text{قد بر حسب متر})^2}$

قدم دوم گرفتن اندازه دور کمر یا همان قطر کمرتان است. اگر دور کمر برای زنان بیش از ۸۴ سانتی متر باشد، خطر ابتلای به بیماری های قلبی، فشار خون بالا، دیابت و مشکلات دیگر سلامتی تشدید خواهد شد. برای مردان نیز اگر این رقم بیش از ۹۴ سانتی متر باشد همین شرایط پیش خواهد آمد. در مطالعه قند و لیپید کشور این میزان، دور کمر بالای ۹۰ سانتی متر برای مردان و زنان به عنوان عامل خطر در نظر گرفته شده است. برای این که دور کمر خودتان را به درستی محاسبه کنید، بایستید و متر را دور کمر خود مقداری بالاتر از برجستگی استخوان لگن قرار دهید. در هنگام محاسبه دور کمر، نفس خود را حبس کنید تا این مقدار کمتر نشان داده بشود.

میزان خطری که شما را تهدید می کند محاسبه کنید. قدم آخر برای تصمیم گیری درباره ی کاهش وزن در نظر گرفتن تمامی عوامل خطرزایی است که احتمال ابتلای به بیماری قلبی را در شما افزایش می دهد. باید بدانید که آیا مبتلا به فشار خون بالا، اختلال چربی خون، چربی بد بالا، چربی خوب خون پایین، تری گلیسرید بالا و قند خون بالا هستید یا خیر؟ آیا سابقه خانوادگی ابتلای به بیماری قلبی را دارید یا نه؟ آیا سیگار می کشید؟ انسان کم تحرکی هستید؟ اگر شما مرد هستید و سن شما از چهل و پنج سال گذشته است و اگر زن هستید و سن شما از ۵۵ سالگی گذشته است احتمال ابتلای به بیماری های قلبی در شما بیشتر است. یائسگی نیز می تواند یکی از عوامل خطرزا محسوب شود. اگر شما دچار نشانگان متابولیک هستید پس متعاقبا احتمال ابتلای به بیماری قلبی باز هم افزایش خواهد یافت. اگر در مورد وجود این عوامل خطرزا در خود مطمئن نیستید، با پزشک خانواده خود مشورت کنید.



■ فشار خون (میلی متر جیوه)

طبیعی: کمتر از ۱۲۰/۸۰

پیش فشارخون: بین ۱۲۰/۸۰-۱۳۹/۸۹

فشار خون بالا: ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر

■ کلسترول (میلی گرم در دسی لیتر)

مطلوب: کمتر از ۲۰۰

متوسط: ۲۰۰ تا ۲۳۹

بالا: ۲۴۰ و بالاتر

■ کلسترول بد (LDL)

مطلوب: کمتر از ۱۰۰ اگر دیابت دارید

مطلوب: ۱۰۰ تا ۱۲۹ اگر فشار خون بالا

دارید

مطلوب: ۱۳۰ تا ۱۵۹ اگر عامل خطری

ندارید

بالا: ۱۶۰ تا ۱۸۹

خیلی بالا: ۱۹۰ و بالاتر

■ کلسترول خوب (HDL)

کمتر از ۴۰ برای مردان و کمتر از ۵۰

برای زنان یکی از عوامل خطر عمده بروز

بیماری های قلبی است.

■ قند خون (میلی گرم در دسی لیتر)

طبیعی: کمتر از ۹۹

پیش دیابت: ۱۰۰ تا ۱۲۵

دیابت: ۱۲۶ و بالاتر

■ شاخص توده بدنی (BMI)

وزن طبیعی: ۱۸/۵۰-۲۴/۹۹

اضافه وزن: ۲۵-۲۹/۹۹

چاق: ۳۰ و بالاتر



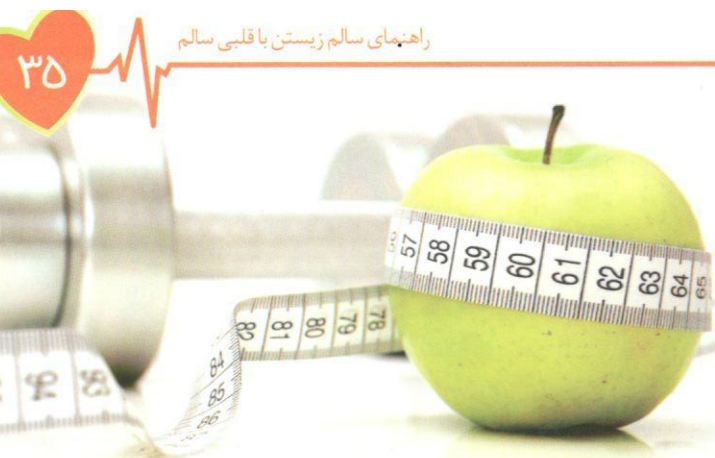
پس از گذراندن این مراحل می توانید در مورد کاهش و یا عدم کاهش وزن خودتان تصمیم گیری بکنید. با وجود این که باید در مورد این موضوع با پزشک خانواده خود صحبت کنید اما این نکات را به یاد داشته باشید:

- اگر شما اضافه وزن دارید و علاوه بر آن عوامل دیگر خطرزا نیز در شما وجود دارد و یا دچار چاقی مفرط هستید، باید وزن خود را کم کنید.
- اگر دور کمر شما بیشتر از ۹۰ سانتی متر است و عوامل دیگر خطرزا نیز در شما وجود دارد، شما باید وزن خود را کم کنید.
- اگر شما دچار اضافه وزن هستید اما میزان دور کمر شما از حد استاندارد بیشتر نیست و کمتر از دو عامل خطر را در شما وجود دارد باید از افزایش بیشتر وزن خود جلوگیری کنید.

■ کمی از وزن خود بکاهید و نتایج بسیاری به دست آورید:

اگر با توجه به توضیحاتی که داده شد باید وزن خودتان را کم کنید بد نیست چند نکته مثبت نیز در مورد این موضوع بدانید. اگر حتی میزان بسیار کمی از وزن خود برای مثال ۵ تا ۱۰ درصد از وزن خود را بکاهید، این موضوع به کاهش احتمال ابتلای شما به بیماری قلبی و دیگر اختلال ها در سلامتی شما خواهد انجامید. بهترین راه برای کاهش تدریجی وزن، انجام فعالیت های مداوم ورزشی و اتخاذ برنامه غذایی متعادلی است که کم کالری و کم چربی (چربی اشباع شده) باشد. حتی برای برخی از افراد که خطر ابتلای بیماری قلبی به شدت آنها را تهدید می کند درمان دارویی برای کاهش وزن نیز تجویز می شود. برای کاهش و یا حفظ وزن خود بایستی با پزشک خانواده خود و یا یک متخصص تغذیه مشورت کنید. برای یافتن نکات مفید در مورد کاهش مناسب وزن و حفظ آن می توانید به قسمت «تلاش برای رسیدن به وزن ایده آل» در صفحه ۶۶ مراجعه کنید.





میزان مورد نیاز ورزش می کنند. با توجه به آمار منتشر شده، ۳۹ درصد افراد ۶۴-۱۵ ساله کشور در اوقات فراغت خویش به هیچ وجه فعالیت فیزیکی انجام نمی دهند. در کل، به نظر می رسد زنان کمتر از مردان و سالمندان کمتر از جوانان از نظر فیزیکی فعال هستند. اما این بدین معنا نیست که جوانان به میزان لازم ورزش می کنند.

خوشبختانه، تحقیقات نشان داده است که سی دقیقه فعالیت ورزشی متوسط (طوری که تنفس و ضربان قلب افزایش یابد اما نتوانید با همراه خود صحبت کنید) در بیشتر روز های هفته و ترجیحاً ۷ روز هفته می تواند باعث حفظ سلامتی بدن شود. حتی همین میزان از فعالیت بدنی می تواند منجر به کاهش احتمال ابتلای به بیماری قلبی، وقوع سکته مغزی، انواع سرطان ها، فشار خون بالا، دیابت و اختلالات مفصلی عضلانی شود.

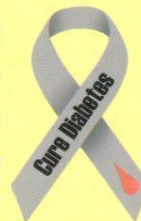
فعالیت های فیزیکی می تواند شامل پیاده روی سریع، وزنه برداری سبک، جمع کردن برگ ها از روی زمین، شستن ماشین، تمیز کردن خانه و یا حتی باغبانی باشد. اگر دوست داشته باشید می توانید ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی خود را به قسمت های کوچک تر ده دقیقه ای تقسیم کنید و هر فعالیتی را در ده دقیقه انجام دهید. برای یافتن راه های آسان و لذت بخش تحرک را می توانید به قسمت «حرکت کنید» در صفحه ۷۸ مراجعه کنید.

بی تحرکی

«از شنبه پیاده روی را آغاز خواهم کرد، من واقعاً دوست دارم ورزش کنم اما کلاس ورزشی خوبی پیدا نمی کنم، من هر زمان که وقت کنم برنامه کاهش وزن را اجرا خواهم کرد...» بسیاری از ما با گفتن این سخنان و امروز و فردا کردن فکر می کنیم می توانیم وزن کم کنیم و همواره منتظر یک شرایط مناسب هستیم. اما سخت در اشتباهیم. دیر یا زود بی تحرکی برای ما مشکل ساز خواهد شد. حتی اگر هیچ عامل خطرزای دیگری در ما وجود نداشته باشد، بی تحرکی به میزان بسیار زیادی نه تنها احتمال ابتلای به بیماری قلبی را در ما افزایش خواهد داد بلکه این موضوع در دیگر بیماری ها همچون فشار خون بالا، دیابت و اضافه وزن نیز صادق است. بی تحرکی نتیجه ای جز نیاز بیشتر به دارو، بستری در بیمارستان و البته ملاقات بیشتر با پزشک خانواده نخواهد داشت.

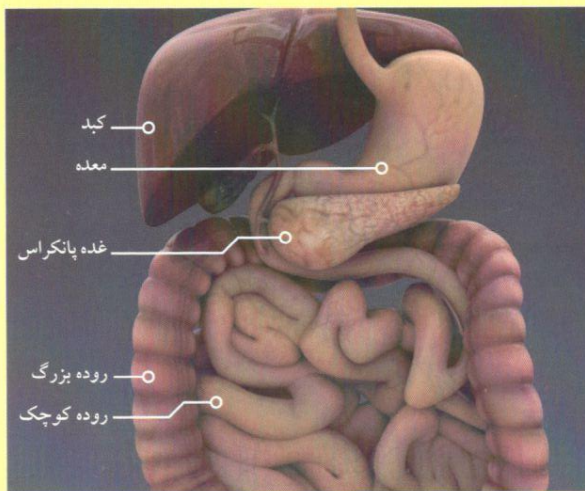
با وجود تمامی خطراتی که بیان شد، بیشتر مردم کشورمان کمتر از





دیابت

دیابت یکی از مهمترین علل وقوع سکته مغزی و ابتلای به بیماری قلبی است. بیش از ۶۵ درصد از افرادی که به دیابت مبتلا هستند به علت ابتلای به بیماری های قلب و عروق جان خود را از دست خواهند داد. امروزه ۲ میلیون نفر از مردم کشورمان مبتلا به بیماری دیابت هستند. البته این رقم مربوط به افرادی است که بیماری آنها تشخیص داده شده است. تخمین زده می شود که ۶ میلیون نفر دیگر هم مبتلا به دیابت باشند اما هنوز خود متوجه آن نشده اند. از انواع دیابت که بیش از همه در بزرگسالی ایجاد می شود دیابت نوع ۲ است. در دیابت نوع ۲، غده پانکراس انسولین تولید می کند اما بدن نمی تواند به صورت مطلوب از آن استفاده و آن را جذب کند و این موضوع به تدریج باعث می شود که بدن نتواند انسولین مورد نیاز را تولید کند. دیابت نوع ۲ یک بیماری جدی است و علاوه بر خطری که در ابتلای به بیماری قلبی ایجاد می کند، اولین علت ایجاد

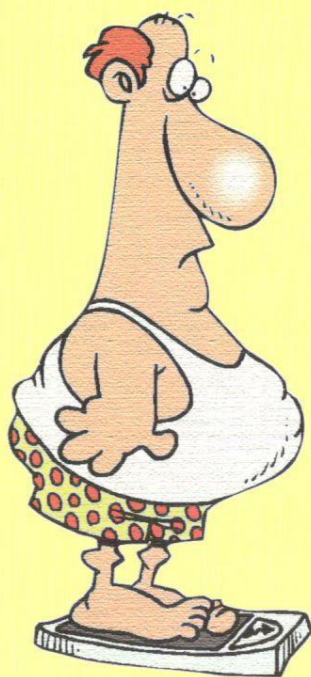


نارسایی کلیوی، اختلال در بینایی، نارسایی قلبی و بیماری های عروق کرونر و قطع اعضای بدن مثل پا در بزرگسالی است. همچنین این بیماری می تواند باعث مشکلات عصبی شود و بدن را در مقابل عفونت ها آسیب پذیر کند. اگرچه احتمال ابتلای به بیماری دیابت نوع ۲ از سن ۴۵ سالگی افزایش می یابد، متأسفانه این بیماری در بین جوانان و کودکان نیز در حال گسترش است.

از مهمترین علل ابتلای به این بیماری اضافه وزن مخصوصاً چاقی شکمی است. از دیگر عوامل ابتلای به دیابت می توان به عدم تحرک و یا وجود سابقه فامیلی اشاره کرد. در زنانی که هنگام بارداری دچار دیابت

دوران بارداری شده اند و یا فرزندی با وزن بیش از ۴ کیلوگرم را به دنیا آورده اند یا مرده زایی داشته اند و نیز در افرادی که فشار خون بالا دارند، شانس بیشتری برای ابتلای به دیابت نوع ۲ وجود دارد.

دیابت می تواند خود را با نشانه ها و علائمی همچون خستگی مفرط، حالت تهوع، تکرر ادرار، تشنگی بی مورد، کاهش وزن، تاری دید، عفونت های پی در پی و بهبود کند زخم ها آشکار سازد. اما معمولاً دیابت نوع ۲ به صورت تدریجی و بدون بروز هیچ نشانه ی خاصی در بدن فرد گسترش می یابد. اگر شما هیچ یک از علائم مذکور را در خود نمی بینید اما دچار اضافه وزن هستید و عوامل خطرزا برای ابتلای به دیابت در شما وجود دارد، حتماً باید با پزشک خانواده خود مشورت



الفبای کنترل دیابت: اگر شما مبتلا به دیابت هستید با برداشتن این سه قدم مثبت می توانید احتمال ابتلای به بیماری های قلبی و وقوع سکته مغزی را کاهش دهید.

اولین قدم، آزمایش HgbA1C: این نام کوتاه شده ی آزمایش هموگلوبین A1C است. این آزمایش میانگین میزان قند خون شما در طی سه ماه اخیر را آشکار می سازد. این آزمایش شما را در مورد این موضوع مطلع می سازد که آیا قند خون تان را تحت کنترل خویش دارید و یا خیر. این آزمایش را حداقل دوبار در سال انجام دهید. میزان ایده آل برای این آزمایش زیر ۶/۵ است.

دومین قدم، فشار خون: هر میزان فشار خون شما بالاتر باشد، فشاری که روی قلب شماست بیشتر خواهد شد. هر زمان که به ملاقات پزشک خانواده خود می روید میزان فشار خون خود را آزمایش کنید. در افرادی که فشار خون بالا و دیابت دارند، فشار خون کمتر از ۱۴۰ روی کمتر از ۹۰ میلی متر جیوه قابل قبول است.

سومین قدم، چربی خون: LDL و یا کلسترول بد خون، عروق خونی شما را مسدود می کند. حداقل سالی یکبار میزان کلسترول بد خون خود را مورد آزمایش قرار دهید. میزان ایده آل زیر ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر است. اگر هم به دیابت و هم بیماری های قلبی دچار هستید، ممکن است پزشک خانواده شما حتی مقداری کمتر از این ها مثلاً زیر ۷۰ را میزان ایده آل کلسترول بد خون شما قرار دهد.

حتماً از پزشک خانواده خود پرسید که:

- میزان قند، فشار و چربی خون شما چه قدر است؟
- میزان ایده آل قند، فشار و چربی خون شما چه قدر باید باشد؟
- برای رسیدن به میزان ایده آل چه کارهایی باید انجام دهید؟

کنید و از او بخواهید با نوشتن آزمایش شما را از ابتلا و یا عدم ابتلای به این بیماری آگاه سازد. اگر قند خون ناشتای شما ۱۲۶ و بیش از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر است متأسفانه شما مبتلا به بیماری دیابت هستید. اما اگر بتوانید قند خون خود را تحت کنترل خویش قرار دهید می توانید از وخامت و پیچیدگی بیشتر اوضاع پیشگیری کنید، چراکه دیابت رابطه ی تنگاتنگی با بیماری های قلبی دارد و برای کنترل این بیماری لازم است عوامل متعددی را مدیریت کنید. (به قسمت الفبای کنترل دیابت مراجعه شود). میزان مناسب فشار و چربی خون برای افراد مبتلا به بیماری دیابت کمتر از میزان استاندارد برای افراد سالم است. اگر مبتلا به دیابت هستید، برای پیشگیری از ابتلای به بیماری های قلبی باید از سیگار دوری کنید و تحرک روزانه را در دستور کار خویش قرار دهید. با نظر و دستور پزشک خانواده خود می توانید روزانه یک آسپیرین ۸۰ میلی گرمی نیز مصرف کنید و از استاتین استفاده کنید. برخی افراد مبتلا به بیماری دیابت نیستند اما این بیماری به شدت آنها را تهدید می کند. این افراد در شرایطی به سر می برند که اصطلاحاً مرحله قبل از دیابت نامیده می شود. شرایطی که در آن فرد دارای قند خونی بالاتر از حد استاندارد و پایین تر از میزانی است که فرد دچار دیابت شود (قند خون بین ۱۰۰ و ۱۲۵ دارند). اگر شما چنین شرایطی دارید، کنترل و یا پیشگیری از فشار و چربی خون بالا و دیگر عوامل خطرزا برای بیماری قلبی امری ضروری است.



برای کاهش خطر وقوع حمله قلبی و سکته مغزی، مراحل زیر را نیز مد نظر داشته باشید:

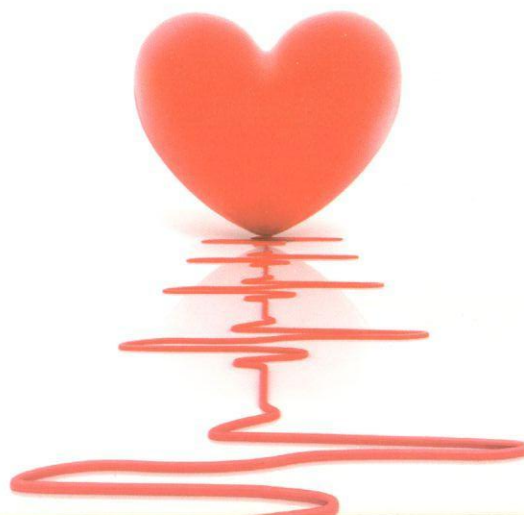
- هر روز فعالیت فیزیکی داشته باشید.
- فعالیت های فیزیکی را همانگونه که پزشک خانواده تان توصیه می کند انجام دهید.
- کمتر از نمک، چربی های اشباع و کلسترول در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
- برنامه غذایی خود را سرشار از مواد فیبری همچون غلات، میوه ها، سبزیجات و حبوبات کنید.
- وزن خود را به میزان ایده آل برسانید.
- اگر سیگار می کشید آن را ترک کنید.
- داروهای خود را طبق دستور پزشک خانواده مصرف کنید.
- قبل از استفاده از آسپرین با پزشک خانواده خود مشورت کنید.
- از اطرافیان خود برای کنترل دیابت کمک بگیرید.

■ **پیشگیری از ابتلای به دیابت:** اگر میزان قند خون شما بیش از میزان استاندارد است،

احتمال ابتلای شما به بیماری دیابت نوع ۲ بسیار بالاست. اما این پایان راه نیست و شما می توانید با اتخاذ چند روش سلامتی خود را حفظ و از ابتلای به این بیماری پیشگیری کنید. حداقل می توانید زمان ابتلای به این بیماری را به عقب بیاورید. آمارها نشان می دهد بسیاری از افرادی که در مرحله قبل از دیابت قرار داشتند تنها با پیروی از یک برنامه غذایی کم کالری و انجام فعالیت ورزشی به مدت ۳۰ دقیقه و حداقل ۵ روز در هفته توانسته اند خطر ابتلای به دیابت را به شدت بکاهند. در این قسمت بخشی از نتایج نوید بخش و دلگرم کننده ی این تحقیق آورده شده است.

■ در کل، افرادی که به وسیله رژیم غذایی و انجام فعالیت ورزشی مداوم (بیشتر به صورت پیاده روی سریع) ۵ تا ۷ درصد (تقریباً ۵ تا ۷ کیلو) از وزن خود را کاسته بودند، توانستند خطر ابتلای به دیابت در سه سال آینده را نزدیک به ۶۰ درصد کاهش دهند.

■ برای افراد بالای ۶۰ سال انجام این تغییرات در شیوه زندگی، می تواند ۷۱ درصد از





احتمال ابتلای به دیابت بکاهد.

■ تمامی افراد شرکت کننده در این تحقیقات با هر قوم و نژاد از نتایج چشمگیر این تغییرات در شیوه زندگی خود اعلام رضایت می کردند.

■ افرادی که برای کنترل دیابت تحت درمان دارویی بودند، توانستند به میزان ۳۱ درصد این بیماری را کنترل کنند. این تحقیق نشان داد که حتی اگر میزان عوامل خطرزا برای ابتلای به بیماری دیابت در شما بسیار زیاد باشد، باز راه حلی برای پیشگیری و یا حداقل به تأخیر انداختن ابتلای به این بیماری وجود دارد. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد چگونگی طبخ غذاهای کم چرب، افزایش تحرک بدنی و رسیدن به وزن ایده آل خود می توانید به قسمت «دست به کار شوید، نقشه ی راه برای رسیدن به یک قلب سالم» در صفحه ۴۹ مراجعه کنید.

وزن تان ایده آل است؟

در جدول زیر شاخص توده بدنی ایده آل مردان و زنان با قد و وزن های گوناگون ارایه شده است.*
شاخص توده بدنی ایده آل

قد به سانتی متر (متر)	وزن (کیلوگرم)																			
147cm (1.47m)	41	44	45	48	50	52	54	56	59	61	63	65	67	69	72	73	76			
150cm (1.50m)	43	45	47	49	52	54	56	58	60	63	65	67	69	72	74	76	78			
152cm (1.52m)	44	46	49	51	54	56	58	60	63	65	67	69	72	74	76	79	81			
155cm (1.55m)	45	48	50	53	55	57	60	62	65	67	69	72	74	77	79	82	84			
157cm (1.57m)	47	49	52	54	57	59	62	64	67	69	72	74	77	79	82	84	87			
160cm (1.60m)	49	51	54	56	59	61	64	66	69	72	74	77	79	82	84	87	89			
163cm (1.63m)	50	53	55	58	61	64	66	68	71	74	77	79	82	84	87	89	93			
165cm (1.65m)	52	54	57	60	63	65	68	71	73	76	79	82	84	87	90	93	95			
168cm (1.68m)	54	56	59	62	64	67	70	73	76	78	81	84	87	90	93	95	98			
170cm (1.70m)	55	57	61	64	66	69	72	75	78	81	84	87	90	93	96	98	101			
172cm (1.72m)	57	59	63	65	68	72	74	78	80	83	86	89	92	95	98	101	104			
175cm (1.75m)	58	61	64	68	70	73	77	80	83	86	89	92	95	98	101	104	107			
178cm (1.78m)	60	63	66	69	73	76	79	82	85	88	92	95	98	101	104	107	110			
180cm (1.80m)	62	65	68	71	75	78	81	84	88	91	94	98	101	104	107	110	113			
183cm (1.83m)	64	67	70	73	77	80	83	87	90	93	97	100	103	107	110	113	117			
185cm (1.85m)	65	68	72	75	79	83	86	89	93	96	99	103	107	110	113	117	120			
188cm (1.88m)	67	70	74	78	81	84	88	92	95	99	102	106	109	113	116	120	123			
191cm (1.91m)	69	73	76	80	83	87	91	94	98	102	105	109	112	116	120	123	127			
193cm (1.93m)	71	74	78	82	86	89	93	97	100	104	108	112	115	119	123	127	130			
شاخص توده بدنی	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			

* وزن همراه با لباس زیر و بدون کفش

شاخص توده بدنی ایده آل (BMI) شما چیست؟

تقسیم بندی ها:

وزن طبیعی: شاخص توده بدنی = $18/5 - 24/9$ خوب است. وزن تان را ثابت نگه دارید.

اضافه وزن: شاخص توده بدنی = $25 - 29/9$ وزن تان را ثابت نگه دارید. اگر به دو تا از عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی مبتلا هستید باید وزن تان را کم کنید.

چاق: شاخص توده بدنی = 30 و بالاتر باید هفته ای ۹۰۰ گرم وزن کم کنید. از پزشک و متخصص تغذیه کمک بگیرید.

پیشرفت شما

■ فشار خون (میلی متر جیوه)

طبیعی: کمتر از ۱۲۰/۸۰

پیش فشارخون: بین ۱۲۰/۸۰-۱۳۹/۸۹

فشار خون بالا: ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر

■ کلسترول (میلی گرم در دسی لیتر)

مطلوب: کمتر از ۲۰۰

متوسط: ۲۰۰ تا ۲۳۹

بالا: ۲۴۰ و بالاتر

■ کلسترول بد (LDL)

مطلوب: کمتر از ۱۰۰

نسبتاً مطلوب: ۱۰۰ تا ۱۲۹

نسبتاً بالا: ۱۳۰ تا ۱۵۹

بالا: ۱۶۰ تا ۱۸۹

خیلی بالا: ۱۹۰ و بالاتر

■ کلسترول خوب (HDL)

کمتر از ۴۰ در مردها و کمتر از ۵۰ در زن ها یکی از

عوامل خطر عمده بروز بیماری های قلبی است.

■ قند خون (میلی گرم در دسی لیتر)

طبیعی: کمتر از ۹۹

پیش دیابت: ۱۰۰ تا ۱۲۵

دیابت: ۱۲۶ و بالاتر

■ شاخص توده بدنی (BMI)

وزن طبیعی: ۱۸/۵۰-۲۴/۹۹

اضافه وزن: ۲۵-۲۹/۹۹

چاق: ۳۰ و بالاتر

پیشرفت خود را در تنظیم فشار خون، وزن، میزان کلسترول و ... ثبت کنید

شما می توانید خطر ابتلای به بیماری قلبی را کاهش دهید. با کمک گرفتن از پزشک خانواده خود برای رسیدن به فشار خون، میزان کلسترول و وزن مناسب برنامه ریزی کنید. اگر به دیابت مبتلا هستید نیز می توانید برای تنظیم میزان قند خون تان نیز برنامه ریزی کنید. با اندازه گیری وزن، میزان کلسترول یا فشار خون باید جداول زیر را کامل کنید.

فشار خون

تاریخ فشار خون

میزان برنامه ریزی شده فشار خون:

کلسترول

تاریخ

مجموع کلسترول خوب کلسترول بد

میزان برنامه ریزی شده کلسترول بد (LDL):

افزایش میزان تری گلیسرید می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. میزان های (۱۹۹-۱۵۰ میلی گرم) در محدوده خطر قرار دارند یا میزان های (۲۰۰ میلی گرم و بالاتر) باید کنترل و درمان شوند.

قند خون

تاریخ

میزان قند خون

میزان برنامه ریزی شده قند خون:

وزن

تاریخ

وزن شاخص توده بدنی

میزان برنامه ریزی شده وزن و شاخص توده بدنی:

چه عوامل دیگری در
ابتلای به بیماری قلبی
دخیل هستند؟



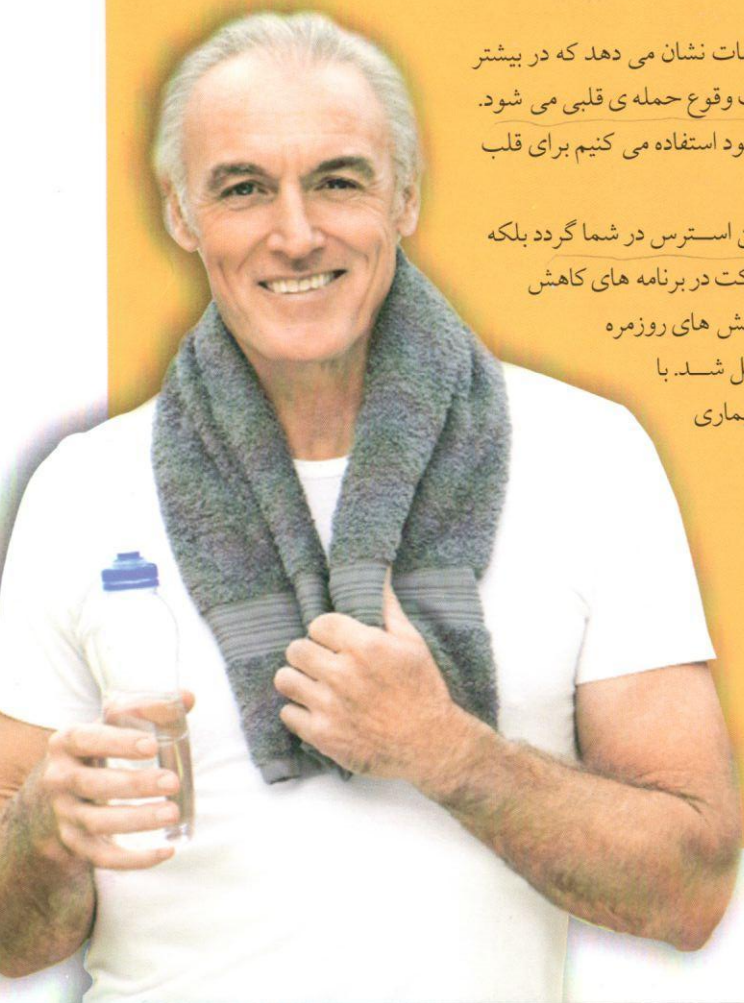


عوامل زیادی در ابتلای به بیماری های قلبی دخیل هستند که از جمله می توان به شرایط محیطی، داروها و دیگر موارد اشاره کرد. در این قسمت به بخشی از آن اشاره می کنیم:

استرس بالا

استرس از جهات مختلف بر بیماری قلبی تأثیر می گذارد. تحقیقات نشان می دهد که در بیشتر اوقات پیش آمدن رویدادی ناراحت کننده همراه با عصبانیت باعث وقوع حمله ی قلبی می شود. علاوه بر این، بسیاری از روش هایی که ما برای کاهش استرس خود استفاده می کنیم برای قلب ما مضر است. روش هایی همچون پرخوری و کشیدن سیگار. انجام فعالیت مداوم ورزشی نه تنها می تواند باعث از بین رفتن استرس در شما گردد بلکه می تواند احتمال ابتلای شما به بیماری قلبی را نیز کاهش دهد. شرکت در برنامه های کاهش استرس هم می تواند به عنوان راه حلی برای مقابله ی درست با چالش های روزمره باشد. در این بین نباید از ارتباطات اجتماعی خوب با دیگران غافل شد. با برقراری ارتباطی سالم و صمیمی با دیگران می توانیم از ابتلای به بیماری قلبی پیشگیری کنیم.

مطالب بسیار زیادی در مورد ارتباط استرس با بیماری قلبی وجود دارد که ما قصد نداریم در اینجا مطرح کنیم. اما بهتر است این چند نکته ی ساده را به یاد داشته باشید که انجام فعالیت های ورزشی، داشتن دوستان صمیمی و نزدیک و درد دل کردن با آنها برای شما زندگی طولانی و شاد تری به ارمغان خواهد آورد.



وقفه تنفسی هنگام خواب

وقفه تنفسی هنگام خواب یک اختلال جدی تنفسی است که در هنگام خواب روی می دهد. در این اختلال، تنفس برای مدت بسیار کوتاه و بارها قطع شده و دوباره از سر گرفته می شود. در افرادی که دچار این بیماری هستند و برای درمان آن اقدامی نمی کنند احتمال ابتلای به فشار خون بالا، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب و وقوع سکته مغزی بسیار بیشتر است.

وقفه تنفسی هنگام خواب بیشتر در میانسالی ایجاد می شود و میزان ابتلای به آن در میان مردان دو برابر زنان است. از دیگر عواملی که می تواند به این اختلال تنفسی دامن بزند اضافه وزن و چاقی، کشیدن سیگار، نوشیدن الکل، استفاده از قرص های خواب آور و داشتن سابقه فامیلی این بیماری است. این اختلال خود را با علایمی همچون خرناس کشیدن، بریده بریده نفس کشیدن و احساس خفگی در خواب در کنار احساس خواب آلودگی در طی روز بروز دهد. اگر احساس می کنید به این اختلال دچار هستید از پزشک خانواده



خود بخواهید برای شما آزمایش تست خواب را انجام دهد. این آزمایش معمولاً در مراکزی مخصوص و در نیمه های شب، زمانی که شما خواب هستید انجام می شود. اگر شما دچار اضافه وزن هستید، با کاهش وزن حتی به میزان ۱۰ درصد وزن الان خود می توانید مقداری از میزان اختلال وقفه تنفسی در خواب تان بکاهید. با دوری از دخانیات و مشروبات الکلی و عدم استفاده از قرص های خواب آور می توانید مقداری این اختلال را التیام بخشید. حالت خوابیدن شما هم می تواند تأثیرگذار باشد. خوابیدن بر پهلو می تواند برای کنترل این اختلال مثرتر باشد. برخی از افراد با استفاده از وسایل فیزیکی و ماسک صورت سعی می کنند با افزایش فشار هوا در مجرای بینی خود الگوی ثابت و مرتب تنفسی را برای خود ایجاد کنند. درمان موارد بسیار جدی وقفه تنفسی در خواب، شاید نیازمند عمل جراحی باشد.



درمان هورمونی یائسگی

تا مدت ها باورها بر این بود که درمان هورمونی یائسگی می تواند از ابتلای به بیماری های قلبی، پوکی استخوان و سرطان پیشگیری کند و کیفیت زندگی زنان را بهبود بخشد. اما نتایج تحقیقاتی که به تازگی در قالب شاخص سلامتی زنان انجام شده است نتایج دیگری را نشان می دهد. بر این اساس درمان هورمونی یائسگی در دراز مدت باعث بالا رفتن خطر حمله ی قلبی و سکته مغزی خواهد شد. علاوه بر این می تواند باعث ایجاد ترومبوز وریدی بشود (لخته خونی که معمولاً در یکی از سیاه رگ های عمق ران و یا اندام تحتانی ایجاد می شود).

تحقیق بر روی ۱۶۶۰۸ زن یائسه که تحت درمان هورمونی استروژن-پروژستین و یا شبه داروها که هیچ تأثیر خاص درمانی ندارند صورت گرفت نتایج تعجب آوری را نمایان ساخت. درمان هورمونی باعث تشدید عوامل خطرزا برای وقوع حمله قلبی و یا ابتلای به انواع سرطان مخصوصاً سرطان سینه، سکته مغزی و ایجاد لخته های خونی در عروق نقاط مختلف بدن می شود. تحقیقات مرتبط با این موضوع همچنین نشان داد که استفاده ترکیبی از استروژن- پروژستین می تواند خطر زوال مغز را دو برابر کرده و حتی باعث فراموشی نیز بشود. البته لازم به ذکر است که درمان ترکیبی هورمونی استروژن- پروژستین می تواند از احتمال ابتلای به سرطان روده بزرگ و میزان شکستگی استخوان بکاهد. این درمان همچنین می تواند علایم یائسگی همچون گرگرفتگی و عرق کردن در خواب را فرونشاند.

تحقیق دیگر بر روی ۱۰۷۳۹ زن که رحم خود را برداشته بودند و تحت درمان هورمونی استروژن و یا یک دارونما قرار داشتند مشخص کرد که درمان استروژن به تنهایی نیز خطر سکته مغزی و ایجاد ترومبوز وریدی را افزایش می داد. این درمان اثری بر بیماری های قلبی و سرطان روده بزرگ نداشت و نتیجه مشخصی هم در سرطان سینه ایجاد نکرده بود. همچنین این درمان نتوانسته بود افراد را در مقابل از دست دادن حافظه محافظت کند. البته درمان هورمونی استروژن به تنهایی خطر شکستگی استخوان را کاهش داده بود.

این تحقیق نشان داد چه درمان ترکیبی هورمونی استروژن-پروژستین و چه درمان هورمونی استروژن به تنهایی می تواند بی اختیاری ادراری را افزایش دهد و یا وضع زنانی که دچار این شرایط بودند را وخیم تر کند. اگر شما زنی هستید که تحت درمان هورمونی یائسگی قرار داشته و یا دارید، ممکن است نتایج تحقیقات شما را بسیار نگران سازد. اما باید این موضوع را در نظر داشته باشید که رقم های اعلام شده مربوط به جامعه آماری گسترده ی این تحقیقات بوده است. برای مثال در مورد تشدید احتمال ابتلای به سرطان سینه به علت درمان هورمونی ترکیبی استروژن-پروژستین، تنها کمتر از یک دهم درصد در سال امکان تشدید این بیماری برای هر زن وجود داشته است.



چند توصیه در مورد استفاده از درمان هورمونی:

■ برای پیشگیری از ابتلای به بیماری های قلبی از درمان های هورمونی استروژن- پروژستین استفاده نکنید. برای انجام این مهم با پزشک خانواده خود مشورت کنید و از او در مورد راه های دیگر برای پیشگیری از بیماری قلبی کمک بگیرید. روش هایی همچون تغییرات در شیوه زندگی و مصرف داروهایی همچون استاتین برای کاهش چربی خون و داروهای کاهنده فشار خون.

■ اگر قصد دارید برای مقابله با پوکی استخوان تحت درمان هورمونی قرار بگیرید حتماً در مورد این موضوع با پزشک خانواده خود صحبت کنید و از او بخواهید در مورد تأثیرات مفید و یا مخرب این درمان بر روی احتمال حمله ی قلبی، سکنه مغزی، ایجاد لخته خونی و سرطان سینه شما را مطلع سازد. از پزشک خانواده خود بخواهید راه های جایگزین و ایمن برای پیشگیری از پوکی و شکستگی استخوان پیش پای شما قرار دهد.

■ برای پیشگیری از آلزایمر و از بین رفتن حافظه به هیچ وجه از درمان های هورمونی استفاده نکنید.

■ اگر برای رهایی از علائم یائسگی همچون گرگرفتگی قصد دارید تحت درمان هورمونی قرار بگیرید، حتماً با پزشک خانواده خود مشورت کنید. تحقیقاتی که بیان شده تأثیر درمان های هورمونی را در بلند مدت بررسی کرده بودند و در مورد مزایا و یا مشکلات مصرف کوتاه مدت از این درمان صحبتی به میان نیاورده بودند. سازمان دارو و غذای آمریکا FDA نیز استفاده از این درمان های هورمونی را تنها با کمترین دوز ممکن و آن هم در کوتاه مدت است مورد تأیید قرار می دهد.

بهتر است به یاد داشته باشید که با گذر سن خطر ابتلای به بیماری های مختلف همچون بیماری های قلبی، سکنه مغزی و پوکی استخوان تغییر می کند، بنابر این برای اطلاع از نیاز های سلامتی خود با پزشک خانواده خویش مشورت کنید. ممکن است درمان های جدید و ایمن تر برای درمان بیماری های شما وجود داشته باشد.

مطالعات نشان داده است، مصرف قرص های ضد بارداری خوراکی در زنان می تواند به افزایش احتمال وقوع حمله قلبی و سکنه مغزی بیانجامد. چرا که مصرف این قرص ها تشکیل لخته خونی در رگ ها را تسهیل می کند. علاوه بر این مصرف این قرص ها می تواند تأثیر مخرب دیگر عوامل خطرزا همچون فشار و چربی خون بالا، دیابت، اضافه وزن و کشیدن سیگار را تشدید کند. با قطع مصرف این قرص ها می توان از اثرات جانبی آن کاست.

این اطلاعات حاصل تحقیق بر روی قرص های ضد بارداری است که حاوی میزان بالاتری از هورمون نسبت به قرص های معمول بوده اند. البته هنوز خطر قرص های ضد بارداری با میزان کمتری از هورمون ها برای ما مشخص نیست. بنابراین، اگر شما قرص های ضد بارداری مصرف می کنید و یا قصد مصرف آن را دارید بهتر است موارد زیر را مد نظر داشته باشید.

■ **زمان مصرف این قرص ها، سیگار نکشید:** اگر شما سیگار می کشید بهتر است از راه های دیگر برای پیشگیری از بارداری استفاده کنید. چرا که کشیدن سیگار اثرات جانبی مصرف قرص های ضد بارداری، به ویژه ایجاد لخته های خونی را افزایش می دهد. میزان خطر در زنان بالای ۳۵ سال بیشتر است.

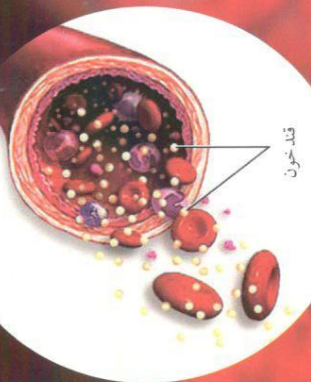


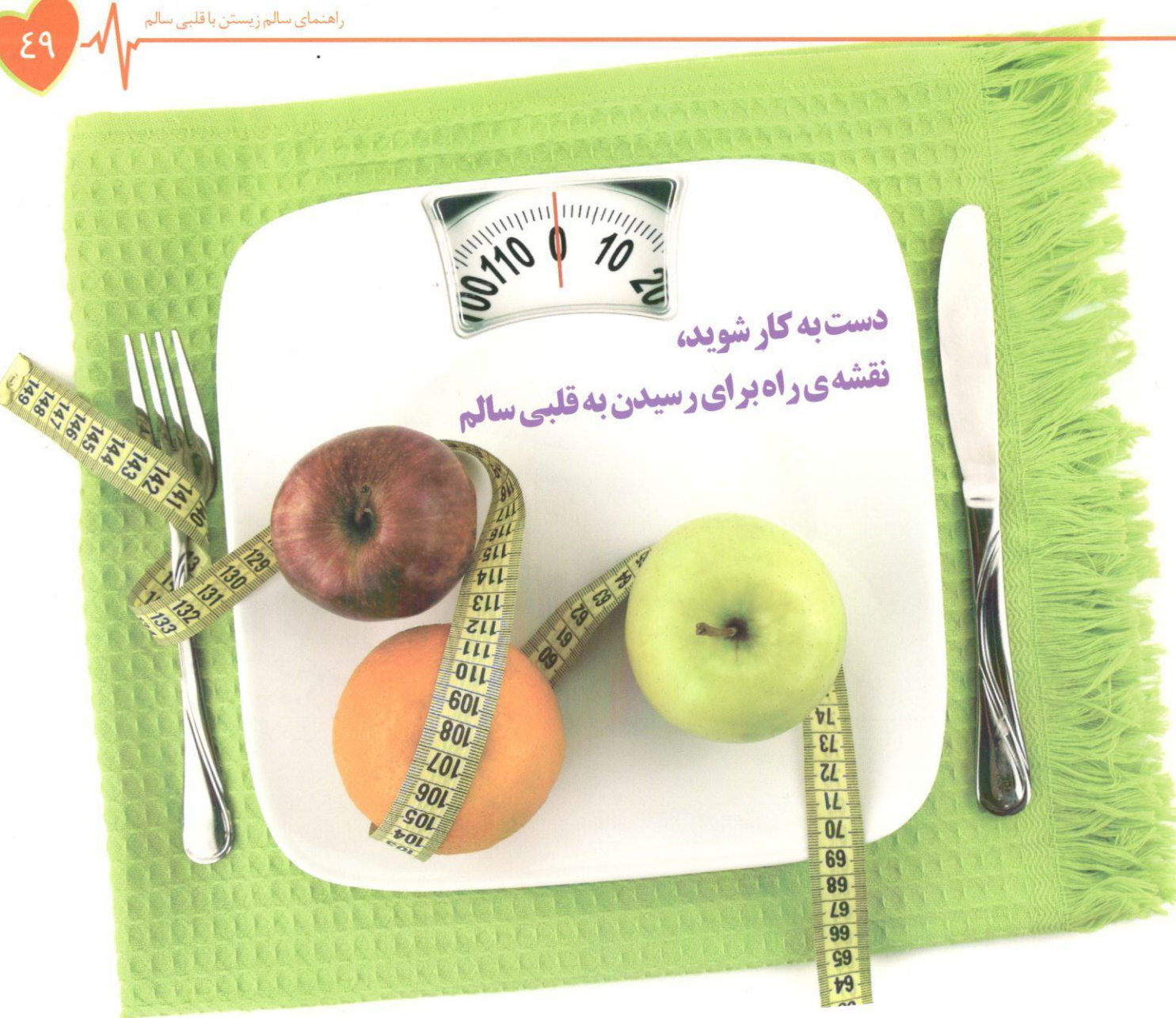
■ **به دیابت توجه کنید:** در برخی موارد میزان قند خون در زنانی که قرص های ضد بارداری مصرف می کنند به شدت افزایش می یابد. اگر سابقه فامیلی ابتلای به این بیماری را دارید و یا خود به این بیماری مبتلا هستید در هنگام استفاده از قرص های ضد بارداری به صورت مرتب میزان قند خون خود را چک کنید.

■ **فشار خون را در نظر داشته باشید:** با شروع مصرف قرص های ضد بارداری امکان دارد فشار خون شما افزایش یابد. اگر این میزان تا ۱۴۰ روی ۹۰ میلی متر جیوه افزایش یافت حتماً با پزشک خانواده خود در مورد تغییر نوع قرص مصرفی و یا تغییر روش پیشگیری از بارداری مشورت کنید. سالی یک بار حتماً میزان فشار خون خود را آزمایش کنید.



■ **با پزشک خانواده خود صحبت کنید:** اگر شما دچار بیماری قلبی و یا دیگر مشکلات قلبی هستید و یا قبلاً دچار سکته قلبی شده اید، استفاده از قرص های ضد بارداری برای شما مناسب و ایمن نیست. قبل از آنکه پزشک خانواده برای شما قرص ضد بارداری تجویز کند حتماً در مورد این موارد با او صحبت کنید و او را مطلع سازید.





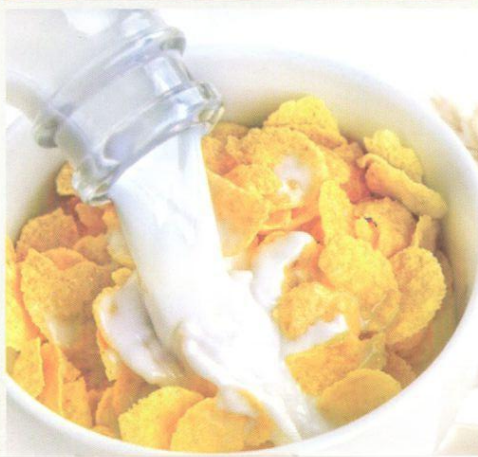
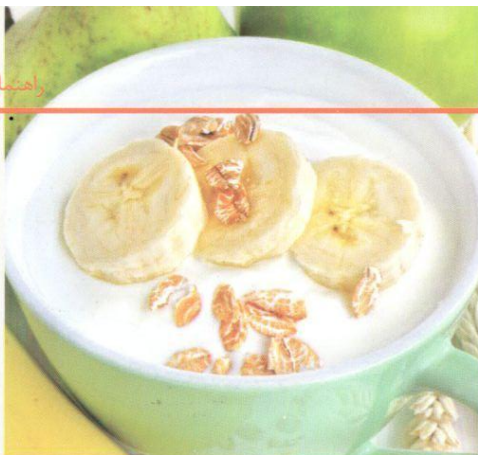
دست به کار شوید،
نقشه‌ی راه برای رسیدن به قلبی سالم

تا به اینجا، شما با عوامل مختلف زمینه ساز ابتلای به بیماری قلبی آشنا شدید. حال آماده اید که قدمی به سمت جلو بردارید. خبر خوب این است که بر اساس تحقیقات انجام شده ۸۲ درصد از خطر ابتلای به بیماری های قلبی می توانید به میزان بسیار زیادی حتی تا جالب است بدانید به تازگی مشخص شده حتی تغییر شیوه زندگی در افراد ۷۰ تا ۹۰ ساله نیز احتمال مرگ ناشی از بیماری قلبی را تا دو سوم کاهش می دهد. اما منظور از تغییر شیوه زندگی چیست؟

یک شیوه زندگی سالم بر پایه ی یک برنامه غذایی مغذی، فعالیت ورزشی مداوم، حفظ وزن متعادل و دوری از دخانیات است. با داشتن شیوه زندگی سالم به سلامتی قلب خود کمک خواهید کرد. اما تنها انجام این چهار کار کنار هم و نه انجام یکی و غافل شدن از دیگری می تواند تأثیر گذار باشد.

علاوه بر موارد یاد شده، برخی از مردم به انجام کار های دیگری نیاز دارند تا بتوانند سلامت قلب خود را حفظ کنند. برای مثال اگر شما به دیابت مبتلا هستید باید میزان قند خون خود را نیز تحت کنترل قرار دهید. باید این را هم اضافه کرد که با داشتن سبک زندگی سالم می توانید چربی و فشار خون خود را نیز کاهش دهید. در هر وضعیت و شرایطی که قرار داشته باشید و با هر عادت و شیوه زندگی، با پیروی از دستورات یاد شده و داشتن یک شیوه زندگی سالم می توانید تغییرات مثبت در وضعیت سلامت خود را احساس کنید.

خوب اگر دیگر برای داشتن شیوه زندگی سالم آماده اید، ادامه ی مطلب مخصوص شماست.



غذاهای سالم میل کنید

برای داشتن قلبی سالم باید برنامه غذایی سالمی داشته باشید. برای داشتن برنامه غذایی سالم ما به شما برنامه غذایی را پیشنهاد می کنیم که دارای توصیه های سلامتی و سالم بودن غذا نیز هست.

■ در برنامه غذایی روزانه خود حتماً از نان و غلات استفاده کنید. یک دوم از نان و غلاتی که روزانه استفاده می کنید باید از انواع سبوس دار باشند.

■ هر روز از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.

■ چربی های اشباع، ترانس بالا و کلسترول را تا آنجا که امکان دارد از برنامه غذایی خود حذف کنید.

■ از غذاها و نوشیدنی هایی استفاده کنید که میزان شکر در آنها زیاد نباشد.

■ در هنگام آماده کردن غذا و صرف غذا کمتر از نمک استفاده کنید.

■ از مصرف مشروبات الکلی دوری کنید.

■ وزن خود را به میزان ایده آل برسانید.

■ در بیشتر روز های هفته فعالیت ورزشی انجام دهید.

■ با توجه به میزان کالری مصرفی خود در روز کالری دریافت کنید.

■ از غذاهای تازه استفاده کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه ی انجام فعالیت ورزشی و رساندن وزن خود به میزان ایده آل بهتر است به خواندن این مطالب ادامه دهید.

✓
 چربی های ترانس ، چه چربی هایی هستند: چربی های ترانس و یا اسید های چرب ترانس از انواع دیگر چربی های خوراکی هستند که میزان کلسترول بد خون را افزایش می دهند. چربی ترانس از سخت شدن و جامد شدن چربی های گیاهی برای تولید کره نباتی و یا کره مخصوص شیرینی پزی در طی روندی به نام هیدروژنیزه کردن ایجاد می شود. برای کاهش میزان چربی های ترانس به برجسب ارزش مواد غذایی که مصرف می کنید توجه کنید تا اگر در آن از چربی جامد یا نیمه جامد استفاده شده بود کمتر استفاده کنید. تا آنجا که امکان دارد از کره هایی استفاده کنید که در آن از روغن مایع گیاهی استفاده شده باشد. منبع اصلی چربی های ترانس، مواد غذایی است که در آن از روغن جامد استفاده شده است. در مواد غذایی همچون کره نباتی، کره شیرینی پزی، شیرینی ها، کراکر ها (بیسکویت بی شکر)، کیک، کلوچه، اسنک ها و غذا های سرخ کردنی از چربی های ترانس استفاده می کنند.

رژیم های غذایی متفاوت: درست است که اطلاعات فوق می تواند کمک شایانی در انتخاب برنامه غذایی سالم داشته باشد اما اگر شما دچار فشار و یا چربی خون بالا باشید باید تغییرات بیشتری را در برنامه غذایی خود انجام دهید. برای انجام این تغییرات می توانید به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید. یک متخصص تغذیه می تواند بهترین برنامه غذایی را با توجه به خصوصیات شما و براساس کالری دریافتی برای شما فراهم کند. همچنین او می تواند روند پیشرفت شما را پیگیری کند و به شما در ادامه راه کمک کند.



نیز استفاده کنید. افراد دارای فشار خون متعادل زمانی که از این برنامه غذایی پیروی و آن را با کاهش مصرف نمک همراه می کنند احتمال ابتلای به فشار خون بالا را در خود بسیار کاهش می دهند. به یاد داشته باشید که در صد بالایی از افراد میان سال کشور در خطر ابتلای به فشار خون بالا قرار دارند.

گزیده ای از صحبت های یک فرد مبتلا به فشار خون بالا: «زمانی که پزشک خانواده به من گفت که مقداری فشار خونم بالاست به هیچ وجه به انجام فعالیت های ورزشی به صورت جدی و به این میزان که الان انجام می دهم نمی اندیشیدم. از آن موقع به بعد، وزن کم کردم و دیگر با وسواس آنچه را که می خواهم بخورم انتخاب می کنم».



مشکلات بیشتر، برنامه غذایی سخت تر: اگر شما دارای فشار خون بالا هستید و یا در مرحله ی قبل از فشار خون بالا قرار دارید بهتر است برنامه غذایی سرشار از میوه، سبزیجات، غلات سبوس دار و محصولات لبنی کم چربی داشته باشید. در این صورت برنامه غذایی غنی از منیزیم، پتاسیم، کلسیم، پروتئین و فیبر خواهید داشت که در آن از چربی های اشباع، چربی های ترانس و کلسترول به مقدار زیاد خبری نیست. در این برنامه غذایی گوشت قرمز و نوشیدنی های حاوی شکر زیاد قسمت بسیار کوچکی را اشغال می کنند. البته این برنامه غذایی آنچه را که ما در مورد یک برنامه غذایی مغذی مطرح کردیم را تأیید می کند.

تحقیقات نشان داده است، پیروی از برنامه غذایی فوق نسبت به انواع دیگر خود می تواند میزان بیشتری از فشار خون را کاهش دهد و چیزی که تأثیر این برنامه غذایی را دو چندان می کند کاهش میزان نمک مورد استفاده در برنامه غذایی است. نمک معمولاً در بسیاری از غذاهای فراوری شده و یا آماده یافت می شود چراکه در هنگام طبخ و سرو این غذاها نمک بیشتری استفاده می شود. پس برای موفقیت کامل برنامه غذایی باید نمک را نیز تا آنجا که امکان دارد کاهش دهید. به هر میزان مصرف نمک را کاهش دهید، فشار خون شما بیشتر کاهش پیدا خواهد کرد. (برای اطلاعات بیشتر به قسمت برنامه غذایی مخصوص فشار خون بالا در صفحه بعد و قسمت «نمک را از من دور کنید» در صفحه ۵۵ مراجعه کنید).

با اینکه برنامه غذایی فوق بیشتر برای افرادی با فشار خون بالا و یا در آستانه ابتلای به فشار خون بالا توصیه می شود، می توان از آن برای همه افراد بهره جست. پس می توانید آن را برای خانواده خود



برنامه غذایی مخصوص فشار خون بالا

برنامه غذایی که در جدول زیر ارائه شده، بر مبنای دریافت ۲۰۰۰ کالری در روز نوشته شده است. با توجه به میزان کالری مورد نیاز شما در روز ممکن است تعداد دریافت واحد های غذایی در شما متفاوت باشد. اگر قصد دارید وزن خود را کاهش دهید، کافی است از این برنامه پیروی کنید و تنها میزان دریافت واحد های غذایی و کالری دریافتی را کاهش دهید.

گروه غذایی	میزان واحد غذایی	غذاهای حاوی این مواد
نان و مواد غله ای ۷ تا ۸ واحد	یک کف دست نان تهیه شده از غلات سبوس دار ۱ لیوان برشتوک، نصف لیوان برنج پخته شده، یا نصف لیوان ماکارونی پخته	نان سبوس دار، حبوبات، ذرت، بلغور جو، جو دو سر، گندم، بیسکویت های بدون شکر
سبزیجات ۴ تا ۵ واحد	۱ لیوان سبزیجات خام، با رنگ سبز تیره، پهن برگ، نصف لیوان سبزیجات پخته شده، سه چهارم لیوان آب سبزی	گوجه فرنگی، سیب زمینی، هویج، نخود سبز، کلم، کلم بروکلی، کدو، شلغم، کنگر فرنگی، لوبیا سبز، سیب زمینی
میوه ها ۴ تا ۵ واحد	۱ میوه متوسط، یک چهارم لیوان میوه خشک شده، نصف لیوان میوه تازه، فریز شده و یا کنسرو شده، سه چهارم لیوان آب میوه	زردآلو، موز، خرما، انگور، پرتقال، آب پرتقال، انبه، هندوانه، هلو، آناناس، توت فرنگی، نارنگی، آلو، مویز
محصولات لبنی بدون چربی و یا با چربی بسیار پایین ۲ تا ۳ واحد	۱ لیوان شیر، ۱ لیوان ماست، به اندازه یک قوطی کبریت پنیر	شیر، ماست و پنیر (بدون چربی و یا با چربی بسیار پایین)
گوشت کم چربی، گوشت سفید	تقریباً نصف لیوان گوشت بدون استخوان و کم چربی، گوشت سفید	تنها گوشت کم چربی را انتخاب کنید. چربی های گوشت را جدا کنید. به جای سرخ کردن آن را به صورت کبابی و بخارپز استفاده کنید. ماکیان را بدون پوست استفاده کنید.
خشکبار، دانه های روغنی، حبوبات ۲ تا ۳ واحد	نصف لیوان آجیل، یک قاشق غذاخوری دانه های روغنی، نصف لیوان حبوبات	بادام، تخمه آفتابگردان، لوبیا چشم بلبلی، بادام زمینی، گردو، عدس
چربی و روغن ۲ تا ۳ واحد	یک قاشق چای خوری کره، یک قاشق چای خوری مایونز کم چرب، ۲ قاشق چای خوری سس سالاد کم چرب، یک قاشق چای خوری روغن گیاهی	مایونز کم چرب، سس سالاد کم چرب، روغن گیاهی مانند روغن زیتون، روغن ذرت و کانولا
شیرینی ها ۵ واحد در هفته	یک قاشق غذا خوری شکر، یک قاشق غذا خوری ژله یا مربا، یک لیوان لیموناد یا نوشیدنی کم شیرین	شکر، ژله، مربا، ژلاتین مزه دار میوه ای، آب نبات، آب میوه،

■ نمک را از من دور کنید!

چگونه نمک را از برنامه غذایی خود حذف کنیم! با کاستن میزان نمک و دیگر مشتقات سدیم می توانید از ابتلای به فشار خون بالا پیشگیری و یا آن را کنترل کنید. از مصرف بیش از یک قاشق چای خوری نمک در روز پرهیز کنید. اگر برای شما امکان دارد این میزان را تا دو سوم قاشق چای خوری کاهش دهید. در این قسمت توصیه هایی در مورد چگونگی کاستن میزان نمک و سدیم دریافتی آورده شده است.



- از محصولات غذایی بدون نمک و یا نمک بسیار پایین استفاده کنید. برای مثال می توانید از سبزیجات کنسروی و یا غلات آماده ی سرو استفاده کنید که یا در آنها از نمک استفاده نشده است و یا مقدار بسیار کمی نمک در برچسب ارزش مواد غذایی آنها موجود است.
- در هنگام طبخ غذا به جای آنکه آن را خوش نمک کنید کمی آن را تند و تیز کنید. سعی کنید غذای خود را به وسیله سبزیجات مختلف، فلفل، آب لیمو و یا سرکه مزه دار کنید. در انجام این کار خلاقیت به خرج دهید.
- بر سر میز غذا نمکدان را نیاورید. به جای آن از پودر سبزیجاتی همچون سیر، پیاز و یا آویشن استفاده کنید.
- از گوشت سفید و گوشت های کم چربی به جای انواع کنسرو شده، دودی و یا گوشت های فراوری شده استفاده کنید.
- از غذا های فراوری شده و مزه دار شده پرهیز کنید، از غذاهایی همچون زیتون و خیارشور که در آب نمک قرار داده شده اند دوری کنید. غذاهایی که با سس خردل، کچاب و یا سس کبابی سرو می شوند و یا با ادویه های چینی و یا سس سویا (حتی انواع کم نمک آن) مزه دار شده و با ادویه زیاد سرو می شوند نیز باید



قسمت کمی از برنامه غذایی شما را تشکیل دهند.

■ به برچسب ارزش مواد غذایی دقت کنید و مواد غذایی کم نمک را انتخاب کنید. برای مثال می توانید از غذاهای نیمه منجمد، نان، نوشیدنی ها، سوپ های کنسروی و سس سالاد کم نمک استفاده کنید.

■ می توانید غذاهای کنسروی مانند تن ماهی را با آب شسته و مقداری از نمک آن بکاهید.

برای نمک مواد جایگزینی هم وجود دارد که معمولاً میزان پتاسیم در آن ها بسیار بالاست که می تواند برای برخی از افراد مشکل ساز باشد. پس در هنگام جایگزین ساختن این مواد به جای نمک باید با پزشک خانواده خود صحبت کنید.

مواد معدنی، راه دیگر برای کنترل فشار خون:

مصرف برخی از غذاها که سرشار از مواد معدنی خاص هستند می تواند به کاهش فشار خون بیانجامد. برای مثال برنامه غذایی سرشار از پتاسیم می تواند باعث پیشگیری و کنترل فشار خون بالا شود. پتاسیم نه تنها می تواند تأثیر نمک بر روی فشار خون را کاهش دهد بلکه می تواند احتمال ابتلای به سنگ کلیه و پوکی استخوان را کاهش دهد. البته بهتر است این نکته را به یاد داشته باشید که این پتاسیم باید از منابع غذایی و نه مکمل های غذایی دریافت شود. بسیاری از میوه ها و سبزیجات، مواد لبنی و ماهی منابع سرشار پتاسیم هستند. کلسیم و منیزیم از دیگر مواد معدنی هستند که نه تنها به کاهش فشار خون بلکه به حفظ سلامتی کمک می کنند. مواد لبنی کم چرب و یابی چربی مانند شیر می تواند منبع بسیار خوبی برای کلسیم باشد. نان های سبوس دار، سبزیجات تیره رنگ، سبزیجات برگ پهن، ماهی و حبوبات می توانند منابع بسیار خوبی برای منیزیم باشند.



چه عوامل دیگری در ابتلای به فشار خون بالا نقش دارند؟ همانطور که قبلاً نیز اشاره

شد بخشی از مواد غذایی و عوامل دیگر می تواند باعث ابتلای به فشار خون بالا گردد. در این قسمت شما را با جدیدترین یافته های تحقیقی در مورد این عوامل نوظهور آشنا خواهیم ساخت.

سیر و پیاز: هنوز تأثیر این مواد بر

فشار خون شناخته نشده است. اما به علت مزه این مواد، جایگزین طبیعی برای نمک شناخته می شوند.



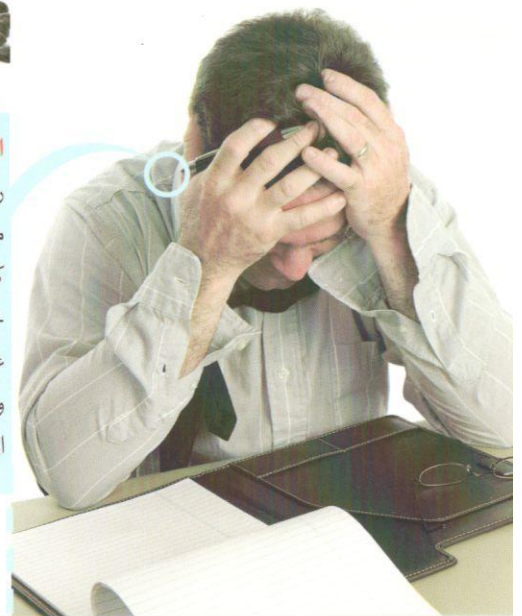
کافئین: این ماده می تواند باعث بالا رفتن میزان فشار خون

گردد. اما این تأثیر گذرا و زودگذر است. اگر به کافئین حساسیتی ندارید لازم نیست استفاده از این ماده را در برنامه غذایی خود کم و یا کنترل کنید.



استرس: این عامل محیطی نیز می تواند باعث بالا

رفتن فشار خون شود و در دید مردم یکی از عوامل مهم فشار خون بالا محسوب می شود. علاوه بر این، کنترل استرس به تنهایی نمی تواند به کاهش فشار خون بیانجامد. البته با مدیریت استرس می توانید عادت های ناسالم کنترل استرس همچون پر خوری و کشیدن سیگار را از بین ببرید. اگر استرس بیش از اندازه ادامه یابد، منجر به افزایش فشار خون می شود.



چربی خون بالا و برنامه ای برای کاهش آن

برنامه ی کاهش چربی خون کمک می کند میزان چربی بد خون را به وسیله کاهش میزان چربی های اشباع و ترانس کنترل کنیم. این برنامه همچنین، انجام فعالیت های مداوم فیزیکی و کاهش وزن را از دیگر عوامل کاهش چربی خون معرفی می کند. اتخاذ این برنامه احتمال ابتلای به بیماری قلبی، حمله ی قلبی در آینده و دیگر مشکلات قلبی را کاهش خواهد داد. تفاوتی که این برنامه با برنامه غذایی کاهش فشار خون دارد در تأکید این برنامه بر کاهش میزان چربی اشباع و ترانس از غذای ما است.

■ در هنگام طبخ غذا میزان کمتری از چربی های اشباع، ترانس و کلسترول استفاده کنید:

درست است که طبخ غذا با در نظر گرفتن محدودیت های مختلف می تواند مقداری شما را به زحمت بیاندازد، اما باعث تغییرات بسیار شگرفی در سلامتی شما خواهد شد. در این قسمت توصیه هایی برای کاهش میزان چربی های اشباع، ترانس و کلسترول آورده شده است که می تواند باعث کاهش ابتلای به بیماری های قلبی و چربی های بد خون شود. پیروی از این برنامه برای هر فردی می تواند مثر ثمر باشد مخصوصاً افرادی که دچار اختلال چربی خون هستند.

۱) گوشت قرمز، گوشت سفید:

- تنها از گوشت کم چربی استفاده کنید. چربی ها را از روی آن جدا کنید. گوشت ماکیان را بدون پوست و چربی استفاده کنید. میزان متعادلی از گوشت را در برنامه غذایی خود استفاده کنید.
- به جای سرخ کردن، گوشت را به صورت کبابی و بخارپز و آب پز استفاده کنید. اگر هم خواستید گوشت را سرخ کنید حتماً در ظرفی نجسب و با مقدار بسیار کمی روغن آن را سرخ کنید.
- از گوشت های فرآوری شده، سوسیس و کالباس کمتر استفاده کنید.



۲) محصولات لبنی و تخم مرغ:

- به جای استفاده از محصولات لبنی پر چرب از انواع کم چرب ۱/۵ درصد چربی و یا بدون چربی استفاده کنید.
- از ماست و پنیر بدون چربی و یا کم چربی استفاده کنید.
- به جای بستنی از شربت یخ زده، تکه های میوه منجمد و ماست یخ زده بدون چربی و یا کم چربی استفاده کنید. البته در استفاده از این مواد تعادل را رعایت کنید.
- در استفاده از زرده تخم مرغ جانب احتیاط را رعایت کنید. سفیده تخم مرغ فاقد چربی و یا کلسترول است پس می توانید همیشه از آن استفاده کنید. به یاد داشته باشید در طبخ غذا می توانید دو سفیده تخم مرغ را جایگزین یک تخم مرغ کامل کنید.
- از کره هایی استفاده کنید که مقدار بسیار کمی چربی های ترانس داشته باشد. از روغن مایع به جای روغن جامد استفاده کنید.



■ با برنامه غذایی سالم کمی به قلب خود استراحت دهید: اگر میزان چربی بد خون شما بیش از میزان مطلوب است (به صفحه ۲۵ مراجعه کنید) همین حالا باید شیوه زندگی خود را تغییر دهید و سالم خواری را در پیش بگیرید. چربی بد خون شما مربوط به استفاده از غذاهای حاوی چربی ترانس و کلسترول بالا است. بر اساس تغییرات شیوه زندگی شما باید برنامه غذایی خود را طبق مقادیر زیر تنظیم نمایید:

■ کمتر از ۷ درصد کل چربی های دریافتی شما باید شامل چربی های اشباع باشد. کاهش چربی های اشباع مهمترین بخش در کاهش چربی بد خون شماست.

■ نباید بیش از ۲۰۰ میلی گرم در روز از کلسترول خوراکی استفاده کنید.

■ تنها به میزان لازم و برای رسیدن به وزن ایده آل خود کالری دریافت کنید.

اگر با انجام توصیه های فوق میزان چربی بد خون شما کاهش نیابد امکان دارد پزشک خانواده و یا متخصص تغذیه، برای شما مقادیر زیادی از مواد فیبری قابل حل و یا مواد غذایی کاهش دهنده چربی بد خون تجویز کند. اگر باز هم میزان چربی بد خون تان کاهش نیافت باید درمان های دارویی را در کنار تغییرات شیوه زندگی و برنامه غذایی به کار بندید.



کنید، سعی کنید به میزان کم و تنها به عنوان مزه دهنده و نه غذای اصلی از آن استفاده کنید.

■ **زمانی که طبخ غذا را نمی توان تغییر داد:** زمان انتخاب غذاهای آماده و نیمه آماده حتماً به برچسب ارزش مواد غذایی توجه کنید تا غذایی با کمترین میزان چربی اشباع، ترانس، کلسترول و روغن های جامد انتخاب کنید. در هنگام انتخاب غذا به میزان کالری و نمک دریافتی نیز توجه کنید. زمان استفاده از غذاهای آماده و نیمه آماده حتماً سعی کنید در کنار آن از سبزیجات، میوه ها و غلات سبوس دار استفاده کنید. به یاد داشته باشید هنگام استفاده از غذاهای صنعتی با حداقل چربی، شما مقدار زیادی کالری دریافت می کنید.

۳) محصولات غله ای و غلات:

از مواد غذایی سرشار از فیبر و مواد مغذی استفاده کنید. سعی کنید نیمی از غلات مورد استفاده شما سبوس دار و کامل باشد. غلات می تواند شامل نان های سبوس دار، ماکارونی سبوس دار، حبوبات و برنج قهوه ای باشد. در زمان انتخاب مواد غذایی سعی کنید در برچسب ارزش مواد غذایی به دنبال کلمه سبوس دار باشید و میزان قابل توجهی غله در آن وجود داشته باشد.

۴) چاشنی ها، سوپ ها و خوراک ها:

- پس از طبخ چاشنی و سوپ آن را در یخچال قرار دهید تا سرد شود. سپس لایه چربی به وجود آمده بر روی آن را بر دارید. در مورد سوپ های کنسروی نیز باید همین کار را انجام دهید.
- سس کم چرب خود را با آرد گندم و یا ذرت غلیظ کنید.
- برای غذای اصلی از ماکارونی سبوس دار، برنج قهوه ای و یا حبوبات و دانه های خشک که همگی دارای سبوس هستند استفاده کنید. اگر می خواهید از گوشت در غذای خود استفاده



■ **شامی سالم، در بیرون از خانه:** اگر قصد دارید شام را در بیرون از خانه میل کنید و در عین حال نمی خواهید پا روی اصول تغذیه سالم خود بگذارید می توانید از توصیه های زیر استفاده کنید.

■ **غذای سالم را از فهرست غذای رستوران برگزینید.** بسیاری از رستوران ها آنچه که شما دوست دارید را در فهرست خود دارند پس با سفارش غذای سالم هیچ چیزی را از دست نخواهید داد.

■ **کم سفارش دهید.** برای کاهش میزان غذای دریافتی سعی کنید پیش غذاها و یا غذای اندازه کوچک را به عنوان غذای اصلی خود سفارش دهید. یک راه دیگر آن است که نیمی از غذا را خورده و نیمی دیگر را به خانه برده و به عنوان وعده ی بعدی سرو کنید.

■ **در مورد نحوه ی پخت غذا سؤال کنید.** از سؤال پرسیدن در مورد نحوه ی پخت و ترکیبات غذا نهراسید. حتی می توانید از رستوران ها بخواهید از مواد جایگزین برای طبخ غذای شما استفاده کنند. برای مثال می توانید از آنها بخواهید که:

۱. به جای خامه و یا مواد لبنی پر چرب، برای شما از مواد لبنی بدون چربی و یا کم چربی استفاده کنند.

۲. در پخت غذا از روغن هایی با چربی غیر اشباع مانند روغن های گیاهی کانولا، آفتاب گردان، ذرت و زیتون استفاده کنند.

۳. چربی را از گوشت سفید و یا قرمز جدا کنند.

۴. برای شما سس، کره و چاشنی های با چربی بالا بر سر میز و یا در کنار غذا نیاورند.

۵. در هنگام طبخ غذای شما از نمک استفاده نکنند.

۶. سس سالاد را در کنار ظرف سالاد آورده و سالاد بدون سس باشد.

■ اگر درخواست های دیگری هم دارید می توانید در هنگام سفارش غذای خود بیان کنید.

■ در فهرست غذاها به دنبال غذاهایی باشید که با حداقل چربی طبخ شده اند. پس به دنبال غذاهای

کبابی، بریان، آب پز شده یا کمی تفت داده شده باشید.

■ از غذا های چرب، به خصوص چربی های اشباع و ترانس و غذاهای پرکالری دوری کنید. در هنگام انتخاب غذا به عبارت هایی همچون سرخ شده، پرشته و با خامه توجه کنید.





■ غذای سالم را انتخاب کنید:

■ **صبحانه:** نان کم نمک و سبوس دار، پنیر کم چرب و کم نمک و میوه تازه.

■ **نوشیدنی ها:** آب به همراه آب لیمو، آب گاز دار، مخلوط آب گاز دار و تکه های میوه، یخ چای، آب گوجه کم نمک.

■ **پیش غذا ها:** غذای دریایی بخار پز، میوه تازه، سوپ حبوبات، سالاد با سس کم چرب.

■ **غذای اصلی:** گوشت سفید بدون پوست، گوشت ماهی، سبزیجات، برنج یا ماکارونی به همراه سس قرمز و یا سبزیجات. توجه داشته باشید که از میزان کمتری روغن، کره و نمک استفاده کنید.

■ **سالادها:** کاهوی تازه، اسفناج و دیگر سبزیجات تازه و انواع لوبیا. سعی کنید در سالاد خود بیشتر سبزیجات استفاده کنید و از انتخاب های پر کالری و پر چربی مانند سوسیس و کالباس، تخم مرغ و پنیر پرهیز کنید. برای سس هم می توانید از سس های کم یا بدون چربی و کم کالری استفاده کنید و در آن از سرکه و آب لیمو بهره مند شوید.

■ **چاشنی کنار غذا:** از سبزیجات و محصولات غله ای سبوس دار همچون برنج و یا رشته استفاده کنید. به جای استفاده از سر شیر و یا کره در کنار غذای خود از ماست کم چربی



■ **نیم چاشت سالم:** بسیاری از نیم چاشت ها مانند کلوچه ها و چیپس ها سرشار از چربی های اشباع و ترانس، کلسترول و نمک هستند. با استفاده از این نیم چاشت ها کالری بسیار زیادی دریافت خواهید کرد. اما این بدان معنا نیست که باید تمامی نیم چاشت ها را از برنامه غذایی خود حذف کنید بلکه می توانید از مواد غذایی زیر به عنوان نیم چاشت استفاده کنید. بسیاری از این مواد ممکن است چربی کمی داشته باشند اما این بدان معنا نیست که کالری پایینی نیز داشته باشند. پس اگر به فکر کاهش وزن خویش هستید به میزان خوردن این مواد دقت کنید. اما نیم چاشت های سالم:

- آب میوه های نктار
- شیر کم یا بدون چربی
- ماست کم چرب، نوشیدنی های یخ زده به همراه ژلاتین و تکه های میوه
- بیسکویت های کم چرب مانند کراکرها، بیسکویت های زنجبیلی و انجیری
- میوه های تازه و یا خشک شده، یا کمپوت میوه ها
- ساقه سبزیجات، برای مثال می توانید مقداری کره کم چرب بادام زمینی را به ساقه کرفس مالیده و آن را سرو کنید.
- ذرت بو داده، اما بی نمک و بدون استفاده از روغن زیاد.



- **غذای خود را بشناسید:** در این قسمت توصیه های دیگری در مورد خرید، طبخ و خوردن غذاهای سالم آورده شده است:
- در انتخاب غذا حتماً به برچسب ارزش غذایی آن توجه کنید.
- برای آماده کردن و طبخ غذای سالم برای قلب خود به قسمت چه قدر چربی نیاز دارید؟ در صفحه ۶۴ مراجعه کنید.
- برای یافتن دیگر توصیه ها در مورد انتخاب غذای سالم می توانید به بخش «نیم چاشت سالم» در همین صفحه و «ویتامین های لازم برای قلبی سالم» در صفحه ۶۵ مراجعه کنید.



خروجی های برچسب ارزش غذایی کدامند؟

برچسب ارزش غذایی کمک می کند تا غذایی با کمترین میزان نمک، چربی های اشباع، ترانس و کلسترول را انتخاب کنید. اما هر کدام از مقادیر نوشته شده در برچسب ارزش غذایی نشان گر چه چیزی است؟ لازم به ذکر است مقادیر زیر به ازای هر بار مصرف از مقادیر مشخص درج شده در برچسب ارزش غذایی محاسبه شده اند.

ماده غذایی	میزان	معنای آن
نمک	بدون نمک خیلی کم نمک کم نمک با نمک کاسته شده بدون نمک	کمتر از ۵ میلی گرم در هر واحد سرو ۳۵ میلی گرم و یا کمتر در هر واحد سرو ۱۴۰ میلی گرم یا کمتر در هر واحد سرو در مقابل انواع معمولی در هر واحد سرو حداقل ۲۵ درصد نمک کمتر استفاده شده است در هنگام فراوری مواد غذایی نمک اضافه نشده
چربی	بدون چربی مقدار کم چربی اشباع با چربی کاسته شده لایت	کمتر از نیم گرم چربی در هر واحد سرو ۱ گرم و یا کمتر چربی اشباع در هر واحد سرو استفاده شده است در مقابل انواع معمولی در هر واحد سرو حداقل ۲۵ درصد چربی کمتر استفاده شده است در مقابل انواع معمولی در هر واحد سرو ۵۰ درصد چربی کمتر استفاده شده است
کالری	بدون کالری کم کالری با کالری کاسته شده لایت	کمتر از ۵ کالری در هر واحد سرو ۴۰ کالری یا کمتر در هر واحد سرو در مقابل انواع معمولی در هر واحد سرو حداقل ۲۵ درصد کالری کمتر دارد در مقابل انواع معمولی در هر واحد سرو ۵۰ درصد و یا یک سوم کالری کم تر دارد.

چه قدر چربی نیاز دارید؟

باتوجه به میزان کالری که در روز مصرف می کنید، شما به مقداری چربی نیاز دارید. اگر شما دچار چربی خون بالا و یا بیماری های قلبی نیستید، چربی های اشباع باید ۱۰ درصد از کل مواد غذایی دریافتی شما را در یک روز تشکیل دهد. در کل چربی ها باید ۲۰-۳۵ درصد از کل انرژی مورد نیاز روزانه شما را تشکیل دهد. چربی های دریافتی باید به صورت چربی غیر اشباع با تک پیوند و یا پیوند غیر مضاعف از منابعی همچون ماهی، خشکبار و روغن های گیاهی باشد. اگر دچار چربی خون بالا و یا بیماری قلبی هستید، این مقادیر برای شما فرق خواهد کرد. (برای اطلاعات بیشتر به قسمت «با برنامه غذایی سالم کمی به قلب خود استراحت بدهید» صفحه ۵۸ مراجعه کنید.) برای یافتن میزان کل چربی و چربی اشباع مصرفی به برچسب ارزش غذایی توجه کنید.



را به شدت افزایش می دهد و می تواند باعث مرگ افراد سیگاری نیز بشود. در مجموع محققین به این نتیجه رسیده اند که دریافت مکمل های ویتامین E و یا بتاکاروتن هیچ تأثیری بر پیشگیری از ابتلای به بیماری های قلبی عروقی و سرطان ندارد.

نباید از این موضوع غافل شد که دریافت آنتی اکسیدان ها از مواد غذایی می تواند به سلامتی قلب شما کمک کند. پس بخش عظیمی از برنامه غذایی خود را به غذاهایی سرشار از آنتی اکسیدان ها اختصاص دهید. غذاهایی همچون روغن های گیاهی (به خصوص روغن های تخم آفتابگردان)، جوانه گندم، سبزیجات برگ پهن و خشکبار (بادام و ترکیب دانه های مختلف). از منابع دیگر آنتی اکسیدان غذاهای حاوی بتاکاروتن است. از منابع بتاکاروتن می توان به هویج، سیب زمینی، هلو، کدو تنبل، زردآلو، اسفناج و کلم بروکلی اشاره کرد.

ویتامین های لازم برای قلبی سالم

تا همین چند سال پیش محققین بر این باور بودند که ویتامین های حاوی آنتی اکسیدان به خصوص ویتامین E و بتاکاروتن می تواند فرد را در مقابل بیماری های قلبی، سکته مغزی و سرطان محافظت کند. اما در کمال تعجب تحقیقات اخیر نشان می دهند که مصرف این ویتامین ها به عنوان مکمل غذایی و به صورت قرص نه تنها مفید نیست بلکه می تواند مضر نیز باشد.

مثلاً در مورد مکمل های ویتامین E، بانگهی به ۱۹ تحقیق مشخص شد که مصرف نیم میلی گرم یا بیشتر مکمل غذایی ویتامین E به شدت احتمال مرگ فرد را تشدید می کند. علاوه بر این، تحقیقات دیگر نیز نشان داد مصرف ترکیب این مکمل با بتاکاروتن (ماده ای که در کبد تبدیل به ویتامین A می شود) احتمال ابتلای به سرطان ریه

توجه داشته باشید اگر هم اکنون برای پیشگیری از ابتلای به بیماری هایی غیر از بیماری های قلب و عروق ویتامین E مصرف می کنید، حتماً در مورد سود و زیان بالا بردن میزان ویتامین E با پزشک خانواده خود صحبت کنید.



تلاش برای رسیدن به وزن ایده آل

اگر شما دچار اضافه وزن و یا چاقی هستید، کاهش وزن می تواند احتمال ابتلای به بیماری قلبی را از طرق مختلف کاهش دهد. اولاً کاهش وزن به صورت مستقیم خطر ابتلای به بیماری قلبی را کاهش می دهد. دوماً، کاهش وزن نه تنها یکی از عوامل خطرزا در ابتلای به بیماری قلبی یعنی اضافه وزن را از بین می برد بلکه باعث از بین رفتن بسیاری دیگر از عوامل خطرزا در ابتلای به بیماری قلبی می شود. با کاهش وزن می توانید بیماری دیابت، فشار و چربی بالای خون را کنترل کنید. علاوه بر این وزن کمتر مساوی است با خواب راحت تر، آرتروز کمتر و انرژی بیشتر برای لذت بردن از لحظات زندگی.

فعالیت ورزشی آن را بسواز کنید و گرنه تعادل ترازو به هم ریخته و باعث بالارفتن وزن شما خواهد شد. برای کاهش وزن هم باید میزان کالری دریافتی و هم میزان فعالیت ورزشی برای سوزاندن کالری را مد نظر داشته باشید. کاهش میزان کالری دریافتی از گروه غذایی چربی ها، می تواند نقشی کلیدی در کاهش وزن شما داشته باشد. در روی دیگر سکه با انجام فعالیت ورزشی همچون پیاده روی و شنا همراه کاهش میزان کالری دریافتی هم می توانید وزن خود را کاهش دهید و هم برای مدت ها روی فرم خواهید بود.

به یاد داشته باشید، کاهش وزن حتی به میزان بسیار کم نیز می تواند بیماری قلبی و دیگر مشکلات جدی سلامتی را به شدت کاهش دهد. اگر اضافه وزن نیز نداشته باشید، نباید اجازه دهید وزن شما از این میزان که هست فزونی یابد. به تازگی تحقیقات نشان داده است، جوانانی که حتی با داشتن اضافه وزن، از افزایش بیشتر وزن خود پیشگیری می کنند در میانسالی نسبت به افرادی که افزایش وزن خود را کنترل نکرده اند، کمتر دچار بیماری قلبی می شوند.

در مورد کاهش وزن بر خلاف دیگر عوامل خطرزای ابتلای به بیماری قلبی، راهی سریع و بی درد سر وجود ندارد. برای کاهش وزنی ماندگار به تغییراتی اساسی در شیوه زندگی خود نیاز دارید. پس کاهش وزن سریع لزوماً به کاهش وزنی ماندگار نخواهد انجامید و ممکن است وزن از دست داده را دوباره باز یابید. سعی کنید هر هفته بین ۲۰۰ گرم تا ۱ کیلوگرم و نه بیشتر کاهش وزن داشته

باشید. اگر باید میزان زیادی وزن کم کنید، بهتر

است از یک مشاور و یا متخصص تغذیه کمک بگیرید تا تدریجاً با کمک و برنامه او بتوانید وزن خود را کاهش دهید.

برای داشتن کاهش وزنی ماندگار باید در عادات های غذایی و فعالیت های

ورزشی خود تغییراتی بنیادین ایجاد کنید. بدن شما دقیقاً

به مانند یک ترازو عمل می کند. شما با خوردن غذا کالری دریافت می کنید پس باید با انجام



شروع حرکت

تمامی افرادی که حداقل یکبار برای کاهش وزن و حفظ آن تلاش کرده اند می دانند که کاهش وزن اصلاً کار ساده ای نیست. پس بد نیست قبل از کاهش وزن به توصیه های ما توجه کنید:

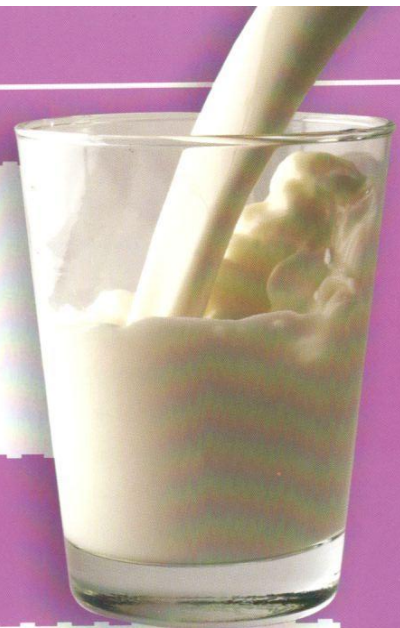
■ **غذای سالم بخورید.** در هنگام انتخاب غذا حتماً سراغ انواع غذاهای کم کالری و مغذی بروید و میزان متعادلی از آن را سرو کنید. سعی کنید برنامه غذایی خود را سرشار از سبزیجات، میوه ها، غلات سبوس دار، مواد لبنی کم یا بدون چربی، گوشت کم چربی، گوشت سفید و حبوبات کنید. بیشتر از غذاهایی استفاده کنید که حاوی مقدار کمی از چربی و شکر اضافه شده هستند. در کل سعی کنید غذای سالم بخورید و نه آنچنان بخورید که از دهان تان برآید و نه آنچنان که جان تان در آید.



■ **مواظب کالری دریافتی باشید.** بیشتر افرادی که دچار اضافه وزن هستند باید برای کاهش وزن روزانه ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری از برنامه غذایی خود کم کنند. برای یافتن غذاهای کم چرب و کم کالری می توانید به قسمت راه حل جایگزین در صفحه ۷۶ مراجعه کنید.



■ **شیر را از برنامه غذایی خود حذف نکنید.** وقتی می خواهید چربی و کالری را در برنامه غذایی خود کاهش دهید، نباید شیر را حذف کنید. شیر و مواد لبنی سرشار از ماده معدنی کلسیم هستند که از پوکی و شکستگی استخوان پیشگیری می کند. برای آنکه هم بتوانید وزن خود را کاهش دهید و هم میزان کلسیم مورد نیاز خود را تأمین کنید، می توانید شیر کم یا بدون چربی را جایگزین سازید. اگر شما جزو افرادی هستید که هر روز شیر مصرف می کنید، در آغاز با شیر های عادی آغاز کنید و سپس از انواع یک و نیم درصد چربی استفاده کنید. در آخر هم می توانید از شیر های بدون چربی لذت ببرید.



■ **تحرک داشته باشید.** انجام فعالیت ورزشی یک نکته ی کلیدی در رسیدن به کاهش وزنی ماندگار است. با انجام فعالیت ورزشی مداوم می توانید کالری دریافتی را سوزانده و از چربی های دور شکمی خود نیز بکاهید. همچنین می توانید با این کار ماهیچه های خود را تقویت کنید و بدنی تندرست داشته باشید. برای کاهش وزن خود و پیشگیری از اضافه وزن دوباره لازم است تحرک بدنی داشته باشید. فعالیت ورزشی باید حداقل ۳۰ دقیقه به طول بیانجامد و به صورت مداوم و متعادل پیش رود. شما باید در بیشتر روز های هفته و ترجیحاً در تمامی روز های هفته به انجام فعالیت ورزشی مبادرت داشته باشید. البته بهتر است به صورت مرحله به مرحله و تدریجی به سمت و سوی این هدف قدم بردارید. اگر وزن خود را کاهش داده اید و می خواهید از بازگشت آن پیشگیری کنید باید تلاش بیشتری بکنید. باید ۶۰ تا ۹۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی داشته باشید اما نباید زیاد به خود فشار بیاورید. بر اساس تحقیقی که به تازگی انجام شده است، انجام فعالیت ورزشی متعادل همچون پیاده روی سریع به صورت مداوم می تواند به کاهش وزن شما کمک کند. برای اطلاعات بیشتر می توانید به قسمت «حرکت کنید» در صفحه ۷۸ مراجعه کنید.



■ **غذای آماده را از برنامه غذایی خود حذف کنید.** با خوردن یک وعده غذای آماده در رستوران به اندازه تمامی کالری مورد نیاز خود در روز کالری دریافت می کنید! بر اساس مطالعات انجام شده، جوانانی که به صورت مداوم غذاهای آماده مصرف می کنند در میانسالی نسبت به دیگر افراد بیشتر دچار اضافه وزن و دیابت می شوند. اگر شما مجبور به خوردن غذای آماده هستید بهتر است از انواع سالاد و مقدار کمی از غذاهای کبابی استفاده کنید. از خوردن سس ها و چاشنی های پرچرب خودداری کنید.



■ **داروها را بشناسید.** اگر شما دچار اضافه وزن شدید هستید و یا عوامل دیگر خطرزا برای ابتلای به بیماری قلبی و دیگر بیماری ها شما را تهدید می کند و یا اگر به بیماری قلبی و دیابت مبتلا هستید ممکن است پزشک خانواده برای کاهش وزن و چربی، شما را تحت درمان دارویی قرار دهد. اما نباید دارو اولین انتخاب شما برای کاهش وزن باشد. اگر برنامه غذایی کم کالری، فعالیت ورزشی و دیگر تغییرات در شیوه زندگی شما پس از ۶ ماه بی اثر بود آن زمان شاید بتوان گفت که شما به دارو نیاز دارید. البته دارو جایگزینی برای راه های گفته شده نیست بلکه مکمل برنامه ی غذایی کم کالری، فعالیت ورزشی و تغییر شیوه زندگی شما است. به یاد داشته باشید که داروهای کاهش وزن دارای اثرات جانبی بسیاری مثل افزایش فشار خون هستند و باید قبل از مصرف، تمامی ابعاد انجام این کار را در ذهن خود در نظر داشته باشید.



■ از اطرافیان خود کمک بگیرید. دوستان و خانواده را از تصمیم خود برای کاهش وزن مطلع کنید و از آنها بخواهید در این راه پشتیبان شما باشند. می توانید در راستای همین موضوع، به برخی از برنامه های جمعی کاهش وزن بپیوندید. این گروه ها می توانند توصیه های بسیار کار آمد و مفید در مورد راه های رسیدن به کاهش وزنی ماندگار را برای شما فراهم کنند. (به قسمت «برنامه کاهش وزن خود را چگونه انتخاب کنید» در صفحه ۷۴ مراجعه شود.)



■ کاهش وزنی ماندگار داشته باشید. رسیدن به وزن ایده آل پایان راه نیست بلکه آغاز راه است. برای حفظ وزن و پیشگیری از بازگشت وزن خود باید برنامه غذایی کم کالری و مغذی را ادامه دهید و در انجام فعالیت ورزشی متعادل مداومت داشته باشید. حتی در این مرحله میزان تحرک خود را افزایش دهید و به ۶۰ تا ۹۰ دقیقه فعالیت ورزشی در روز برسائید. ممکن است فکر کنید ۶۰ تا ۹۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی زمان بسیار زیادی است و شما قادر به انجام آن نیستید اما جالب است بدانید فعالیت های معمول شما در طول روز مانند بالا رفتن از پله ها، قدم زدن، باغبانی و پیاده روی سریع به عنوان فعالیت ورزشی مؤثر محسوب می شود. فقط کافی است از میزان آنها اطمینان حاصل کنید.



هفت راز کاهش وزن

ممکن است شما هم جزو افرادی باشید که برای کاهش وزن به خود قول داده اید کمتر بخورید و تحرک خود را افزایش دهید و در آخر به این نکته پی برده اید که مسأله به این راحتی ها هم نیست. شما باید ذهن و روان خود را برای کاهش وزن آماده کنید. کاهش وزن کار هر کسی نیست. عزمی راسخ می خواهد و همتی مثال زدنی. در این قسمت توصیه های دیگری برای کاهش وزن و پیشگیری از اضافه وزن دوباره آورده شده است:



۱ موفقیت در دستان شماست. به جای آنکه هدف های بلندپروازانه را در سر بپرورانید بهتر است پیوسته و آهسته به سمت کاهش وزن قدم بردارید. مثلاً اگر هدف شما کاهش روزانه ۲۰۰۰ کالری به ۱۲۰۰ کالری است آن را به هدف های کوچک تر تقسیم کنید. بدین معنا که اول از ۲۰۰۰ کالری به ۱۷۰۰ سپس به ۱۴۰۰ و در آخر به ۱۲۰۰ کالری کاهش دهید. در مورد فعالیت ورزشی هم همینطور است. اول هدفی کوچک مثلاً ۱۰ دقیقه پیاده روی در روز را در دستور کارتان قرار دهید و به تدریج آن را افزایش دهید. چرا که ۱۰ دقیقه پیاده روی میزانی است که برای همه قابل دسترس است. موفقیت در رسیدن به هدف های کوچک شما را به ادامه راه تشویق خواهد کرد و به شما انگیزه خواهد بخشید.



۱ با قدم های کوچک آغاز کنید. کاهش وزن برای برخی از افراد یعنی رسیدن به سایز ایده آل برای مهمانی که هفته بعد در پیش دارند و معمولاً با توجه به اضافه وزنی که دارند این کار در این زمان کم غیر ممکن است. برای کاهش وزن لازم نیست هدف های دور از دسترسی را انتخاب کنید. با کاهش ۵ تا ۱۰ درصد کل وزن خود می توانید سلامتی خود را به شدت بهبود بخشید. پس به یاد داشته باشید که بلندترین پرواز ها نیز روزی از همین زمین آغاز شده است. شاید در ادامه راه تصمیم بگیرید وزن بیشتری کم کنید اما در آغاز همین مقدار بسیار کم می تواند راه گشا و ارزشمند باشد.



۲ هدف خود را مشخص کنید. هدف خود را از کاهش وزن مشخص کنید و معلوم کنید برای مثال در مدت زمان مشخص چه میزان باید وزن کم کنید. در هدف گذاری خود ایده آل گرا نباشید و قدم های کوچک را ارج نهید. «می خواهم فعالیت بدنی خود را افزایش دهم»، این هدف خوبی است اما مشخص نیست چه قدر بیشتر و به چه میزان. بهتر است به جای آن بگویید «می خواهم ۶۰ دقیقه در روز پیاده روی کنم»، این یک هدف مشخص و قابل دسترس است اما کامل نیست. اگر روزی سرماخوردید و یا وضعیت جوی نگذاشت شما پیاده روی کنید، آن موقع باید کلاً هدف خود را تغییر دهید؟ نه این طور نیست، هدف شما باید ۶۰ دقیقه پیاده روی در ۵ روز از هفته باشد تا هم هدفی بدون عیب و نقص داشته باشید و هم برنامه شما منقطع نشود. می توانید این مدت پیاده روی را در منزل یا آپارتمان نیز انجام دهید.

۷

هنر از غذا دست کشیدن. اگر نحوه ی غذا خوردن خود را تغییر دهید می توانید به راحتی هم با خوردن غذا سیر شوید و هم احساس نکنید از غذا خوردن محروم شده اید. کافی است آرام آرام غذا بخورید تا زودتر احساس سیری بکنید و دیگر نیازی به دوباره کشیدن غذا وجود نداشته باشد. اگر به همراه غذای خود مقدار زیادی سبزیجات و میوه و نوشیدنی های کم کالری استفاده کنید زودتر احساس سیری خواهید کرد. راه حل دیگر استفاده از بشقاب های کوچک تر است تا با این کار وعده های غذایی متعادل شما ناکافی به نظر نرسد. می توانید زمان خوردن وعده های غذایی خود را مشخص کنید به خصوص اگر میل دارید وعده های غذایی خود را به تأخیر بیندازید و یا اصلاً آنها را حذف کنید.

۸

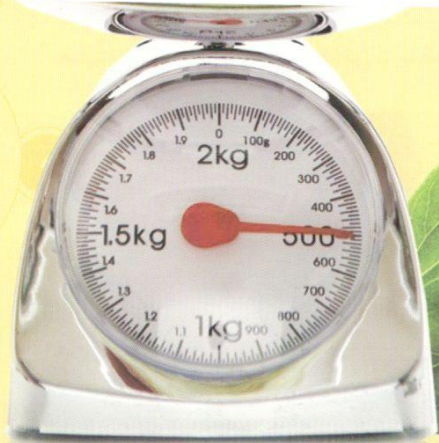
به خودتان پاداش دهید. پاداش و تشویق می تواند نقش مهمی در ادامه راه شما برای کاهش وزن داشته باشد. برای پاداش چیزی را قرار دهید که واقعاً آن را دوست دارید. رسیدن به هدفی مشخص و نه بلندپروازانه را شرط رسیدن به این پاداش قرار دهید. این پاداش می تواند خریدن چیزی که شما دوست دارید و یا گذراندن یک عصر دلنشین با دوستان تان باشد اما غذا را به عنوان پاداش قرار ندهید. پاداش های کوچک به دنبال رسیدن به هدف های کوچک بسیار کارآمد تر از پاداش های بزرگ به دنبال رسیدن به هدف های بزرگ و بلندپروازانه خواهد بود.

۹

عملکرد خود را در کاهش وزن یادداشت کنید. به صورت مداوم و منظم هر آنچه که برای کاهش وزن خود انجام می دهید را یادداشت کنید. مثلاً در روز چه میزان کالری دریافت می کنید؟ چه قدر ورزش می کنید؟ و کاهش وزن شما چه مقدار است؟ (سعی کنید در زمانی مشخص هر هفته یک یا دوبار خود را وزن کنید.) با یادداشت کردن می توانید هم به خود و هم به مشاور تغذیه ای خود کمک کنید. با این کار می توانید متوجه شوید چه کاری را بیشتر و چه کاری را کمتر در برنامه ی خود قرار دهید. با ادامه ی این روند می توانید شاهد پیشرفت خود در کاهش وزن باشید و این می تواند به شما انگیزه بخشد.

۱۰

چه چیزی باعث بیش خواری شما می شود؟ برای کاهش وزنی موفق باید بدانید چه چیزهایی بیشتر باعث بیش خواری شما می شود. برای مثال ممکن است زمانی که شما تلویزیون نگاه می کنید، یا زمانی که شیرینی ها را در کنار دستگاه قهوه ساز شرکت می بینید و یا دوست کسی هستید که عاشق نیم چاشت های پرچرب و پر کالری است، دچار بیش خواری شوید و هوس کنید مقداری تنقلات بخورید. باید خود را از چنین شرایط و سوسه انگیزی دور کنید. مثلاً سعی کنید کمتر تلویزیون تماشا کنید و یا زمانی که به کنار دستگاه قهوه ساز رفتید، سعی کنید به دونات ها نگاه نکنید.





برنامه ی کاهش وزن خود را چگونه انتخاب کنید؟

برخی از افراد برنامه ی خودشان را برای کاهش وزن دنبال می کنند و برخی دیگر به دنبال برنامه های گروهی و سازماندهی شده برای کاهش وزن هستند. اگر شما جزو آن دسته ای هستید که می خواهید به برنامه گروهی کاهش وزن بپیونددید قبل از انجام این کار بهتر است این سؤالات را از خود پرسید که:

■ آیا این برنامه می تواند به تغییر عادت های غذایی و میزان فعالیت فیزیکی شما کمک شایانی بکند؟ این گروه ها باید به شما بیاموزند که چگونه عادت های غذایی و میزان فعالیت فیزیکی خود را برای همیشه تغییر دهید تا بتوانید کاهش وزنی ماندگار داشته باشید. تحقیقات نشان داده است تغییر شیوه زندگی مهمترین عامل کاهش وزنی ماندگار است و عضویت در این گروه ها بدون در نظر گرفتن این موضوع کار عبثی خواهد بود.

■ آیا این گروه ها دارای پزشکان خانواده، پرستاران، متخصصان تغذیه و روان شناسان خبره و کار بلد هستند که بتوانند به شما کمک بکنند؟ افراد خبره و حرفه ای می توانند به شما کمک کنند تا کاهش وزنی پایدار و موفق داشته باشید. قبل از شروع برنامه کاهش وزن شما باید به وسیله پزشک خانواده خود معاینه شوید تا اگر دچار بیماری خاصی هستید، داروی خاصی را مصرف می کنید، قصد دارید دارو مصرف

کنید و یا می خواهید کاهش وزنی بیش از ۷ تا ۱۰ کیلو داشته باشید، مشخص شود.

■ آیا گروه می تواند به شما زمانی

که استرس دارید و یا به عادت های غلط

گذشته لغزش پیدا کرده اید کمک کند؟ گروه باید برای پیشگیری و کنترل مشکلات وزنی شما در آینده برنامه ای بلند مدت و راهبردی داشته باشد. این برنامه می تواند شامل یک سامانه پشتیبان و یا فعالیت ورزشی همیشگی و مداوم باشد.

■ آیا شما می توانید در مورد انتخاب غذاها و یا اهداف کاهش وزن خود اظهار نظر بکنید یا همه چیز مطابق میل گروه خواهد بود؟ برای تعیین برنامه ی کاهش وزن و غذاهای مورد استفاده شما، گروه باید تفاوت های شخصی شما را در نظر بگیرد. باید غذاهایی که شما دوست دارید و یا ندارید را در انتخاب برنامه لحاظ کند. گروه نباید از یک برنامه برای همه استفاده کند.

■ آیا برای فعالیت های جانبی مانند مکمل های رژیمی از شما پول دریافت می شود؟ قبل از ثبت نام در این گروه ها حتماً برآورد هزینه کنید و اگر امکان داشت طبق یک قرارداد کتبی به این گروه ها بپیوندید.



■ برنامه های گروهی تا چه حد موفق خواهد بود؟ تعداد بسیار کمی از برنامه های گروهی کاهش وزن وجود دارند که اطلاعات قابل اتکایی را درباره عملکرد گذشته خود فراهم می کنند. با این وجود قبل از ثبت نام از مسئول گروه بپرسید که:

۱. چند درصد از افرادی که به برنامه شما می پیوندند تا آخر آن را ادامه می دهند؟
۲. چند درصد از افرادی که به برنامه شما می پیوندند دچار اثرات جانبی شده اند؟ دقیقاً دچار چه اثراتی شده اند؟
۳. افرادی که این برنامه را به پایان رسانده اند چند درصد کاهش وزن داشته اند؟

رژیم هایی برای کاهش وزن سریع
آیا واقعاً «رژیم های پر چربی، کم کربوهیدرات» می توانند راه گشا باشند؟ رژیم های «پر چربی، کم کربوهیدرات» که بسیار محبوب نیز هستند ادعا می کنند می توانند در مدت زمانی کوتاه مقدار زیادی از وزن شما را کاهش دهند. اما این رژیم ها راهی ایمن و سلامت برای کاهش وزنی ماندگار نیستند. رژیم غذایی پر چربی به خصوص اگر چربی اشباع نیز باشد برای سلامتی شما مضر است. این رژیم ها معمولاً حاوی مقدار زیادی پروتئین هستند که می تواند به مشکلات کلیوی و ضعیف شدن استخوان ها بیانجامد. در مقابل رژیم های «پر چربی، کم کربوهیدرات» فاقد مواد معدنی، ویتامین ها و فیبر هستند که بسیار مورد نیاز بدن است.

افرادی که از این رژیم ها پیروی می کنند معمولاً در کوتاه مدت وزن زیادی از دست می دهند که در واقع نتیجه ی از دست دادن آب ذخیره شده در بدن است. همانند دیگر رژیم های سریع، پس از قطع رژیم وزن از دست رفته به سرعت به جای خود باز خواهد گشت. بهتر است از این دست رژیم های زودگذر و سریع دوری کنید. «سالم و مؤثر ترین رژیم غذایی، رژیمی است که کم کالری، کم چربی و در عین حال مغذی هم باشد.»

راه حل جایگزین: جایگزین کردن غذاهای کم کالری در برنامه غذایی: در این قسمت برخی از غذاهای خوشمزه و در عین حال کم کالری را معرفی می کنیم که می تواند جایگزین بسیاری از غذاهای پر کالری باشد که همیشه دوست شان می داشتیم. همیشه به بر چسب ارزش غذایی محصولاتی که خریداری می کنید توجه داشته باشید تا ببینید چه مقدار انرژی دریافت می کنید.

جایگزین	مواد پر کالری
شیر کم چرب یا بدون چربی آبمیوه منجمد با تکه های میوه و ژلاتین ماست کم چرب	مواد لبنی شیر پر چرب خامه پر چرب سرشیر پنیر خامه ای پنیر
برنج قهوه ای و یا پاستا حاوی غلات کامل پاستا حاوی غلات کامل به همراه سس گوجه فرنگی و یا سبزیجات	حبوبات و پاستا رشته پاستا به همراه سس پنیر
گوشت چرخ کرده ی کم چرب، گوشت چرخ کرده بوقلمون گوشت سفید مرغ و یا بوقلمون بدون پوست تن ماهی حاوی آب نه روغن گوشت فیله گاو بدون چربی سفیده تخم مرغ	گوشت قرمز، گوشت سفید کالباس، سوسیس هات داگ گوشت چرخ کرده معمولی مرغ یا بوقلمون با پوست تن ماهی چرب گوشت گاو تخم مرغ کامل
کیک های اسفنجی (و زنجبیلی) بدون خامه و چربی بیسکویت های کم کالری کم یا بدون چربی مانند کراکر ها و ...	نان ها و شیرینی کیک های لایه ای بیسکویت ها
مایونز کم چرب و یا رژیمی سس های کم کالری و بدون چربی، حاوی آب لیمو و سرکه مربا و یا عسل روی نان از اسپری کردن روغن به جای مالیدن روغن بر روی غذا ها و شیرینی ها استفاده کنید.	چربی، روغن، سس سالاد کره مایونز سس سالاد کره روی نان روغن، کره شیرینی پزی



میزان وعده های غذایی برای ما باید چه قدر باشد؟

افزایش وزن با زیاد خوردن و تنظیم میزان وعده های غذایی با چشمان و آنچه که دوست می دارید کار بسیار ساده ای است. این مشکل زمانی که در رستوران ها غذا می خورید دو چندان می شود چرا که میزان غذای سفارش داده شده دست شما نیست و هر روز نیز بر اندازه آن افزوده می شود. ۲۰ سال پیش، میزان پاستای سرو شده در رستوران ها دو لیوان حاوی ۲۸۰ کالری بود اما امروز این مقدار به ۴ لیوان و مقدار ۵۸۰ کالری افزایش یافته است. پس بهتر است میزان وعده های غذایی خود را متعادل سازید.

■ زمانی که بیرون غذا می خورید، غذا کم سفارش دهید و یا غذای خود را با دوستان خود تقسیم کرده و یا مقداری از آن را با خود به خانه ببرید (البته اگر می توانید آن را سرد کنید).

■ به برجسب ارزش مواد غذایی توجه کنید تا متوجه شوید چه مقدار از آن محصول می تواند به عنوان یک وعده غذایی محسوب شود. به میزان کالری دریافتی نیز توجه کنید.

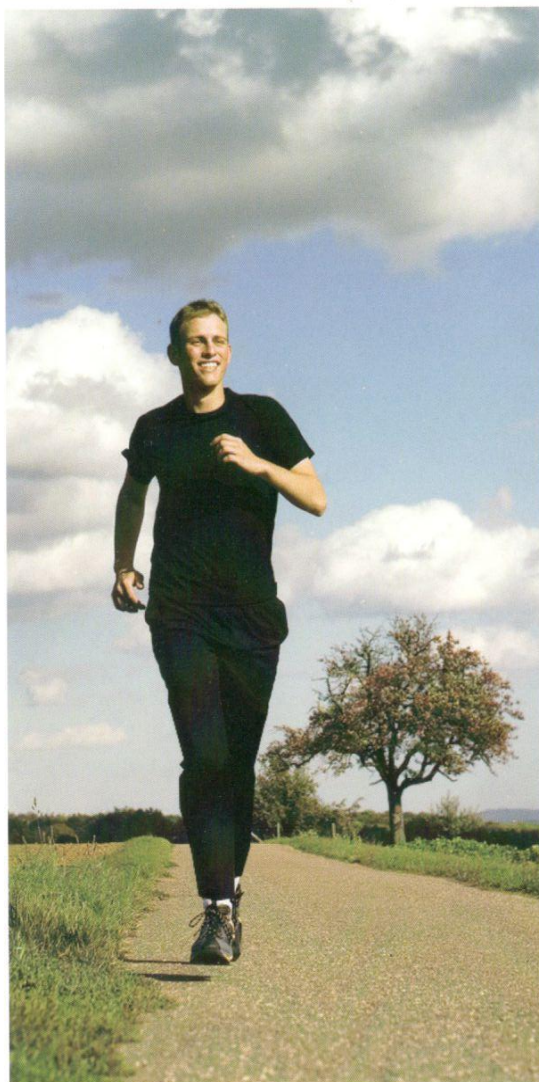
■ حتماً میزان وعده های غذایی حاوی غذاهای پر کالری همچون بیسکویت ها، کیک ها و دیگر شیرینی جات، نوشابه ها، سیب زمینی سرخ کرده، روغن و چربی را محدود کنید.

گزیده ای از گفته های یک بیمار: «می دانم که مثل قبل جوان نیستم و سنی از من گذشته است. برای همین فعالیت ورزشی را آغاز کردم تا هم وزن کم کنم و هم سلامتی قلبم را حفظ کنم. هرچه قدر بیشتر ورزش می کردم، بدنم بیشتر روی فرم می آمد و من بیشتر مزایای ورزش کردن را در خود می دیدم. ورزش باعث می شد استرس من کاسته شود. من پدر دو پسر جوان هستم که آنها نیز اهل ورزش هستند. من دیگر این توانایی را دارم که با آنها ورزش کنم»



حرکت کنید

انجام فعالیت ورزشی مداوم می تواند نقش کلیدی در کاهش احتمال ابتلای به بیماری قلبی ایفا کند. با انجام فعالیت های ورزشی نه تنها می توان از ابتلای به بیماری قلبی پیشگیری کرد بلکه می توان چربی و فشار خون بالا را کنترل کرد و از ابتلای به دیابت پیشگیری و یا آن را کنترل کرد. علاوه بر این تحرک بدنی باعث کاهش وزن و تندرستی شما نیز می شود. اما مزایا و نکات مثبت در مورد ورزش به همین جا ختم نمی شود، با ورزش کردن می توان از ابتلای به سرطان های سینه، رحم و روده بزرگ پیشگیری کرد. انجام فعالیت های ورزشی مداوم قدرت ریه های شما را افزایش و به ماهیچه های بدن شما شکل می دهد. از نظر استخوان بندی نیز با ورزش می توان مفاصل را در وضعیت مناسبی قرار داد و از ضعیف شدن استخوان ها پیشگیری کرد. از بعد معنوی و روحی، ورزش باعث می شود شما خوابی بهتر، استرس و عصبانیت کمتر داشته باشید و در مجموع پرنرژی تر و خوشحال باشید.



کاهش دهید. اگر می خواهید وزن کم کنید و یا وزن خود را در همین سطح که هست نگاه دارید باید این میزان را مقداری افزایش دهید و ۶۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی متوسط در بیشتر روز های هفته و ترجیحاً تمامی روزهای هفته در دستور کار خود قرار دهید.

پیاده روی سریع یکی از راه های آسان برای حفظ سلامتی شماست. برای مثال یکی از تحقیقات نشان داد که پیاده روی سریع مداوم می تواند به اندازه فعالیت های ورزشی سنگین تر همچون دویدن آرام خطر حمله ی قلبی را کاهش دهد. برای اینکه فعالیت ورزشی برای شما لذت آور و نه زجرآور باشد سعی کنید فعالیتی را انجام دهید که از آن لذت می برید. مثلاً دوچرخه سواری، کوه نوردی، شنا و فوتبال می تواند از آن دسته از فعالیت ها باشد که شما از آن لذت می برید. برای انجام فعالیت های ورزشی لازم نیست زیاد از خانه خود دور شوید. جمع کردن برگ ها، از پله ها بالا رفتن، شخم زدن باغچه و یا رنگ زدن یک اتاق می تواند فعالیت ورزشی به حساب آید.

برای انجام فعالیت های ورزشی می توانید یا ۳۰ دقیقه کامل در روز ورزش کنید و یا این زمان را به بازه های کوچک تر مثلاً ده دقیقه ای تقسیم کنید. مثلاً می توانید ۱۰ دقیقه اول را پیاده روی کنید، ده دقیقه دوم برگ ها را جمع کنید و در ده دقیقه سوم طناب بزنید. مهم انجام مداوم ۳۰ دقیقه ورزش روزانه است و نحوه ی تقسیم آن زیاد مهم نیست. (همانطور که قبلاً هم گفته شد برای کاهش و یا حفظ وزن میزان بیشتری فعالیت ورزشی روزانه مورد نیاز است).

■ **لازم نیست عرق تان دربیاید:** منظور ما از فعالیت ورزشی انجام فعالیت های سخت و طاقت فرسا نیست. کافی است از فرصت خود برای حرکت کردن استفاده کنید. برای مثال:

به یاد داشته باشید که با هر سنی می توانید ورزش کنید. در واقع تحقیقات نشان داده است فعالیت ورزشی می تواند بیماری های مربوط به کهولت سن را کنترل و یا زمان وقوع آنها را به تأخیر بیندازد و به بهبود سلامتی شما کمک کند. به هر میزان که سن شما افزایش می یابد، فعالیت های ورزشی به منظور تقویت استخوان ها و ماهیچه ها اهمیت بیشتری می یابد. چرا که بدن شما باید بتواند وزن شما را تحمل کند و با ورزش کردن می توانید تعادل بدن خود را افزایش و احتمال زمین خوردن و شکستگی استخوان را کاهش دهید. برای این مهم، می توانید فعالیت هایی همچون حمل بار، پیاده روی، دویدن و بلند کردن وزنه را انجام دهید. (می توانید از وزنه های نیم کیلویی تا سه کیلویی شروع کرده و میزان آن را به تدریج افزایش دهید).

فعالیت های ورزشی که به انعطاف پذیری و حفظ تعادل شما کمک می کند نیز حایز اهمیت اند. فعالیت هایی همچون تای چی و یوگا از آن دسته از فعالیت ها هستند که می توانید در کنار فعالیت های ورزشی برای کاهش احتمال ابتلای به بیماری قلبی آنها را انجام دهید.

با فعالیت های ورزشی سبک شروع کنید

برای استفاده از مزایای فعالیت های ورزشی لازم نیست در دوی مارا تن شرکت کنید و یا فعالیت های بسیار سنگین ورزشی انجام دهید. فقط کافی است ۳۰ دقیقه در روز فعالیت متوسط ورزشی را به صورت مداوم در بیشتر روزهای هفته و ترجیحاً تمامی روزهای هفته انجام دهید. با این کار می توانید احتمال ابتلای به بیماری های مختلف را



■ به جای آسانسور از پله ها استفاده کنید. می توانید با یک طبقه آغاز و به تدریج میزان پله ها را افزایش دهید.

■ ماشین شخصی خود را دور تر از محل کارتان پارک کنید. اگر هم از وسیله نقلیه عمومی استفاده می کنید چند ایستگاه جلوتر از ایستگاه محل کار خود پیاده شوید.

■ به جای خوردن دسر چرب و یا تنقلات اضافه، اطراف خانه ی خود قدم بزنید.

■ در هنگام انجام کارهای خانه و یا مرتب کردن باغچه تلاش بیشتری به خرج دهید.

■ در هنگام تماشای تلویزیون، یک جا نشینید. می توانید وزنه کوچک بزنید، یوگا کار کنید و یا از دوچرخه ثابت استفاده کنید.

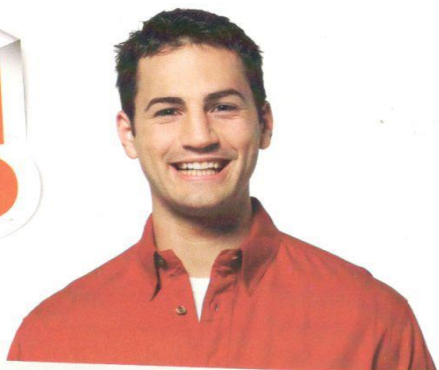
■ زمان کمتری را به تماشای تلویزیون و کار با کامپیوتر اختصاص دهید.



حرکت کنید و بسوزانید

فعالیت	سوزاندن کالری در ساعت
پیاده روی (۳/۲ کیلومتر در ساعت)	۲۴۰
پیاده روی (۴/۸ کیلومتر در ساعت)	۳۲۰
پیاده روی (۷/۲ کیلومتر در ساعت)	۴۴۰
دوچرخه سواری (۹/۶ کیلومتر در ساعت)	۲۴۰
دوچرخه سواری (۱۹/۲ کیلومتر در ساعت)	۴۱۰
تنیس انفرادی	۴۰۰
شنا (۲۲/۷ متر در دقیقه)	۲۷۵
شنا (۴۵/۵ متر در دقیقه)	۵۰۰
اسکی	۷۰۰
طناب زدن	۷۵۰
دوی آهسته (۸/۸ کیلومتر در ساعت)	۷۴۰
دوی آهسته (۱۱/۲ کیلومتر در ساعت)	۹۲۰

این اعداد برای یک فرد سالم ۶۸ کیلوگرمی محاسبه شده است. افراد سبک تر، کالری کمتر و افراد سنگین تر، کالری بیشتری می سوزانند.



برای آغاز فعالیت های ورزشی این توصیه ها را به یاد داشته باشید:

■ **آهسته آغاز کنید.** در آغاز انجام هر فعالیت ورزشی، ۵ تا ۱۰ دقیقه اول را به گرم کردن و انجام فعالیت های سبک و متعادل بپردازید تا بدن شما برای انجام فعالیت های ورزشی بعدی آماده شود. بهتر این است که فعالیت ورزشی خود را با ورزش های کششی آغاز کنید. در پایان مرحله گرم کردن، کم کم به میزان فعالیت ورزشی خود بیافزایید. در پایان فعالیت ورزشی خود به طور مشابه با کند کردن و کاستن از میزان فعالیت ورزشی، ۵ دقیقه را برای سرد کردن بدن خود صرف کنید.

■ **به وضعیت بدن خود توجه کنید.** با آغاز فعالیت ورزشی به طور معمول به بدن شما فشار خواهد آمد. اما اگر فعالیت ورزشی باعث آزرده شدن یک مفصل یا کشیدگی عضله شد، فعالیت ورزشی را برای چند روز به تأخیر بیندازید تا از پیش آمدهای آتی پیشگیری کنید. در این مواقع استراحت کنید و با مصرف کمی مسکن دردهای خود را آرام کنید.

■ **به وضعیت جوی توجه کنید.** برای انجام فعالیت ورزشی لباسی مناسب وضعیت جوی انتخاب کنید. در هر شرایط جوی قبل، بعد و حین فعالیت ورزشی مقدار زیادی آب بنوشید.

■ **به علائم هشدار دهنده توجه کنید.** با وجود تمامی مزایایی که برای انجام فعالیت ورزشی ذکر شد، برخی از فعالیت های ورزشی می تواند مشکل ساز شود. اگر در هنگام انجام فعالیت ورزشی یا بعد از آن حالت گیجی به شما دست داد، عرق سرد بر پیشانی شما نشست، رنگ چهره تغییر کرد و یا احساس فشار و درد در قسمت های بالای بدن خود کردید بهتر است آنها را جدی بگیرید و همان لحظه با پزشک خانواده خود تماس بگیرید.

■ **جانب احتیاط را رعایت کنید.** اگر شما از امنیت مناطق اطراف خانه خود در هراسید می توانید با یکی از دوستان خود ورزش کنید و یا در هنگام روشنایی روز پیاده روی و دوچرخه سواری کنید.

■ **ایمن ورزش کنید:** برخی از مردم قبل از انجام فعالیت های ورزشی باید برخی از دستورات پزشک خانواده خود را رعایت کنند. اگر شما نیز دارای شرایط زیر هستید با پزشک خانواده خود مشورت کنید:

- اگر سن شما ۴۰ سال و بالاتر است و عادت به انجام فعالیت های ورزشی ندارید.
- دارای مشکلات قلبی هستید و یا دچار حمله ی قلبی شده اید.
- در خانواده ی خود سابقه ی بیماری قلبی داشته اید.
- دچار فشار خون بالا، دیابت، پوکی استخوان و یا چاقی مفرط هستید.



■ **به هیچ وجه ورزش را رها نکنید.** به غیر از دلایل پزشکی، به هیچ وجه ورزش را رها نکنید. اگر فکر می کنید به میزانی که باید نمی دوید و به همین دلیل ورزش کردن شما فایده ای ندارد و باید آن را رها کنید، بهتر است هدف های کوچک تر و در دسترس تر را برای خود قرار دهید. اگر انجام فعالیت ورزشی برای شما لذت بخش نیست، می توانید با یکی از دوستان تان ورزش کنید و یا فعالیت ورزشی دیگری را امتحان کنید. با توجه به تمامی مزایایی که در انجام فعالیت ورزشی مداوم و متعادل ذکر شد، انجام آن حتی به میزان کم بهتر از رها کردن ورزش است.

یک برنامه پیاده روی ۱۲ هفته ای

هفته	گرم کردن (پیاده روی آرام)	تمرین (پیاده روی تند)	سرد کردن (پیاده روی آرام)	زمان
هفته اول	۵ دقیقه	۵ دقیقه	۵ دقیقه	۱۵ دقیقه
هفته دوم	۵ دقیقه	۷ دقیقه	۵ دقیقه	۱۷ دقیقه
هفته سوم	۵ دقیقه	۹ دقیقه	۵ دقیقه	۱۹ دقیقه
هفته چهارم	۵ دقیقه	۱۱ دقیقه	۵ دقیقه	۲۱ دقیقه
هفته پنجم	۵ دقیقه	۱۳ دقیقه	۵ دقیقه	۲۳ دقیقه
هفته ششم	۵ دقیقه	۱۵ دقیقه	۵ دقیقه	۲۵ دقیقه
هفته هفتم	۵ دقیقه	۱۸ دقیقه	۵ دقیقه	۲۸ دقیقه
هفته هشتم	۵ دقیقه	۲۰ دقیقه	۵ دقیقه	۳۰ دقیقه
هفته نهم	۵ دقیقه	۲۳ دقیقه	۵ دقیقه	۳۳ دقیقه
هفته دهم	۵ دقیقه	۲۶ دقیقه	۵ دقیقه	۳۶ دقیقه
هفته یازدهم	۵ دقیقه	۲۸ دقیقه	۵ دقیقه	۳۸ دقیقه
هفته دوازدهم و بعد از آن	۵ دقیقه	۳۰ دقیقه	۵ دقیقه	۴۰ دقیقه

■ برنامه ای برای پیاده روی تهیه کنید:

اگر سعی کنید در بیشتر روزهای هفته پیاده روی کنید، حتماً نتیجه آن را خواهید دید.

گزیده ای از صحبت های فرزندان یکی از بیماران قلبی: «پدرم به خاطر ابتلای به بیماری های قلبی جان خود را از دست داد. خودم نیز به خاطر ابتلای به فشار خون بالا تحت درمان هستم. من تجربه ی خانوادگی خودم را آینه ی عبرت خویش قرار داده ام و سعی می کنم کیفیت زندگی خود را ارتقا بخشم. من نمی خواهم از کار افتاده بشوم. دوست دارم تمامی کارهایی که تا به حال انجام می دادم را بتوانم ادامه دهم. کودک درون من هنوز بیدار است.»



بهانه شما چیست؟

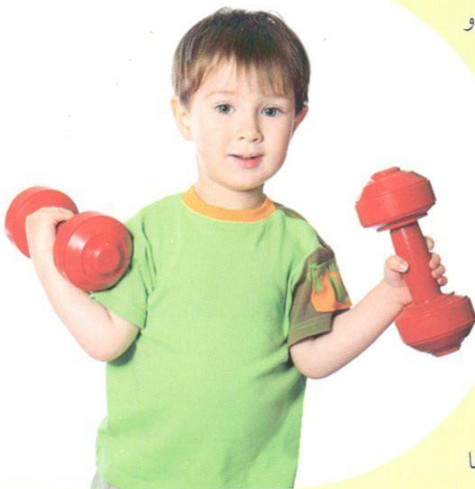
ما هرکدام برای ورزش نکردن بهانه های خودمان را داریم. اما با کمی تلاش و برنامه ریزی می توان موانع فعالیت ورزشی را از میان برداشت.

■ «برای ورزش کردن وقت ندارم.» درست است که انجام فعالیت ورزشی وقت گیر است اما به یاد داشته باشید با انجام تنها ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی مداوم و متعادل در بیشتر روزهای هفته (ترجیحاً همه روزها) می توانید خطر ابتلای به بیماری های قلبی را به شدت کاهش دهید. به یاد داشته باشید با دوبرابر کردن میزان فعالیت ورزشی می توانید زمان فعالیت ورزشی خود را نصف کنید. برای مثال می توانید در هنگام تماشای تلویزیون از دوچرخه ثابت استفاده کنید و یا وزنه بزنید. حتی می توانید فعالیت های روزانه خود مانند شستن ماشین و یا جمع کردن برگ ها را با قدرت و سرعت بیشتری انجام دهید تا تبدیل به فعالیتی ورزشی شود.

■ «من به ورزش علاقه ای ندارم.» ممکن است به دلایل مختلف از ورزش کردن عاصی باشید و یا خاطرات بدی از دیدن در اطراف خانه خود و یا زنگ ورزش مدرسه داشته باشید. ممکن است مجبور شده باشید مقدار زیادی به خود فشار بیاورید و ورزش کنید. اما دیگر می دانید که فعالیت های روزمره هم می تواند، فعالیت ورزشی به حساب آید و لازم نیست زیاد به خود فشار بیاورید. کافی است فعالیتی هایی که دوست دارید را در برنامه ورزشی خود بگنجانید. اگر امکان دارد از دوستان و اقوام خود بخواهید که با هم ورزش کنید و در ادامه این راه از هم پشتیبانی کنید.

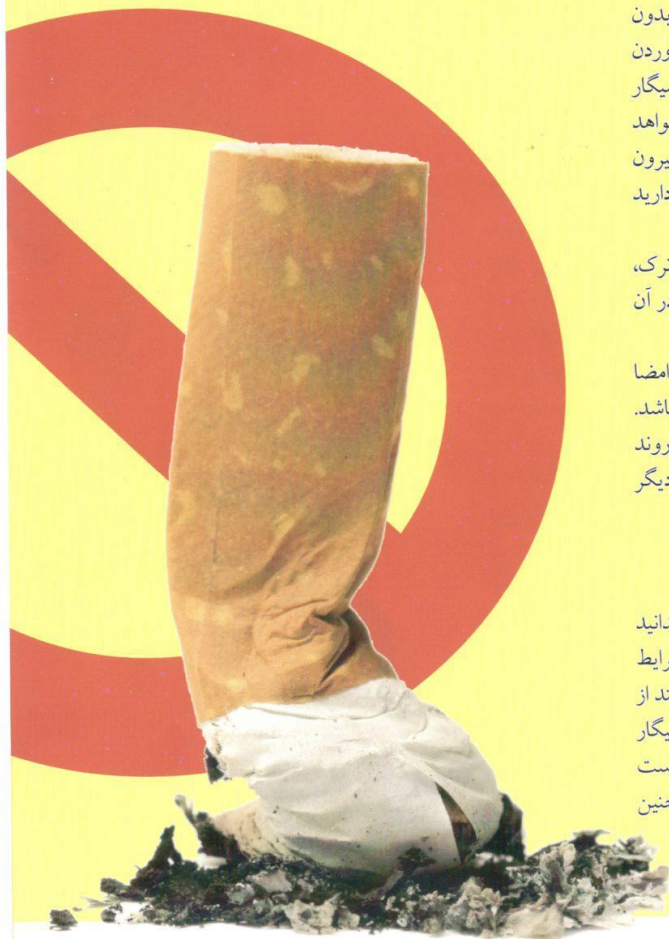
■ «من برای ورزش کردن توان ندارم.» اول با انجام فعالیت های ورزشی متعادل تحرک خود را افزایش دهید. به مرور زمان خواهید دید که چگونه انرژی شما افزایش می یابد. هرچه قدر که میزان فعالیت و سختی آن را بیشتر می کنید، انرژی و توان شما نیز افزایش می یابد و ورزش کردن برای شما آسان تر می شود.

■ «من دوست دارم ورزش کنم، اما فراموش می کنم.» کفش های ورزشی خود را در کنار در خانه قرار دهید تا ورزش کردن را فراموش نکنید. یک دست لباس ورزشی را با خود به محل کارتان ببرید تا در راه بازگشت از کار مستقیماً به سوی کلاس یوگا یا دیگر ورزش ها بروید. حتی می توانید فاصله ی میان محل کار و خانه ی خود را بدوید. روزهایی که می خواهید ورزش کنید را بر روی تقویم علامت بزنید تا فراموش نکنید. زمانی که ورزش کردن را آغاز کردید به تدریج به زمان و میزان آن بیافزایید.



شما می توانید دخانیات را ترک کنید

ترک سیگار و قلیان می تواند به سرعت خطر ابتلای به بیماری قلبی و دیگر نارسایی های جدی را کاهش دهد. البته این آغاز مزایای ترک سیگار است. پس از یک سال از ترک سیگار، خطر ابتلای به بیماری قلبی در شما به نصف تقلیل پیدا می کند. پس از گذر چند سال خطر ابتلای به بیماری قلبی در فردی که سیگار را ترک کرده با فردی که اصلاً سیگار نکشیده یکسان خواهد بود. مهم نیست به چه میزان و برای چه مدت سیگار کشیده اید، ترک سیگار می تواند احتمال ابتلای به بیماری قلبی را کاهش دهد.



برای موفقیت آماده شوید

۱. به خود انگیزه دهید. برخی اوقات به مزایایی که می تواند یک زندگی بدون سیگار برای شما داشته باشد پیاندیشید. با ترک سیگار در کنار به دست آوردن سلامتی، چه چیزهای دیگری عاید شما خواهد شد؟ پولی که با نخريدن سیگار خرج نمی کنید چه قدر است؟ دیگر خانواده شما در معرض دود سیگار نخواهد بود؟ چهره ای بهتر خواهید داشت؟ برای کشیدن سیگار مجبور نیستید بیرون ساختمان در سرما زیر باران بایستید؟ تمامی دلایلی که برای ترک سیگار دارید بنویسید.

۲. با خودتان عهد ببندید. برای خود قراردادی بنویسید و دلایل خود برای ترک، زمان ترک و پاداشی که برای ترک کردن سیگار برای خود قرار داده اید را در آن بنویسید. از یکی از دوستان تان بخواهید زیر آن را امضا کند.

۳. پشتیبان داشته باشید. از کسی که به همراه شما زیر قرار داد مذکور را امضا کرده و یا دوستی دیگر بخواهید تا در راه ترک سیگار همراه و پشتیبان شما باشد. سعی کنید به طور مداوم با پشتیبان خود در ارتباط باشید تا از چند و چون روند ترک آگاهی سازید و او شما را تشویق کند. اگر ممکن است، به همراه یکی دیگر از دوستان و یا اقوام سیگاری ترک سیگار را آغاز کنید.

عادت های غلط را ترک کنید

■ **خود را بشناسید.** برای آنکه بتوانید سیگار را با موفقیت ترک کنید باید بدانید چه چیزهایی شما را برای کشیدن سیگار وسوسه می کند. معمولاً برخی از شرایط و احساسات شما را به کشیدن سیگار سوق می دهد. برخی از اینها عبارتند از نوشیدن قهوه، نوشیدن مشروبات الکلی، صحبت کردن با تلفن، دیدن سیگار کشیدن دیگران و احساس استرس. فهرستی از چنین شرایطی که ممکن است شما را به سیگار کشیدن سوق دهد فراهم کنید. تا آنجا که می توانید از چنین شرایطی دوری کنید.

■ **عادت های جدید پیدا کنید.** سعی کنید شرایط و سوسه آور برای کشیدن سیگار را با عادت های جدید جایگزین کنید. برای مثال، اگر همیشه به همراه قهوه سیگار می کشید، جای را با قهوه جایگزین کنید. اگر برای مقابله با استرس سیگار می کشید، سعی کنید برای مقابله با استرس نفس عمیق بکشید. (به آرامی نفسی عمیق بکشید و آن را تا ۵ ثانیه در سینه خود حفظ کنید و سپس رها کنید. این کار را برای ده بار تکرار کنید).

■ **خود را مشغول کنید.** سعی کنید خود را با کارهایی که دستان شما را درگیر می کند مشغول کنید. کارهایی همچون بافندگی، نقاشی، پازل و انجام تعمیرات مختصر خانه می تواند دستان شما را درگیر کند. هر زمان که احساس کردید باید سیگار را بر لب خود بگذارید به جای آن سبزیجات، یک قاچ سیب و یا آدامس های بدون شکر را در دهان خود قرار دهید. برخی از مردم قرار دادن خلال دندان و خلال هویج در دهان به جای سیگار را مفید می دانند.

■ **تحرک داشته باشید.** پیاده روی، دوچرخه سواری، یوگا و هر فعالیت فیزیکی دیگری می تواند حال شما را بهتر کند و از افزایش وزن شما پس از ترک سیگار پیشگیری کند.

■ **از ترک سیگار چه انتظاری دارید؟** در طی چند هفته پس از ترک سیگار ممکن است علایمی همچون سردرد، تند مزاجی، خستگی و اختلال در تمرکز پیدا کنید. اگرچه این علائم خوشایند نیستند اما نشان می دهد که بدن شما در حال بازیابی توان از دست رفته در هنگام کشیدن سیگار است. بیشتر این علائم در طی ۲ تا ۴ هفته از بین می روند.

■ **از دیگران کمک بگیرید.** برای ترک سیگار، برنامه های متعددی به صورت رایگان و یا هزینه های بسیار کم در سطح جامعه وجود دارد که می توانید به آن ها مراجعه کنید. این برنامه ها به وسیله مؤسسات خیریه خصوصی و یا نیمه دولتی و یا به وسیله وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برپا می شوند. همچنین، برای یافتن این برنامه ها می توانید به بیمارستان ها، مراکز درمانی و مرکز ترک سیگار مراجعه کنید.

■ **به خود استراحت دهید.** پس از ترک سیگار به خود بیشتر استراحت بدهید، مقدار زیادی آب بنوشید و در طی روز حتماً سه وعده غذای اصلی که حاوی غذاهای مغذی و سالم هستند را میل کنید. اگر در هفته های اولیه پس از ترک سیگار مثل قبل احساس سر حال و شاد بودن نمی کنید، زیاد به خودتان فشار نیاورید و زیاد سخت نگیرید. به خودتان فرصت بدهید تا در مورد شرایطی که پس از ترک سیگار برای شما پیش آمده و تغییراتی که در شیوه زندگی خود اعمال نموده اید فکر کنید. قدر خودتان را به عنوان شخصی که توانسته سیگار را ترک کند و قدم های بسیاری را به جلو بردارد بدانید.

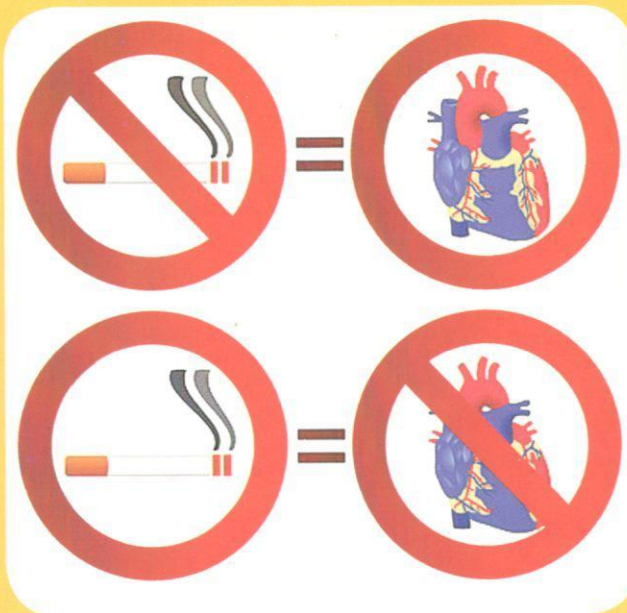


را در ترک سیگار یاری بخشد بوپروپیون اس آر است. این دارو حاوی نیکوتین نیست اما می تواند میل شما برای کشیدن سیگار را کاهش دهد. این دارو را تنها با ارایه نسخه پزشک خانواده می توانید از دارو خانه ها تهیه فرمایید. اگر چه همه ی این داروها می توانند در ترک سیگار یاری بخش شما باشند اما مصرف آنها برای همه ی افراد توصیه نمی شود. قبل از مصرف این داروها حتماً با پزشک خانواده خود صحبت کنید.

لغزش پس از ترک سیگار

اگر پس از روزی که با خود عهد کردید دیگر سیگار نکشید دوباره به سیگار روی بیاورید، شما دچار لغزش شده اید. بیشتر افراد سیگاری ۳ تا ۵ بار قبل از رسیدن به ترک سیگار ماندگار و موفق دچار لغزش و شکست شده اند. برای اینکه بتوانید پس از خارج شدن از مسیر ترک سیگار دوباره به مسیر اصلی خود برگردید بهتر است این نکات را مد نظر داشته باشید.

۱. **نا امید نشوید.** اگر شما پس از ترک سیگار بار دیگر به سیگار روی آوردید این بدین معنا نیست که شما در ترک سیگار ناتوانید. این شکست برای بسیاری دیگر از افرادی که برای ترک سیگار اقدام می کنند رخ می دهد. خود را به



درمان های جانبی برای کمک به ترک سیگار

زمانی که قصد دارید سیگار را ترک کنید می توانید درمان های دارویی را نیز در نظر داشته باشید. این داروها معمولاً حاوی مقدار بسیار کمی از نیکوتین هستند که می توانند تا قسمتی عطش شما را برای دریافت نیکوتین بکاهند. داروهایی مانند آدامس نیکوتین (هم با ارایه نسخه پزشک خانواده و هم بدون آن می توانید از دارو خانه ها تهیه فرمایید)، چسب نیکوتین دار (هم با ارایه نسخه پزشک خانواده و هم بدون آن می توانید از دارو خانه ها تهیه فرمایید)، اسپری دهانی نیکوتین (فقط با ارایه نسخه پزشک خانواده)، نیکوتین استنشاقی (تنها با ارایه نسخه پزشک خانواده) می توانند به شما در ترک سیگار کمک کنند. داروی دیگری که می تواند شما



عنوان یک فرد پاک در نظر بگیرید و به خود امید دهید.
۲. از تجربیات گذشته درس بگیرید. چه چیزی باعث شد که شما دوباره سیگار را روشن کنید؟ در حال رانندگی از محل کار به خانه بودید، به خاطر دعوا با رئیس خود عصبانی بودید؟ سعی کنید اتفاقات روزی که دوباره به سیگار روی آوردید را همیشه به یاد داشته باشید و از وقوع دوباره آن پیشگیری کنید.

۳. برای مقابله با شرایط مشابه خود را آماده کنید. فهرستی از کارهایی که شما باید در مواجهه با شرایطی مشابه انجام دهید و یا موقعیت هایی که شما را به کشیدن دوباره سیگار سوق می دهد فراهم کنید. عهد نامه ای که با خود برای ترک سیگار نگاشته بودید را از نو بنگارید و از دوستی که پای آن امضا کرده بود بخواهید دوباره این کار را بکند. به خود نشان دهید که چه قدر مصمم هستید.

ترک سیگار یا اضافه وزن، مسأله این است!

یکی از نگرانی هایی که افراد سیگاری را از ترک سیگار باز می دارد ترس از اضافه وزن ناخواسته پس از ترک سیگار است. اما تجربه نشان داده بیشتر افرادی که سیگار را ترک می کنند کمتر از ۵ کیلوگرم وزن اضافه می کنند. اضافه وزنی که پس از ترک سیگار ایجاد می شود، می تواند قسمتی به علت تغییر سوخت و ساز بدن شما پس از نکشیدن سیگار باشد. برخی از افراد نیز به علت جایگزین کردن مواد غذایی پرکالری با سیگار دچار اضافه وزن می شوند. اگر پس از ترک سیگار به فعالیت های ورزشی خود بیافزایید و غذاهایی کم کالری دریافت کنید می توانید به راحتی از به وجود آمدن اضافه وزن پس از ترک سیگار پیشگیری کنید. حتی اگر پس از ترک سیگار اضافه وزن پیدا کردید می توانید آن را به طرق مختلف کنترل کنید. کافی است مضراتی که کشیدن سیگار برای شما ایجاد می کند را فهرست کنید، آن موقع خواهید دید که چند کیلو اضافه وزن پیدا کردن به هیچ وجه دلیلی برای ترک نکردن سیگار نیست.



با احتیاط آسپرین مصرف کنید

داروی معروف و پرکاربرد آسپرین، داروی رقیق کننده خون است که می تواند خطر ابتلای به حمله قلبی و یا سکته مغزی را کاهش دهد. این دارو همچنین می تواند به افرادی که تحت عمل بای پس، و آنژیوپلاستی قرار گرفته اند کمک کند و از گرفتگی مجدد رگ ها پیشگیری کند. علاوه بر این، در بیمارستان ها برای افرادی که احتمال می رود دچار سکته ی قلبی و یا مغزی شده باشند، آسپرین تجویز می شود.

بهتر است به یاد داشته باشید که سازمان دارو و غذای آمریکا FDA تأثیر این دارو در پیشگیری از وقوع حمله ی قلبی در افرادی که سابقه سکته مغزی و یا حمله قلبی نداشته اند را تأیید نکرده است. البته بر اساس مطالعات گسترده ای که در آمریکا صورت گرفته است، مشخص شد زنانی که تجربه ی سکته مغزی و یا حمله ی قلبی نداشته اند و یک روز در میان مقدار

کمی آسپرین مصرف می کنند نسبت به افراد دیگر کمتر دچار حمله ی قلبی می شوند. حتی این موضوع در مورد زنان بالای ۶۵ سال نیز صادق است. اگر قصد دارید آسپرین مصرف کنید به یاد داشته باشید این دارو، دارویی قوی است که می تواند اثرات جانبی مختلفی برای شما داشته باشد و به صورت خطرناکی با داروهای دیگر ترکیب شود. تنها با نظر و راهنمایی پزشک خانواده آسپرین مصرف کنید. اگر پزشک خانواده مصرف این دارو را برای شما بی خطر تشخیص داد سعی کنید تا به میزانی که تجویز می کند، آن را مصرف کنید و نه بیشتر.

اگر قصد دارید برای درمان و یا کنترل بیماری قلبی، آسپرین مصرف کنید، حتماً با پزشک خانواده خود مشورت کنید. تنها پزشکی که در مورد وضعیت سلامتی شما در گذشته و حال اطلاع دارد می تواند در مورد مصرف و یا عدم مصرف داروی آسپرین اظهار نظر کند. اگر پزشک خانواده اجازه مصرف این دارو را به شما داد، حتماً در کنار مصرف دارو، دیگر فعالیت های کاهش دهنده عوامل خطرزای بیماری قلبی (برنامه ی غذایی مغذی، انجام فعالیت ورزشی مداوم، حفظ وزن ایده آل و نکشیدن سیگار) را در دستور کار خود قرار دهید. اگرچه آسپرین می تواند در کاهش احتمال ابتلای به بیماری های قلبی راه گشا باشد، اما درمان دارویی بدون تغییر در سبک زندگی بی فایده خواهد بود.

حرکت خانواده به سمت قلبی سالم

زمانی که مسأله تلاش برای داشتن قلب سالم است، هر چه برای شما پسندیده است، برای دیگر اعضای خانواده حتی کودکان شما پسندیده است. بر طبق آمار فقط ۳/۳ درصد افراد ۶۴-۱۵ ساله کشور هیچ عامل خطرزایی برای ابتلای به بیماری های قلبی ندارند. عواملی همچون اضافه وزن، عدم تحرک، فشار و چربی خون بالا نوجوانان ما را نیز تهدید می کند. نگران کننده تر از این حقیقت آنکه، بخشی از نوجوانان کشور نیز به نشانگان متابولیک مبتلا هستند که خود شامل گروهی از عوامل خطرزا برای ابتلای به بیماری قلبی است که می تواند به حمله ی قلبی منجر شود. ما وظیفه داریم به فرزندان و فرزندان فرزندان مان در باره ی حفظ سلامتی قلب شان کمک کنیم. هر چه زودتر این کار را شروع کنیم، بهتر است. برای انجام این کار می توانید از توصیه های زیر استفاده کنید:

- ۱- با یک مثال آغاز کنید. اگر چه کودکان نمی خواهند به این موضوع اعتراف کنند اما پدر و مادر می توانند تأثیر شگرفی بر آنان بگذارند. اگر شما شیوه زندگی سالمی داشته باشید، فرزندان شما نیز به داشتن شیوه زندگی سالم ترغیب می شوند. به آنها اجازه دهید از نیم چاشت های مغذی لذت ببرند و ورزش کردن در کنار شما را تجربه کنند. اگر سیگار می کشید، به سرعت آن را ترک کنید و به فرزندان خود بگویید چرا سیگار را ترک می کنید.
- ۲- سبک آشپزی خود را تغییر دهید. تقریباً ۸۸ درصد جمعیت ۶۴-۱۵ ساله کشور کمتر از ۵ واحد میوه و سبزیجات را در طول روز مصرف می کنند. همچنین جمعیت ۲۴-۱۵ ساله کشور کمتر از ۲ واحد سبزی و میوه در روز مصرف می کنند. چاره چیست؟





شما می توانید خلاقیت به خرج دهید و غذاهای سالم و سرشار از سبزیجات را با استفاده از رنگ های شاد طوری طبخ کنید که کودکان شما برای خوردن آنها لحظه شماری کنند. شما می توانید سبزیجات را به قسمت های کوچک تر تقسیم کنید و آن را به غذاهای مورد علاقه فرزندان تان مانند پیتزا و یا اسپاگتی اضافه کنید. سعی کنید برای درست کردن ساندویچ ها از نان های سبوس دار استفاده کنید تا میزان فیبر در غذا را افزایش دهید. برای دسر به جای بستنی از میوه های تازه، بیسکویت های بدون شکر و یا دیگر مواد لبنی کم یا بدون چربی استفاده کنید.

۳- با کودکان خود آشپزی کنید. سعی کنید با کودکان خود آشپزی کنید و آشپزی را برای آن ها لذت بخش کنید. می توانید به کودکان تان بیاموزید چه طور میوه ها و سبزیجات را بشویند و یک سالاد رنگین و زیبا را درست کنند. می توانید با قطعات میوه برای آنها صورتک های بامزه درست کنید. زمانی که کودکان شما به اندازه کافی بزرگ شدند و به سنین نوجوانی رسیدند، کار با اجاق گاز، فر، مایکروبو و دیگر لوازم آشپزخانه را به آنها بیاموزید. به نوجوانان خود طرز پخت غذاهای ساده سالم همچون پاستا با سس سبزیجات و یا آپ پز کردن مرغ و ماهی را بیاموزید. بگذارید در طبخ غذا خلاقیت به خرج دهند و غذاهای جدید طبخ کنند. کودکانی که تجربه ی طبخ غذا با شما را دارند، هر چه بیشتر به خوردن غذاهای گوناگون رغبت نشان می دهند.

۴- کودکان تان را به ورزش علاقه مند کنید. تحقیقات نشان داده است کودکان و نوجوانان حداقل باید ۶۰ دقیقه در روز تحرک بدنی داشته باشند. اما در زمانه ای که دنیا پر از بازی های کامپیوتری و برنامه های تلویزیونی است کمتر کودک و یا نوجوانی پیدا می شود که به مقدار لازم در روز ورزش کند. برای آنکه کودکان خود را به فعالیت ورزشی وادارید، آنها را به انجام فعالیت های ورزشی ترغیب کنید که دوست دارند و زیاد به روی آنها فشار نیاورید. اگر کودکان شما به دوچرخه سواری علاقه مند هستند، در یک روز تعطیل آنها را به پیست دوچرخه سواری ببرید. اگر آنها به پیاده روی و یا دویدن علاقه مند هستند، به همراه آنها در محل نزدیک خانه ی خود به پیاده روی و یا دویدن بپردازید. آنها را به پارک نزدیک خانه خود ببرید تا بتوانند کمی بدمیتون و یا بسکتبال بازی کنند. با توجه به سن فرزندان خود فعالیت های ورزشی متناسب را به آنها پیشنهاد کنید. فرزندان شما اگر کمتر از ۱۰ سال سن داشته باشند، به فعالیت ورزشی زیاد در مدت زمان کوتاه مثلاً ده دقیقه علاقه مند هستند و به مدت زمان استراحت زیادی احتیاج دارند در صورتی که با بالا رفتن سن تحمل شان بیشتر می شود و می توانند بیشتر ورزش کنند. سعی کنید فعالیت های ورزشی را کمتر رقابتی و بیشتر فرح بخش کنید.



تغییری مهم

حفظ سلامت قلب از مهمترین کارهایی است که برای آن باید در طول زندگی خود تلاش های بسیاری را انجام دهید و شیوه زندگی خود را تغییر دهید. برای آنکه بتوانید این روند را تسهیل بخشید سعی کنید مرحله به مرحله حرکت کنید. برای مثال اگر هم برنامه ی غذایی شما پرچرب است و هم به سیگار اعتیاد دارید، اول سیگار کشیدن را ترک کنید. سپس زمانی که با موفقیت سیگار کشیدن را ترک کردید می توانید سراغ تغییر برنامه غذایی خود بروید.

هیچ کس نمی تواند همیشه در غذا خوردن مو به مو برنامه غذایی سالمی را رعایت کند و یا دقیقاً ۳۰ دقیقه در روز ورزش کند. انجام دقیق برنامه ای سخت مهم نیست، مهم پیروی از برنامه ای در دسترس و واقع گرایانه است که می تواند احتمال ابتلای به بیماری های قلبی را در شما کاهش دهد. به قول معروف رهرو آن نیست که گهی تند و گهی خسته رود، رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود.

پس به یاد داشته باشید که در این راه همیشه با پزشک خانواده خود در ارتباط باشید و از دوستان و اقوام خود بخواهید که پشتیبان شما باشند. اگر در انجام این برنامه لغزشی پیدا کردید، دوباره تلاش کنید و نا امید نشوید. کمی با قلب خود مدارا کنید و آن موقع بخواهید دید چگونه قلب تان با فراهم کردن زندگی طولانی تر و پر انرژی از شما سپاس گذار خواهد بود.

علاوه بر سلامت قلب خود، به سلامت قلب آنهایی که دوست شان دارید کمک کنید.





درصد ریسک ده ساله:

نحوه ارزیابی خطری که مردان را در طول ۱۰ سال تهدید می کند

سن	امتیازات
۲۰-۳۴	-۹
۳۵-۳۹	-۴
۴۰-۴۴	۰
۴۵-۴۹	۳
۵۰-۵۴	۶
۵۵-۵۹	۸
۶۰-۶۴	۱۰
۶۵-۶۹	۱۱
۷۰-۷۴	۱۲
۷۵-۷۹	۱۳

امتیازات

کلسترول کل	سن ۲۰-۳۹	سن ۴۰-۴۹	سن ۵۰-۵۹	سن ۶۰-۶۹	سن ۷۰-۷۹
<۱۶۰	۰	۰	۰	۰	۰
۱۶۰-۱۹۹	۴	۳	۲	۱	۰
۲۰۰-۲۳۹	۷	۵	۳	۱	۰
۲۴۰-۲۷۹	۹	۶	۴	۲	۱
>۲۸۰	۱۱	۸	۵	۳	۱

امتیازات

کلسترول کل	سن ۲۰-۲۹	سن ۳۰-۳۹	سن ۴۰-۴۹	سن ۵۰-۵۹	سن ۷۰-۷۹
غیر سیگاری ها	۰	۰	۰	۰	۰
سیگاری ها	۸	۵	۳	۱	۱

HDL (mg/dl)	امتیازات	درصد ریسک ده ساله جمع امتیازات	
>۶۰	-۱	<۰	<۱
۵۰-۵۹	۰	۰	۱
۴۰-۴۹	۱	۱	۱
<۴۰	۲	۲	۱
		۳	۱
		۴	۱
		۵	۲
		۶	۲
		۷	۳
		۸	۴
		۹	۵
		۱۰	۶
		۱۱	۸
		۱۲	۱۰
		۱۳	۱۲
		۱۴	۱۶
		۱۵	۲۰
		۱۶	۲۵
		<۱۷	>۳۰

فشار خون سیستولیک (mmHg)	بدون درمان	تحت درمان
<۱۲۰	۰	۰
۱۲۰-۱۲۹	۰	۱
۱۳۰-۱۳۹	۱	۲
۱۴۰-۱۵۹	۱	۲
>۱۶۰	۲	۳

نحوه ارزیابی خطری که زنان را در طول ۱۰ سال تهدید می‌کند

سن	امتیازات
۲۰-۳۴	-۷
۳۵-۳۹	-۳
۴۰-۴۴	۰
۴۵-۴۹	۳
۵۰-۵۴	۶
۵۵-۵۹	۸
۶۰-۶۴	۱۰
۶۵-۶۹	۱۲
۷۰-۷۴	۱۴
۷۵-۷۹	۱۶

امتیازات

کلسترول کل	۷۰-۷۹ سن	۶۰-۶۹ سن	۵۰-۵۹ سن	۴۰-۴۹ سن	۲۰-۳۹ سن
<۱۶۰	۰	۰	۰	۰	۰
۱۶۰-۱۹۹	۱	۱	۲	۳	۴
۲۰۰-۲۳۹	۱	۲	۴	۶	۸
۲۴۰-۲۷۹	۲	۳	۶	۸	۱۱
>۲۸۰	۲	۴	۷	۱۲	۱۳

امتیازات

کلسترول کل	۷۰-۷۹ سن	۵۰-۵۹ سن	۴۰-۴۹ سن	۳۰-۳۹ سن	۲۰-۲۹ سن
غیر سیگاری ها	۰	۰	۰	۰	۰
سیگاری ها	۱	۲	۴	۷	۹

درصد ریسک ده ساله:

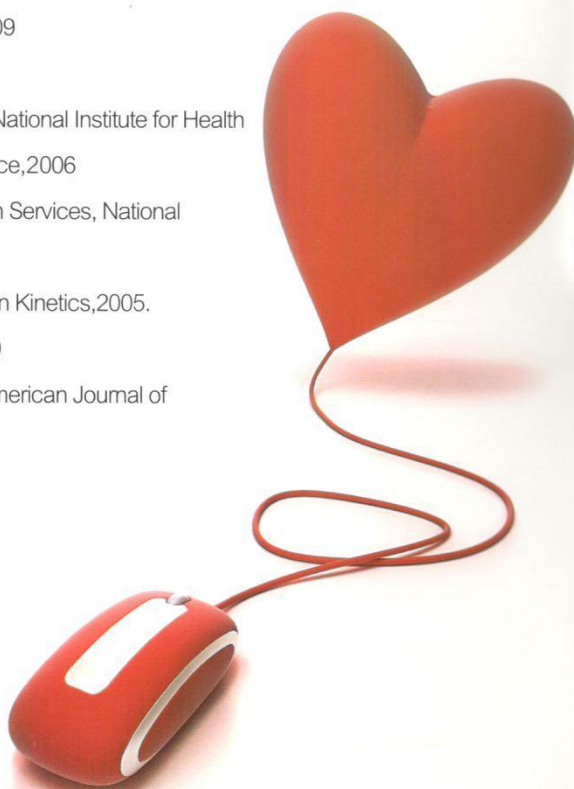
HDL (mg/dl)	امتیازات	جمع امتیازات	درصد ریسک ده ساله
>۶۰	-۱	<۰	<۱
۵۰-۵۹	۰	۰	۱
۴۰-۴۹	۱	۱	۱
<۴۰	۲	۲	۱
		۳	۱
		۴	۱
		۵	۲
		۶	۲
		۷	۳
		۸	۴
		۹	۵
		۱۰	۶
		۱۱	۸
		۱۲	۱۰
		۱۳	۱۲
		۱۴	۱۶
		۱۵	۲۰
		۱۶	۲۵
		<۱۷	>۳۰

فشار خون سیستولیک (mmHg)	بدون درمان	تحت درمان
<۱۲۰	۰	۰
۱۲۰-۱۲۹	۱	۳
۱۳۰-۱۳۹	۲	۴
۱۴۰-۱۵۹	۳	۵
>۱۶۰	۴	۸



فهرست منابع:

- 1) Access to Health, 11 th International Edition, Rebecca J.Donatelle,2009
- 2) Beating Heart disease Together, British Heart Foundation,2008
- 3) Four Commonly Used Methods to Increase Physical Activity,London: National Institute for Health and Clinical Excellence, National Institute for Health and Clinical Excellence,2006
- 4) Your Guide to A Healthy Heart, U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute,2005
- 5) Physical Dimensions of Aging. (2nd Edition)Champaign, Illinois: Human Kinetics,2005.
- 6) Physical Activity in Later Life,London: Health Education Authority, 1999
- 7) Environmental and Policy Interventions to Promote Physical Activity. American Journal of Preventative Medicine, 1998





■ شایع ترین علت مرگ و میر در اکثر جوامع و از جمله کشور ما بیماری های قلبی عروقی است. علت ۲۵ درصد مرگ ها در کشور ما بیماری های قلبی عروقی، ۱۳ درصد سکته های مغزی و ۷ درصد انواع سرطان هاست که همه این مرگ ها دارای عوامل خطر یکسانی هستند. در چنین حالتی مطالعه این کتاب که سرشار از نکات اصلاح شیوه زندگی فردی و خانوادگی و خودمراقبتی پیشگیرانه با هدف ارتقای سلامت و کیفیت زندگی است، به همه هم میهنان عزیز - با هر سن و سالی و در هر موقعیت تحصیلی و شغلی - توصیه می شود به امید آن که در پیشگیری اولیه از بیماری های قلبی و عروقی و ارتقای عادلانه سلامت در کشور مؤثر باشد.

■ کسانی که دچار سکته های قلبی می شوند، اگر پیشگیری ثانویه نکنند شانس سکته های بعدی و مرگ و میر در آنها بسیار بالاتر از بقیه افراد جامعه است و این جاست که نکات «خودمراقبتی» جایگاه ویژه ای می یابد و این کتاب - علاوه بر نکات پیشگیری اولیه - در جهت نیل به این مقصود هم نگاشته شده است.

ISBN:978-964-2510-88-7



9 789642 510887