

۷ مهر روز جهانی قلب

اتحاد قلب ها برای سلامتی قلب ها

## ۳۴ نکته جهت محافظت از قلب

### ۱. مواد غذایی محلی و فصلی بخرید

میوه‌ها و سبزیجات محلی شیرین‌تر هستند و نگه‌دارنده کمتری دارند. آن‌ها همچنین طعم بهتری دارند که باعث می‌شود احتمال خوردنشان بالاتر رود! و در نتیجه شما مواد مغذی، فیبر غذایی و ویتامین‌های C و A بیشتری دریافت می‌کنید که برای حفظ سلامتی قلب و عروق‌تان لازم است.

### ۲. هنگام تهیه شام میوه و سبزیجات خام بخورید

هنگامی که در حال تهیه شام و گرسنه هستید، یک عدد سیب یا هویج گاز بزنید. این کار برای پیشگیری از ناخنک زدن و پرخوری کمک بسیار خوبی است.



### ۳. برچسب‌ها را بخوانید

در خیلی از مواد غذایی بسته‌بندی شده قند و شکر وجود دارد که ممکن است متوجه آن‌ها نباشیم. از طرفی ما اپیدمی دیابت را داریم که به طور مستقیم با چاقی در ارتباط است. وقتی بافت چربی زیاد می‌شود به انسولین بیشتری نیز نیاز دارد و گاهی لوزالمعده قادر به تأمین آن به مقدار کافی نیست تا قند خون افزایش یافته را کاهش دهد و این زمانی است که دیابت ایجاد می‌شود. شیوع فشارخون بالا، کلسترول بالا و بیماری‌های کلیوی در افراد دیابتی بیشتر است که همه‌ی این‌ها موجب سخت‌تر شدن عروق خونی و در نتیجه بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

### ۴. حواستان به کالری دریافتی‌تان باشد

اغلب افراد از کالری خیلی از چیزهایی که می‌خورند بی‌اطلاع‌اند. شاید وقتی یک کلوچه کوچک را می‌خورید فکرش را هم نکنید که ۴۰۰ کالری داشته باشد. برای همین سعی کنید تا جای ممکن از کالری مواد غذایی که همیشه استفاده می‌کنید اطلاع داشته باشید، زیرا حجم غذا نمی‌تواند نشان‌دهنده‌ی کالری دریافتی باشد.



## ۵. از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی کنید

ماهی، آجیل‌های کم‌نمک و روغن زیتون به میزان متعادل از اجزای خوب این رژیم غذایی برای سلامت قلب تان است.

## ۶. از چربی‌های اشباع‌شده خودداری کنید

چربی اشباع مانند آنچه در دسرها و گوشت قرمز موجود است موجب تجمع پلاک در شریان‌ها و در نتیجه حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود. روغن هسته‌ی انگور یک پیشنهاد خوب و دارای اسیدهای چرب غیراشباع می‌باشد.

## ۷. کربوهیدرات پیچیده بخورید

کربوهیدرات‌های پیچیده مانند گندم کامل، نخود، کینوآ، لوبیاها و برنج قهوه‌ای به آرامی در روده کوچک جذب می‌شوند و نوسانات قابل توجهی در سطح گلوکز خون ایجاد نمی‌کنند.

## ۸. به لبنیات کم‌چربی بچسبید!

لبنیات کم‌چرب مثل ماست یونانی، کلسیم، ویتامین D و پروتئین را با کمترین میزان چربی اشباع‌شده برای بدن فراهم می‌کنند و این به حفظ وزن و پیشگیری از بیماری قلبی عروقی کمک می‌کند.



۹. سیب‌زمینی سرخ‌کرده را به روشی سالم‌تر تهیه کنید

سیب‌زمینی را خرد کرده، آن را با روغن زیتون، نمک، فلفل و هر ادویه و چاشنی که دوست دارید در کیسه ریخته و آن را بپزید.

۱۰. از غذاهای سرخ‌شده دوری کنید

سرخ کردن موجب می‌شود روغن به چربی ترانس که یک عامل انسداد قلب است تبدیل شود.

از نگهداری مواد غذایی ناسالم در خانه پرهیز کنید

بهترین کار این است که غذاهای ناسالم را نخرید و وارد خانه‌تان نکنید چرا که اگر در اطرافتان باشد، احتمال خوردنش خیلی بالا می‌رود.

۱۱. از صبحانه صرف‌نظر نکنید

اگر روزتان را با خوردن صبحانه شروع نکنید و گرسنه شوید، ممکن است میان وعده‌های ناسالم یا ناهار بیشتری بخورید.



۱۲. از مصرف فراورده‌های شور و نمکی خودداری کنید  
اگر خیلی زیاد عرق نمی‌کنید نیازی به مصرف نمک زیادی ندارید. به خصوص اگر فشارخون بالا یا در مرز داشته باشید. نمک باعث احتباس مایعات و افزایش فشارخون می‌شود که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد.

۱۳. مصرف گوشت قرمز خود را کنترل کنید  
اگر اهل کباب و استیک و ... هستید مقدار مصرف را نصف کنید.



۱۴. از مصرف غذاهای فرآوری شده و آماده اجتناب کنید  
مواد غذایی فرآوری شده معمولاً نمک بالایی دارند، بنابراین برای سلامت قلب عروق مضر هستند.

۱۵. میان وعده‌های پرانرژی خانگی درست کنید  
توپ‌های خرمایی با گردو یا میان‌وعده‌های این‌چنینی را آماده و در خانه و محل کار و کیفیتان همراه داشته باشید تا بهانه‌ای برای آوردن به میان‌وعده‌های ناسالم نداشته باشید.

## ۱۶. آب میوه نخرید و نخورید

آب میوه سرشار از قند است و در هنگام آبگیری فیبرش دور ریخته می‌شود. فیبر به سلامت قلب کمک می‌کند، بدین ترتیب که مانند اسفنجی کلسترول بد یا همان LDL را جذب و سپس از بدن خارج می‌کند.

## ۱۷. از اسیدهای چرب ترانس خودداری کنید

چربی‌های ترانس و اشباع سلامت قلب و عروقتان را تهدید می‌کنند.

## ۱۸. اطلاعات تغذیه‌ای خود را بالا ببرید

در کلاس‌های مختلف آموزشی تغذیه شرکت کنید؛ هم سرگرم‌کننده است و هم نکات مفیدی از آن یاد می‌گیرید. یکی از اتفاقات خوب این است که به‌جای مراجعه به کافی‌شاپ و خرید کلوچه، یخچال خانه و محل کارتان را با تنقلات سالم و خانگی پُر می‌کنید.



## ۱۹. به اندازه کافی آب بنوشید؛ نه کم و نه زیاد

کم‌آبی بدن موجب افزایش ضربان قلب در حال استراحت شده و نمی‌گذارد تمرینات بدنی خوب پیش رود. زیاد نوشیدن آب هم به دلیل به هم خوردن تعادل سدیم توصیه نمی‌شود.

## ۲۰. هر قدر می‌توانید فعال باشید

فعالیت بدنی باعث کاهش فشارخون و افزایش سلامت قلب می‌شود. علاوه بر این کلسترول بد را کاهش و کلسترول خوب را افزایش می‌دهد. سعی کنید اولین کاری که صبح‌ها انجام می‌دهید ورزش باشد چرا که ممکن است در طول روز مشغله‌های زیادی داشته باشید و شب‌ها آن قدر خسته که وقتی برای ورزش نماند.



## ۲۱. از افراد منفی باف دوری کنید

بحث‌های منفی باعث می‌شود ضربان قلب و فشارخون شما بالا رود. در واقع استرس باعث ترشح بیشتر هورمون‌های کورتیزول، نوراپی‌نفرین و آدرنالین می‌شود که به سیستم قلبی و عروقی شما آسیب می‌رسانند. پس اطرافتان را از افراد مثبت پُر کنید.

## ۲۲. با کودکان بازی کنید

استرس قاتل خاموش است و بازی درمان خوبی برای آن است، زیرا در هنگام بازی هر چیزی جز آن را فراموش می‌کنید.

## ۲۳. برنامه‌های طنز را دنبال کنید

بودن در کنار آدم‌های شوخ‌طبع و یا دیدن استندآپ‌کمدی‌ها و به طور کلی خنده سلامتی قلبتان را بهبود می‌بخشد؛ زیرا استرس را کاهش و جریان خون را با گشاد شدن رگ‌ها بهبود می‌بخشد.



## ۲۴. وقت بیشتری را در طبیعت بگذرانید

آلودگی‌ها بر سلامت سلول‌های رگ‌های خونی ما تأثیر می‌گذارند، سازمان بهداشت جهانی می‌گوید حتی فضاهای سبز کوچک در شهرها برای سلامت قلب و عروق و کاهش مرگ‌ومیر مفید هستند. در محیط‌های غنی از اکسیژن قدم بزنید تا سلامت عمومی بدنتان بهبود یابد.

## ۲۵. شب‌ها به اندازه کافی بخوابید

در صورت عدم خواب کافی در بدن التهاب ایجاد می‌شود. به نظر می‌رسد بین شش تا هشت ساعت خواب شبانه باعث کاهش این مشکل و استرس اکسیداتیو ناشی از رادیکال‌های آزاد می‌شود. بهداشت خواب را نیز رعایت کنید. در اتاق خوابتان تلویزیون نگذارید و هرگز تلفن همراهتان را با خود به تخت خوابتان نبرید. شب‌ها کافئین ننوشید در عوض قبل خواب کتاب بخوانید و به چیزهای خوب فکر کنید.



## ۲۶. در لحظه زندگی کنید

عدم توجه به خانواده در مواقع مهم می‌تواند باعث ایجاد شرایط استرس‌زا شود و خطر بروز حوادث قلبی عروقی را افزایش دهد. گاهی اوقات کار را پشت سر بگذارید و به خانواده و دوستان توجه کنید.

## ۲۷. حواستان به روحیه‌تان باشد

افسردگی و اضطراب تأثیر زیادی در سلامت قلب و عروق دارند و می‌توانند باعث انقباض رگ‌های خونی و افزایش ضربان قلب شوند.

## ۲۸. سیگار نکشید

یک مطالعه نشان داد از مؤثرترین رفتارهایی که احتمال ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب را کاهش می‌دهد ترک سیگار است.

# حواسمان باشد

به کوتاهی زندگی ،  
زندگی به همین  
آسانی میگذرد.....

بیاییم  
مهربان باشیم  
و آرامش به یکدیگر هدیه دهیم



## ۲۹. به دیگران کمک کنید

وقتی به کسی کمک می‌کنید، می‌توانید قدردانی را در چشمان او ببینید. این یک قرص جادویی است!

## ۳۰. به پزشک مراجعه کنید

گاهی اوقات قند یا فشارخون بالایی دارید و آن را نمی‌دانید. اگر به طور مرتب به پزشک مراجعه کنید، می‌توانید این موارد را بررسی کنید. اگر قند خونتان بالا رود می‌توانید قبل از دیابت، تغییراتی در شیوه زندگی خود ایجاد کرده و آن را کنترل کنید.

## ۳۱. خانم‌ها به عوامل خطرزان بیشتر دقت کنید

زنان به دلیل مراحل باروری از عوامل خطر متفاوتی برخوردار هستند و شرایط خاصی مانند اختلالات خودایمنی در زنان شیوع بیشتری دارد. همچنین، هنگامی که وارد دوران یائسگی می‌شوند، اثرات مفید استروژن بر روی رگ‌های خونی از جمله کنترل کلسترول را از دست می‌دهند. اگر در دوران یائسگی هستید با پزشکتان در این مورد صحبت کنید تا توصیه‌های پیشگیرانه را دریافت کنید.

### ۳۲. به سابقه خانوادگی خود نگاه کنید

اگر یکی از والدین شما فشارخون بالایی دارند، احتمال ابتلای شما بیشتر و زودتر خواهد شد. با تنظیم شیوه زندگی، می‌توانید شروع فشارخون را حتی به مدت چند دهه به تأخیر بیندازید یا آن را به یک بیماری قابل کنترل تر تبدیل کنید.

### ۳۳. اگر کلسترولتان بالاست استاتین دریافت کنید

اگر بیماری قلبی دارید یا کلسترول خونتان بالاست باید تحت نظر پزشک از داروهای استاتین استفاده کنید.

### ۳۴. واکسن آنفلوانزا بزنید

شیوع آنفلوانزای فصلی در جامعه موجب افزایش مشکلات حاد قلبی و عروقی می‌شود. این رابطه خیلی قوی نیست، اما معنی‌دار است. اگر شما آنفلوانزا بگیرید و بیماری قلبی داشته باشید، چه از آن مطلع باشید چه نه، احتمال شدیدتر شدن بیماری‌تان وجود دارد؛ پس حتما در وقت مناسب آن واکسن بزنید.