



مرکز تحقیقات قلب و عروق  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

# روز سلامت قلب

راهنمای شما برای زندگی سالم



THE HEART INSTITUTE

Albany Medical Center

ترجمه:

دکتر حبیب اله سعادت

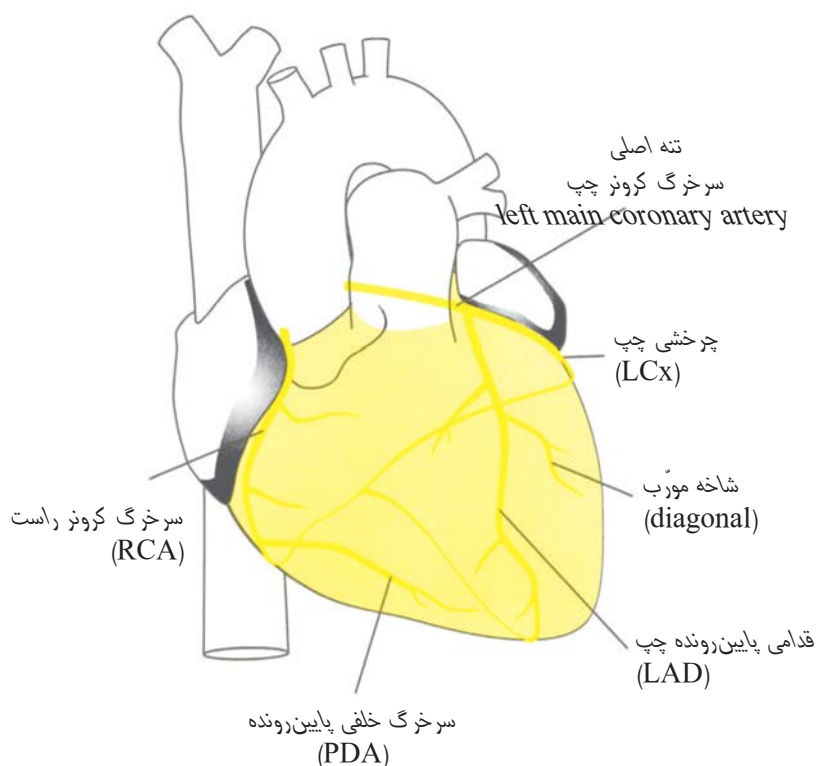
سولماز امید بخش

براساس گزارش انجمن قلب آمریکا (AHA)، بیماری قلبی همچنان قاتل شماره یک مرد و زن در ایالات متحده است. این بیماری از نظر پزشکی قابل درمان می‌باشد و در اغلب شرایط می‌توان از بروز آن پیشگیری نمود. این کتابچه به شما کمک خواهد کرد تا عوامل خطر بیماری قلبی را بشناسید و بیاموزید که چگونه «سالم‌ترین قلب» را داشته باشید. شما می‌توانید با انتخاب یک شیوه زندگی سالم برای قلب، از بروز حمله قلبی در خودتان، یا حتی اعضای خانواده خود پیشگیری کنید و از افراد مورد علاقه‌تان بخواهید که به جمع شما بپیوندند.

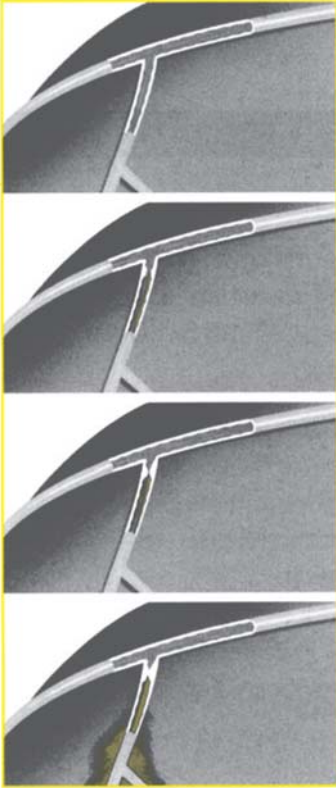
## آناتومی و فیزیولوژی قلب

قلب عضوی کوچک، ولی با ماهیچه قوی است که به اندازه مشت شما می‌باشد. قلب شامل چهار حفره است که اکسیژن و مواد غذایی را به نقاط مختلف بدن شما پمپ می‌کند. برای انجام این کار، قلب بایستی با ضربان منظمی بتپد، این آهنگ توسط ضربان ساز قلب که گره سینوسی - دهلیزی (SA) نام دارد تنظیم می‌گردد. خون حاوی اکسیژن و مواد غذایی، از سمت چپ قلب خارج می‌شود و وارد آئورت (رگ اصلی بدن) شده و سپس وارد شبکه خونرسانی بدن (سرخرگ‌ها) می‌گردد و اعضای بدن را تغذیه می‌کند. سپس خون از طریق

سیاهرگ‌ها به سمت راست قلب باز می‌گردد. برای اینکه قلب بتواند به خوبی عمل کند، بایستی اکسیژن فراوانی دریافت نماید که این کار را سرخرگ‌های کرونری انجام می‌دهند. دو سرخرگ کرونری اصلی مسئول تغذیه قلب هستند که به سرخرگ‌های کرونری چپ و راست معروف هستند. وقتی این سرخرگ‌ها توسط رسوبات چربی «تنگ» یا «مسدود» شوند، فرد دچار بیماری سرخرگ کرونری (CAD) یا آترواسکلروز کرونری (تصلب سرخرگ کرونری) می‌شود که منجر به از بین رفتن سلامتی قلب می‌گردد.



## بیماری سرخرگ کرونر (CAD) یا آترواسکلروز کرونری



بیماری سرخرگ کرونر (CAD) یا تصلب کرونری بدنبال تشکیل پلاک‌های کلسترول رخ می‌دهد که در دیواره سرخرگ‌های کرونر تجمع می‌یابند و منجر به کاهش تأمین مواد غذایی و اکسیژن خون به ماهیچه قلب می‌شوند. هنگامی که ماهیچه قلب برای رفع نیاز خود، به میزان کافی اکسیژن و غذا دریافت نکند؛ آنزیم قفسه سینه بروز می‌نماید. وقتی که کلسترول باعث خوردگی و ایجاد زخم در لایه میانی دیواره سرخرگ کرونر شد، پلاک‌ها برای ایجاد لخته در آن ناحیه تجمع می‌یابند. زمانیکه لخته ایجاد شده گسترش یافت خون‌رسانی به ماهیچه قلب متوقف می‌شود و منجر به «حمله قلبی» یا انفارکتوس میوکارد می‌گردد.

## آنزیم قفسه سینه: علائم و نشانگان بیماری سرخرگ کرونر CAD

- هرگاه قلب به میزان کافی اکسیژن دریافت نکند، بدن پیام‌های خطری از خود ارسال می‌کند که به «آنزیم قفسه سینه» معروف است. غالباً، تشریح آنزیم قفسه سینه برای بیمار مشکل است و برای تمام افراد به یک شکل نمی‌باشد. به طور تیبیک، می‌توان آن را با احساس ناراحتی در عمق قفسه سینه یا بازوی چپ شناسایی نمود. این احساس بیانگر این مطلب است که قلب برای فعالیت خود به میزان کافی خون، غذا و اکسیژن دریافت نمی‌کند. اکثر افراد یک یا چندین مورد از نشانگان زیر را در خود احساس می‌کنند:
- درد، ناراحتی یا احساس فشار در قفسه سینه
- تنگی نفس
- احساس ناراحتی در ناحیه استخوان جناغ
- احساس درد یا ناراحتی در بازوی چپ
- عرق کردن
- احساس درد در ناحیه گردن یا فک پائین
- ناراحتی معده یا سوء هاضمه
- بیماران دیابتی و همچنین قشر مسن ممکن است ناراحتی یا درد قفسه سینه را احساس نکنند و اغلب دچار علائم دیگری که در بالا به آنها اشاره شد، گردند.
- زنان نیز ممکن است نشانگان متفاوتی را نسبت به مردان احساس نمایند و ممکن است دچار درد قفسه سینه از نوع کلاسیک آن نشوند. برخی از علائم غیر تیبیک (غیر معمول) عبارتند از:
- اضطراب بدون دلیل، ضعف یا خستگی

## نارسایی احتقانی قلب

نارسایی احتقانی قلب (CHF) نوع دیگری از بیماری قلبی است که ممکن است به دلیل هر عاملی که منجر به کاهش توانایی قلب در پمپ کردن خون شود، رخ دهد. با وجود اینکه دلایل متعددی برای بروز این بیماری وجود دارد ولی بیماری عروق کرونر متعاقب یک سکته قلبی، عامل اصلی آن است. ممکن است مایعات در شش‌ها، اندام‌های تحتانی و ارگان‌های اصلی بدن تجمع یابند. این شرایط منجر به تنگی نفس، تورم ساق پاها و احساس ضعف یا خستگی در هنگام فعالیت‌های عادی می‌گردد.

## عوامل خطر بیماری قلب

مطالعات نشان داده‌اند که خصلت‌های معین و عادات زندگی باعث افزایش خطر بیماری قلب و سکته قلبی می‌شوند. از سال ۱۹۴۸ دولت فدرال آمریکا در شهری به نام فرامینگهام نزدیک بوستون در ماساچوست بر روی جمعیتی از بزرگسالان داوطلب مطالعه‌ای انجام داد. هدف از این مطالعه، دستیابی به تفاوت‌های افراد مبتلا به بیماری قلبی با افراد سالم است. محققان دریافته‌اند که ارتباطی بین شرایط خاص و رفتارهای افراد و بروز بیماری قلبی ناشی از انسداد سرخرگ کرونر وجود دارد. این شرایط و رفتارهای خاص تحت عنوان «عوامل خطر» شناخته شده‌اند. این موضوع حائز اهمیت است که بدانیم، بیماری قلبی در اثر چندین عامل خطر رخ می‌دهد نه تنها یک عامل خطر. با حذف یا تغییر این عوامل خطر در زمان پیشگیری از بیماری، شما می‌توانید شانس سکته قلبی را در خود کاهش دهید.



## عوامل خطر (ریسک فاکتورهایی) که غیر قابل تغییر هستند

### هدف

□ چک آپ‌های منظم توسط پزشک مراقب سلامت برای شناسایی و غربالگری ریسک فاکتورها

### ریسک فاکتور

#### □ وراثت

- سابقه بیماری قلبی زودرس در برادر یا خواهر یا والدین قبل از ۵۵ سالگی در مردان و قبل از ۶۵ سالگی در زنان

#### □ جنس

- مرد  
- زنان یائسه‌ایی که هورمون دریافت نمی‌کنند

#### □ سن

- مردان ۴۵ سال یا بالاتر  
- زنان ۵۵ سال یا بالاتر



## عوامل خطر (ریسک فاکتورهای) که قابل تغییر هستند

ریسک فاکتور	هدف	درمان
<p><b>دخانیات</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> سیگار کشیدن</li> <li><input type="checkbox"/> مصرف تنباکو</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ترک سیگار</li> <li><input type="checkbox"/> شرکت در جمعیت‌های ترک دخانیات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> باهمکاری خودتان</li> <li><input type="checkbox"/> شرکت در برنامه گروهی ترک سیگار</li> <li><input type="checkbox"/> دریافت جایگزین‌های نیکوتین طبق دستور</li> <li><input type="checkbox"/> پزشک مراقب سلامت</li> </ul>
<p><b>بالا بودن کلسترول</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <math>\geq 200 \text{ mg/dl}</math> کلسترول تام</li> <li><input type="checkbox"/> LDL یا «کلسترول بد»</li> <li><input type="checkbox"/> <math>\geq 130 \text{ mg/dl}</math> با سابقه بیماری قلبی</li> <li><input type="checkbox"/> <math>\geq 160 \text{ mg/dl}</math> بدون بیماری قلبی، ۲ ریسک فاکتور قلبی</li> <li><input type="checkbox"/> <math>\geq 190 \text{ mg/dl}</math> بدون بیماری قلبی، بدون ریسک فاکتور قلبی</li> <li><input type="checkbox"/> <math>\text{HDL} &lt; 35 \text{ mg/dl}</math> یا «کلسترول خوب»</li> <li><input type="checkbox"/> <math>\geq 200 \text{ mg/dl}</math> تری‌گلیسیرید</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <math>&lt; 200 \text{ mg/dl}</math> کلسترول تام</li> <li><input type="checkbox"/> LDL کلسترول</li> <li><input type="checkbox"/> <math>\leq 100 \text{ mg/dl}</math> با سابقه بیماری قلبی</li> <li><input type="checkbox"/> <math>&lt; 130 \text{ mg/dl}</math> بدون بیماری قلبی، ۲ ریسک فاکتور قلبی</li> <li><input type="checkbox"/> <math>&lt; 160 \text{ mg/dl}</math> بدون بیماری قلبی، بدون ریسک فاکتور قلبی</li> <li><input type="checkbox"/> <math>\text{HDL} \geq 35 \text{ mg/dl}</math></li> <li><input type="checkbox"/> <math>&lt; 200 \text{ mg/dl}</math> تری‌گلیسیرید</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> رژیم غذایی کم چرب/کم کلسترول</li> <li><input type="checkbox"/> ورزش و فعالیت منظم</li> <li><input type="checkbox"/> کاهش وزن در صورت لزوم</li> <li><input type="checkbox"/> مصرف داروهای کاهنده کلسترول</li> <li><input type="checkbox"/> تنظیم قند خود در حد مطلوب در افراد دیابتی</li> </ul>
<p><b>بالا بودن فشار خون یا پرفشاری خون</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <math>\geq 140 \text{ mmHg}</math> فشار سیستولیک (عدد بالایی)</li> <li><input type="checkbox"/> <math>\geq 90 \text{ mmHg}</math> فشار دیاستولیک (عدد پایینی)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <math>&lt; 140 \text{ mmHg}</math> فشار سیستولیک</li> <li><input type="checkbox"/> <math>&lt; 90 \text{ mmHg}</math> فشار دیاستولیک</li> <li>برای افراد دچار دیابت، نارسایی احتقانی قلب، بیماری کلیوی:</li> <li><input type="checkbox"/> <math>&lt; 130 \text{ mmHg}</math> فشار سیستولیک</li> <li><input type="checkbox"/> <math>&lt; 85 \text{ mmHg}</math> فشار دیاستولیک</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> رژیم کم نمک/کم سدیم</li> <li><input type="checkbox"/> ورزش منظم</li> <li><input type="checkbox"/> در صورت لزوم کاهش وزن</li> <li><input type="checkbox"/> درمان دارویی فشار خون</li> <li><input type="checkbox"/> محدود کردن مصرف الکل</li> </ul>
<p><b>زندگی بی تحرک</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> عدم فعالیت فیزیکی</li> <li><input type="checkbox"/> ورزش نکردن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> داشتن برنامه منظم ورزش هوازی ۳۰-۶۰ دقیقه در روز، ۳-۴ بار در هفته</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ورزش منظم</li> </ul>
<p><b>دیابت</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <math>\geq 126 \text{ mg/dl}</math> قند خون ناشتا</li> <li><input type="checkbox"/> <math>\geq 200 \text{ mg/dl}</math> قند خون غیر ناشتا</li> <li><input type="checkbox"/> هموگلوبین گلیکوزیله <math>\geq 7\%</math> (Hb A<sub>1c</sub>)</li> <li><input type="checkbox"/> <math>\text{LDL} &lt; 100 \text{ mg/dl}</math></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <math>&lt; 115 \text{ mg/dl}</math> قند خون ناشتا</li> <li><input type="checkbox"/> <math>&lt; 140 \text{ mg/dl}</math> قند خون غیر ناشتا</li> <li><input type="checkbox"/> <math>&lt; 7\%</math> هموگلوبین گلیکوزیله (Hb A<sub>1c</sub>)</li> <li><input type="checkbox"/> <math>\text{LDL} &lt; 100 \text{ mg/dl}</math></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> بطور منظم با پزشک مراقب سلامت خود در ارتباط باشید تا قند خون شما کنترل شود</li> <li><input type="checkbox"/> کاهش وزن در صورت نیاز</li> <li><input type="checkbox"/> رژیم غذایی مناسب</li> <li><input type="checkbox"/> ورزش منظم</li> </ul>
<p><b>چاقی</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <math>\text{BMI} \geq 25</math> نمایه توده بدنی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> <math>\text{BMI} = 18 - 25</math> نمایه توده بدنی ایده‌آل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> کاهش وزن</li> <li><input type="checkbox"/> رژیم با کالری محدود</li> <li><input type="checkbox"/> ورزش منظم</li> </ul>

## عوامل خطر (ریسک فاکتورهایی) که قابل تغییر هستند

### ریسک فاکتور

### هدف

### درمان

#### □ استرس

- راهکارهای غلط مبارزه با استرس که منجر به پرخوری، سیگار کشیدن و مصرف الکل می‌شوند
- اضطراب یا افسردگی کنترل نشده

- استفاده از مکانیسم مثبت در مبارزه با استرس
- تکنیک‌های رسیدن به آرامش
- تفکر مثبت
- استراحت و تغذیه مناسب

- ورزش منظم
- یاری گرفتن از پزشک مراقب سلامت

## عوامل خطر حمله قلبی



عوامل خطر سکتة قلبی شرایط و عاداتی هستند که سرعت پیدایش بیماری قلبی ناشی از بیماری سرخرگ کرونر (CAD) را افزایش می‌دهند. اکثر این عوامل خطر که در زیر بطور مختصر آورده شده‌اند عواملی هستند که شما می‌توانید کاری در مورد آنها انجام دهید. سایر عوامل خطر آنهایی هستند که نمی‌توان تغییر در آنها ایجاد کرد و این همان نکته مهمی است که باید با همکاری پزشک مراقب سلامت بطور منظم چک آپ check-up کنید. ایشان می‌تواند عوامل خطر قلبی را در شما جستجو کند و به اتفاق همدیگر برنامه‌ای برای پیشگیری از بیماری قلبی و سکتة مغزی اجرا کنید.

## عوامل خطری که قابل تغییر نیستند



#### □ وراثت (شامل نژاد)

بیماری قلبی تمایل دارد که در برخی خانواده‌ها رخ دهد و اگر اعضای نزدیک در خانواده شما دچار این بیماری هستند شانس ابتلای شما به این بیماری بیشتر است. فرزندان والدینی که دچار بیماری قلبی هستند شانس بیشتری برای ابتلا دارند. سابقه بیماری قلبی زودرس ناشی از بیماری سرخرگ کرونر (CAD) برادر یا خواهر یا والدین (مردان زیر ۵۵ سال، زنان زیر ۶۵ سال) بیانگر خطری است برای بروز بیماری قلبی. سیاه‌پوستان آمریکایی بیشتر از سفیدپوستان دچار پرفشاری خون شدید هستند. در نتیجه، شانس ابتلا به بیماری قلبی در آنها بالاتر است.

#### □ جنس

مردان نسبت به زنان، در سنین پایین‌تری دچار بیماری قلبی می‌شوند؛ به نظر می‌رسد این تفاوت حدود ۱۰ سال است. ولی این فاصله در زنان یائسه کمتر می‌شود و بروز بیماری در این دوره به طور معنی داری بالا می‌رود. استروژن، هورمونی است که در بدن زنان تولید می‌شود و نقش بسیار مهمی در جلوگیری از بیماری قلبی دارد. برخی مطالعات بیان می‌کنند که استروژن از طریق افزایش HDL یا کلسترول «خوب» و کاهش سطح LDL یا کلسترول «بد»، شانس ابتلا به حمله قلبی را در زنان کاهش می‌دهد.

#### □ سن

میزان مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی با بالا رفتن سن، افزایش می‌یابد. هر چه سن شما بیشتر می‌شود بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی هستید. با این وجود، از هر ۴ مرگ و میر ۱ نفر زیر سن ۶۵ سال است.

### □ مصرف سیگار

خون است.

این عامل منجر به افزایش خطر سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی کلیه و نارسایی احتقانی قلب می‌گردد. هنگامی که پُرفشاری خون به همراه سایر عوامل خطر از قبیل چاقی، مصرف سیگار، کلسترول خون بالا یا دیابت باشد، خطر حمله قلبی یا سکته مغزی چندین برابر افزایش می‌یابد.

### فشار خون طبیعی چگونه است؟

در اندازه گیری فشار خون دو عدد وجود دارد. عدد بالایی نشاندهنده فشار خون سیستولیک یا فشار موجود در سرخرگ‌ها هنگام انقباض ماهیچه قلب یا همان فشار حین پمپاژ خون است. فشار سیستولیک طبیعی بین ۹۰ تا ۱۴۰ میلی متر جیوه می‌باشد. فشار پائینی، فشار دیاستولیک یا فشار موجود در سرخرگ‌ها هنگام استراحت یا انبساط قلب است. فشار دیاستولیک طبیعی باید کمتر از ۹۰ میلی‌متر جیوه باشد. در زمان وجود پُرفشاری خون، فشار سیستولیک، دیاستولیک یا هر دو افزایش می‌یابند. هنگامی که به پزشک مراقب سلامت مراجعه می‌نمایید، یکی از اهداف درمانی کاهش فشار خون شما خواهد بود.

□ فشار سیستولیک کمتر از ۱۴۰ میلی‌متر جیوه

□ فشار دیاستولیک کمتر از ۹۰ میلی‌متر جیوه

چنانچه قبلاً سابقه دیابت، نارسایی احتقانی قلب یا بیماری کلیوی داشته‌اید، رسیدن به حد فشار خون پائین‌تری، هدف شما قرار خواهد گرفت. این موضوع را با پزشک مراقب سلامت در میان بگذارید.

کشیدن سیگار اولین عامل خطر مرگ و ناتوانی است که قابل پیشگیری می‌باشد. خطر سکته قلبی در افراد سیگاری دوبرابر افراد غیر سیگاری است. مصرف سیگار بزرگترین عامل خطر مرگ ناگهانی است و افراد سیگاری ۲ تا ۴ برابر افراد غیر سیگاری در معرض این خطر هستند.

نیکوتین، دی اکسید کربن، و دیگر مواد سمی موجود در سیگار موجب تخریب دیواره سرخرگ‌های کرونر می‌شوند. ناحیه آسیب دیده مکان مناسبی برای رسوب کلسترول می‌باشد. همچنین سیگار منجر به باریک شدن یا انسداد رگ‌های خونی شده، توانایی اکسیژن رسانی خون را کاهش می‌دهد، ضربان قلب و فشار خون را بالا می‌برد، و شانس ایجاد لخته را افزایش می‌دهد.

میزان مرگ و میر ناشی از سکته قلبی در بین افراد غیر سیگاری به طور قابل توجهی کمتر از افراد سیگاری است. خبر خوب این است که چنانچه سیگار را ترک کنید، خطر ابتلا به بیماری قلبی در شما به سرعت پائین می‌آید. پس همین الان سیگار را ترک کنید! اثرات زیان آور سیگار می‌تواند اصلاح شود. اگر سیگار می‌کشید، همین حالا برای ترک آن یاری بجویید!

### □ افزایش فشار خون یا پُرفشاری خون

پُرفشاری خون یا افزایش فشار خون، باعث می‌شود که قلب شما بیشتر از حالت عادی پمپاژ یا کار کند و این عمل منجر به تخریب دیواره سرخرگ‌ها می‌شود. ممکن است شما دچار این بیماری باشید ولی خودتان از آن اطلاع نداشته باشید زیرا به ندرت این ناراحتی از خود علائمی نشان می‌دهد که شما از وجود مشکل آگاه شوید. تنها راه برای شناسایی آن، اندازه گیری فشار



### طبقه بندی فشار خون در بزرگسالان ۱۸ سال و بالاتر

#### فشار خون بر حسب میلی متر جیوه

گروه	فشار سیستولیک	و	فشار دیاستولیک
مطلوب	<۱۲۰	و	<۸۰
طبیعی	<۱۳۰	و	<۸۵
بالای طبیعی	۱۳۰-۱۳۹	یا	۸۵-۸۹
پُرفشاری خون	≥۱۴۰		≥۹۰

## عوامل خطری که قابل تغییر هستند

### □ افزایش کلسترول یا هیپرلیپیدمی

تحقیقات نشان داده‌اند که احتمال ابتلا به بیماری قلبی ناشی از بیماری سرخرگ کرونر (CAD) هنگامی که کلسترول خون بالا باشد، افزایش می‌یابد. چنانچه ریسک فاکتورهای دیگر از قبیل کشیدن سیگار، دیابت، و پُرفشاری خون وجود داشته باشند این احتمال بیشتر می‌شود. کلسترول بالای خون منجر به رسوب چربی در دیواره سرخرگ‌های کرونر شده و باعث اختلال در جریان خون و در نهایت حمله قلبی می‌شود.

کلسترول چیست؟..... چرا بدن ما به آن احتیاج دارد؟..... و از کجا می‌آید؟.....  
کلسترول ماده شبیه چربی مومی‌شکلی است که در سلول‌های بدن نقش ماده ساختمانی دارد. این ماده در ساختمان بسیاری از مواد از قبیل هورمون‌ها مصرف می‌شود و برای هضم چربی ضروری است. هر چند که افزایش بیش از حد طبیعی کلسترول منجر به انسداد سرخرگ‌ها و بیماری قلبی می‌شود، بدن برای کار خود نیازمند سطح طبیعی این ماده می‌باشد.

کلسترول از دو منبع تامین می‌شود. کبد بطور طبیعی آنرا تولید می‌کند (تقریباً ۱۰۰۰ میلی گرم در روز). همچنین کلسترول در غذاهایی که مصرف می‌کنیم وجود دارد. ممکن است ماده غذایی حاوی کلسترول بوده یا اینکه دارای چربی اشباع‌شده باشد. بدن چربی‌های اشباع‌شده را به کلسترول تبدیل می‌کند. چربی‌های اشباع‌شده عمدتاً در غذاهای با منشأ حیوانی مانند گوشت و لبنیات یافت می‌شوند. هرچند میزان کلسترول تام اطلاعات محدودی به ما می‌دهد ولی مهمترین عددی است که بایستی از آن اطلاع داشت. این آزمایش زمانی ارزشمندتر می‌شود که کلسترول تام را به اجزاء زیر تقسیم کنیم:

- سطح لیپوپروتئین با تراکم پائین (LDL)
- سطح لیپوپروتئین با تراکم بالا (HDL)
- سطح تری‌گلیسیرید

در بین برخی افراد LDL به «کلسترول بد» و HDL به «کلسترول خوب» معروف است.



### سطح مطلوب کلسترول تام خون چقدر است؟

#### کلسترول تام مطلوب

□ کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر

#### کلسترول تام در مرز بالا

□ ۲۰۰-۲۳۹ میلی گرم در دسی لیتر

#### کلسترول تام بالا

□ ۲۴۰ میلی گرم در دسی لیتر و بالاتر

### سطح LDL هدف

### افزایش LDL («کلسترول بد»)

- سابقه بیماری قلبی (آنژین، حمله قلبی، آنژیوپلاستی، و/یا جراحی پیوند عروق کرونر CABG) یا دیابت  
کمتر از ۱۰۰ mg/dl
- بدون سابقه بیماری قلبی، وجود ۲ عامل خطر قلبی  
کمتر از ۱۳۰ mg/dl
- بدون سابقه بیماری قلبی، بدون عامل خطر قلبی  
کمتر از ۱۶۰ mg/dl

### چگونه امکان دارد که کلسترول هم خوب باشد هم بد؟

کلسترول از طریق «حامل‌های خاص» در خون حمل می‌شود که به لیپوپروتئین - ها، LDL کلسترول و HDL کلسترول معروفند.





تغییر رژیم غذایی بر اساس کاهش دریافت چربی‌های اشباع شده و کلسترول به همراه مصرف داروهای کاهنده چربی، اصلی‌ترین عامل در تنظیم کلسترول می‌باشند. البته حذف سایر عوامل خطر نیز تاثیرگذار است. چنانچه طبق آزمایش‌های پی در پی، تغییرات کلسترول نسبت به رژیم غذایی، ورزش و داروها پاسخ قابل توجهی نداد، ممکن است پزشک مراقب سلامت، شما را به رعایت رژیم غذایی سخت‌تر و برنامه ورزش جدی‌تر ترغیب کند و شاید مقدار داروی کاهنده کلسترول را افزایش دهد.

معمولاً LDL تحت عنوان «کلسترول بد» خوانده می‌شود، زیرا مسئول رسوب کلسترول در دیواره سرخرگ‌های کرونر می‌باشد. هر چه سطح LDL کلسترول شما بالاتر باشد، احتمال بروز بیماری سرخرگ کرونر بیشتر خواهد بود. اگر شما دچار بیماری سرخرگ کرونر (CAD) هستید یا دارای چندین عامل خطر بیماری قلبی می‌باشید، نیازمند سطح LDL پائین‌تری خواهید بود.

### HDL کلسترول (کلسترول خوب)

### عدم فعالیت فیزیکی یا «شیوه زندگی بی تحرک»

نداشتن فعالیت فیزیکی منظم یا زندگی بی‌تحرک، با بروز بیماری قلبی ناشی از بیماری سرخرگ کرونر (CAD) در ارتباط است. هنگامی که این حالت با پرخوری و نداشتن برنامه ورزشی منظم همراه شود، منجر به افزایش وزن می‌گردد که خود یک عامل مرتبط می‌باشد. امروزه می‌دانیم که فعالیت فیزیکی منظم مانند سه عامل عمده دیگر شیوه زندگی، شامل ترک سیگار، کاهش سطح کلسترول خون و تنظیم فشار خون، نقش مهمی در سلامت قلب دارد. ورزش باعث تقویت قلب و افزایش قدرت تحمل می‌شود. همچنین ورزش به تنظیم فشار خون کمک می‌کند و متابولیسم کلسترول، چربی و قند خون را بهبود می‌بخشد. ورزش باعث سوختن کالری می‌شود و به کنترل وزن کمک می‌کند، مانع چاقی می‌شود، و استرس را کم می‌کند. از پزشک مراقب سلامت خود بخواهید که یک برنامه ورزشی برای شما تهیه کند. بیاموزید که ضربان قلب شما بایستی چگونه باشد، نحوه گرفتن نبض را یاد بگیرید، و با علائمی که نشان دهنده زیاد بودن شدت فعالیت در شما است، آشنا شوید. مطالعات نشان داده‌اند که حداقل روزانه ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط بخصوص پیاده روی تند، شانس ابتلا به بیماری قلبی را بطور معنی داری کاهش می‌دهد. فعالیت‌هایی را پیدا کنید که برای شما راحت و لذتبخش باشند، و این فعالیت‌ها را بخش منظمی از زندگی خود بدانید.

HDL کلسترول، نقش محافظت کننده در برابر رسوب چربی در دیواره سرخرگ‌های کرونر دارد. برخی صاحب نظران معتقدند که HDL، کلسترول اضافی را از دیواره سرخرگ‌های کرونر برداشته و با خود به کبد برده و در آنجا ذخیره می‌کند. شاید دلیل نقش محافظتی HDL در برابر بیماری قلبی همین مطلب باشد. سطح ایده آل HDL در خون، برابر یا بیشتر از  $40\text{mg/dl}$  می‌باشد. بنابراین بالا بودن سطح HDL و پائین بودن LDL برای بدن مفید است.

### تری‌گلیسیرید چیست و در کجا قرار می‌گیرد؟

تری‌گلیسیرید یک نوع چربی است که در جریان خون شما وجود دارد. اکثر دانشمندان اعتقاد دارند که خون حاوی مقادیر بالای تری‌گلیسیرید، با افزایش خطر بیماری قلبی مرتبط است. هدف، رساندن سطح تری‌گلیسیرید به کمتر از  $200\text{mg/dl}$  است. معمولاً اضافه وزن، دیابت کنترل نشده، و مصرف مقادیر زیاد الکل باعث بالا رفتن سطح تری‌گلیسیرید خون می‌شوند. رژیم غذایی صحیح، ورزش، ترک سیگار، کاهش وزن، محدود کردن الکل و برای افراد دیابتی کنترل صحیح قند خون، خط اول درمان می‌باشند.



## □ دیابت

کنترل ضعیف دیابت احتمال بروز بیماری قلبی را دو برابر می‌کند. دیابت بیماری است که توانایی بدن را در تولید و مصرف انسولین تحت تاثیر قرار می‌دهد. انسولین هورمونی است که از لوزالمعده ترشح شده و باعث انتقال گلوکز از خون به داخل سلول برای مصرف انرژی می‌شود.

بیماری دیابت در بین افراد میانسال و بخصوص افرادی که دارای اضافه وزن هستند بیشتر دیده می‌شود. افراد مبتلا به دیابت معمولاً به پرفشاری خون دچار هستند و کلسترول خون بالا دارند یعنی احتمال خطر بیماری در این افراد افزایش می‌یابد.

دیابت باعث تخریب رگ‌های خونی و رشته‌های اعصاب می‌گردد و مقاومت بدن را برای مقابله با عفونت‌ها کاهش می‌دهد. فرد مبتلا به دیابت بیشتر از دیگران در معرض خطر حمله قلبی، سکته مغزی، مشکلات چشمی که میتواند منجر به نابینائی شود، بیماری کلیه، قطع پا یا ساق پا بعلت بیماری عروقی، و عفونت‌های مکرر می‌باشد. اغلب کسانی که دیابت دارند کمتر از دیگران علائم بیماری



یکبار بایستی این آزمایش تکرار شود و چگونه می‌توانید قند خود را کنترل کنید. اگر مبتلا به دیابت هستید، چک آپ‌های منظم برای شما بسیار اهمیت دارد. ممکن است پزشک برای شما تست هموگلوبین A<sub>1c</sub> بخواهد. کنترل صحیح قند خون از طریق رژیم غذایی، ورزش و دارو شانس حمله قلبی را کاهش می‌دهد. برای درمان دیابت و همچنین کاهش ریسک فاکتورهای دیگر با پزشک خود همکاری نزدیک داشته باشید.

## □ چاقی یا افزایش وزن

چاقی به عنوان یک عامل خطر مستقل برای بیماری قلبی شناخته شده‌است. افراد چاق بیشتر در معرض مشکلات قلبی و سایر عوامل خطر بیماری قلبی مانند پرفشاری خون، بالا رفتن سطح کلسترول خون یا دیابت هستند. یک وسیله ساده و رایج برای اندازه‌گیری وزن که مرتبط با سلامتی فرد است، نمایه توده بدنی (BMI) میباشد. این معیار یک فرمول ریاضی است که در ارتباط با میزان چربی بدن می‌باشد و در مقایسه با وزن، فاکتور بهتری برای پیشگویی بیماری‌ها می‌باشد. BMI عددی است که از تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم به مجذور قد بر حسب متر به دست می‌آید ( $BMI = kg/m^2$ ). در مورد ورزشکاران، افرادی که بدنسازی می‌کنند، و زنان باردار یا شیرده نمی‌توان از BMI بعنوان معیاری برای تعیین خطر نسبی بیماری استفاده کرد. تنها چیزی که مورد نیاز شما است جدول BMI است. قد را بر حسب اینچ و وزن را بر حسب پوند مشخص کنید و از طریق جدول، عدد BMI را پیدا کنید.

### هموگلوبین A<sub>1c</sub>

هموگلوبین A<sub>1c</sub> وسیله خوبی برای تعیین نحوه کنترل قند خون است. از آنجایی که عمر گلبول‌های قرمز ۹۰ روز است، این آزمایش نشانگر میزان قند در گلبول‌های قرمز است، در نتیجه نحوه کنترل قند خون را در ۳ ماه گذشته نشان می‌دهد. در مورد اینکه مقدار هموگلوبین A<sub>1c</sub> شما چقدر باید باشد با پزشک مراقب سلامتی خود صحبت کنید:

- ۵-۷ کنترل عالی
- ۷-۹ کنترل خوب، ولی هنوز امکان کنترل بهتر وجود دارد
- ۹-۱۰ کنترل بینابینی، امکان کنترل بهتر زیاد است
- ۱۰-۱۴ کنترل ضعیف، امکان کنترل بهتر خیلی زیاد است.

قلبی مانند، آنزین یا ناراحتی در قفسه سینه احساس میکنند. چنانچه سابقه فامیلی دیابت در شما وجود دارد از پزشک مراقب سلامت بخواهید که قند خون ناشتای شما را اندازه‌گیری کند. اگر قند خون بالا است (بیش از ۱۲۶mg/dl) از پزشک خود بپرسید که هر چند وقت

## □ جدول نمایه توده بدنی (BMI)

## جدول نمایه بدنی (BMI) (ویژه بزرگسالان)

### HEIGHT (FEET AND INCHES)

WEIGHT (POUNDS)

	5'0"	5'2"	5'4"	5'6"	5'8"	5'10"	6'0"	6'2"	6'4"	6'6"	6'8"
100	20	18	17	16	15	14	14	13	12	12	11
105	21	19	18	17	16	15	14	14	13	12	12
110	22	20	19	18	17	16	15	14	13	13	12
115	23	21	20	19	18	17	16	15	14	13	13
120	23	22	21	19	18	17	16	15	14	14	13
125	24	23	22	20	19	18	17	16	15	14	14
130	25	24	22	21	20	19	18	17	16	15	14
135	26	25	23	22	21	19	18	17	16	16	15
140	27	26	24	23	21	20	19	18	17	16	15
145	28	27	25	23	22	21	20	19	18	17	16
150	29	27	26	24	23	22	20	19	18	17	17
155	30	28	27	25	24	22	21	20	19	18	17
160	31	29	28	26	24	23	22	21	20	19	18
165	32	30	28	27	25	24	22	21	20	19	18
170	33	31	29	27	26	24	23	22	21	20	19
175	34	32	30	28	27	25	24	23	21	20	19
180	35	33	31	29	27	26	24	23	22	21	20
185	36	34	32	30	28	27	25	24	23	21	20
190	37	35	33	31	29	27	26	24	23	22	21
195	38	36	34	32	30	28	27	25	24	23	21
200	39	37	34	32	30	29	27	26	24	23	22
205	40	38	35	33	31	29	28	26	25	24	23
210	41	38	36	34	32	30	29	27	26	24	23
215	42	39	37	35	33	31	29	28	26	25	24
220	43	40	38	36	34	32	30	28	27	25	24
225	44	41	39	36	34	32	30	29	27	26	25
230	45	42	40	37	35	33	31	30	28	27	25
235	46	43	40	38	36	34	32	30	29	27	26
240	47	44	41	39	37	35	33	31	29	28	26
245	48	45	42	40	37	35	33	32	30	28	27
250	49	46	43	40	38	36	34	32	30	29	28
255	50	47	44	41	39	37	35	33	31	30	28
260	51	48	45	42	40	37	35	33	32	30	29
265	52	49	46	43	40	38	36	34	32	31	29
270	53	49	46	44	41	39	37	35	33	31	30
275	54	50	47	44	42	40	37	35	34	32	30
280	55	51	48	45	43	40	38	36	34	32	31
285	56	52	49	46	43	41	39	37	35	33	31
290	57	53	50	47	44	42	39	37	35	34	32
295	58	54	51	48	45	42	40	38	36	34	32
300	59	55	52	49	46	43	41	39	37	35	33

(Adapted with permission from The Strength Connection by the Cooper Institute for Aerobics Research, Dallas, Texas. [Dallas: Cooper Institute, 1990] All rights reserved.)

■ Over weight is BMI of 25.0-29.9 ■ Obesity is BMI of 30.0 or greater

BMI برابر ۲۵ یا بیشتر، نشانه وجود مشکل در وزن فرد می‌باشد. این مساله روی سلامتی شخص تاثیر می‌گذارد و منجر به افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های خاصی از قبیل پرفشاری خون، بیماری قلبی، بالا رفتن کلسترول و دیابت در بزرگسالان، می‌گردد. کاهش وزن مهمترین راه برای کاهش BMI و بهبود سطح سلامت کلی فرد می‌باشد. با پزشک مراقب سلامت خود در مورد راهکارهای کاهش وزن مانند روش صحیح تغذیه و افزایش فعالیت بدنی مشورت کنید.

## □ استرس

استرس بیش از حد و طولانی مدت با افزایش ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون و تسریع رسوبات کلسترول در دیواره سرخرگ‌ها، باعث ایجاد مشکلات سلامتی در برخی افراد می‌شود. استرس فرد را به انجام عادات بد مانند سیگار کشیدن، پرخوری و مصرف زیاد الکل ترغیب می‌کند. احساس خستگی همیشگی، درد عضلات و سردرد ممکن است همگی در ارتباط با استرس باشند. عواملی که در زندگی منجر به ایجاد بیشترین استرس در شما می‌شوند را بشناسید. آیا راهی وجود دارد که بتوانید استرس را در خود کاهش دهید؟ احساسات خود را با اعضای خانواده، دوستان، یا پزشک مراقب سلامت خود در میان بگذارید.



## گزینه‌های سلامتی قلب برای زندگی بهتر

### هدف را بشناسید

### □ ترک سیگار

سیگار کشیدن، عامل خطر قابل تغییر شماره ۱ است.

### فایده‌های ترک سیگار

- در صورت ترک سیگار اثرات منفی آن می‌تواند برطرف شود.
- فواید ترک سیگار حتی بعد از سالیان طولانی سیگار کشیدن شدید، مشخص شده است. افراد سیگاری مبتلا به بیماری سرخرگ کرونر (CAD)، در صورت ترک سیگار بعد از اولین حمله قلبی، شانس بروز سکتة قلبی مجدد یا مرگ ناگهانی قلبی را در خود به میزان ۵۰٪ کاهش می‌دهند.
- کاهش خطر حمله قلبی یا سکتة مغزی
- کاهش یا برطرف شدن سرفه
- تنفس آسان‌تر
- احساس خستگی کمتر
- بهتر شدن گردش خون
- بهبود حس چشایی و بویایی
- پس انداز پول بیشتر

## برخی نکات در مورد ترک سیگار

## از وسوسه‌ها اجتناب کنید

- به جای سیگار کشیدن بعد از غذا، از سر سفره بلند شوید و دندان‌های خود را بشویید یا قدم بزنید.
- در اماکنی که سیگار کشیدن ممنوع است بنشینید.
- همیشه به خاطر داشته باشید که حتی یک نخ سیگار هم نمی‌توانید بکشید!
- مراقب شرایطی که شما را وادار به کشیدن سیگار می‌کند باشید؛ مانند: دیدن برنامه تلویزیونی مورد علاقه، نشستن روی صندلی مورد علاقه، صحبت کردن پای تلفن، نوشیدن قهوه یا الکل.
- مراقب چیزهایی که شما را ترغیب به سیگار میکند باشید.

- ◀ نزدیک افراد سیگاری بودن
- ◀ با ضرب الاجل کاری را انجام دادن
- ◀ با دیگران بحث و جدل کردن
- ◀ احساس افسردگی یا درماندگی
- ◀ نوشیدن الکل

- جایگزین‌های خوراکی در دسترس شما باشد. مانند هویج، خیار شور، ترشی، سیب، یا آدامس.

نیکوتین یک ماده بسیار اعتیاد آور است، حتی برخی افراد همانند هروئین و کوکائین به نیکوتین معتاد می‌شوند. اگر شما ترک سیگار را تجربه کرده‌اید، می‌دانید که چقدر مشکل است. هرکسی می‌تواند سیگار را ترک کند. این موضوع ارتباطی به سن، وضعیت سلامتی یا شیوه زندگی فرد ندارد. تصمیم جهت ترک سیگار و میزان موفقیت شما، تا حد زیادی به این مساله بستگی دارد که چقدر شما به ترک آن اعتقاد دارید.

## آماده سازی خود برای ترک سیگار

- لیست فایده‌های ترک سیگار را مرور کنید. تفکرات منفی سختی ترک سیگار را از ذهن خارج کنید.
- یک ورزش مانند پیاده روی انتخاب نمایید تا ساعات خالی خود را پر کنید.
- ممکن است عوارض ناشی از ترک سیگار در شما ظاهر شود. در صورتیکه مجبور شدید از پزشک کمک بگیرید.
- رژیم غذایی خود را اصلاح کنید تا افزایش وزن پیدا نکنید.

## از دیگران نیز کمک بگیرید

- به خانواده و دوستان خود بگویید که شما سیگار را ترک کرده‌اید! آنها می‌توانند حامی خوبی برای شما باشند.
- به همسر، افراد خانواده و دوستان خود بگوئید که سیگار را ترک کنند یا در نزدیک شما سیگار نکشند.
- به خانواده خود بگوئید که تمام سیگارها، خاکستر سیگار و فندک‌ها را در اتومبیل و در منزل جمع‌آوری کنند.
- از مشاوره استفاده کنید. این روش به شما کمک می‌کند که یاد بگیرید چگونه بدون سیگار به زندگی عادی خود ادامه دهید. شاید بهتر باشد که به برنامه ترک سیگار بپیوندید. بررسی روی کسانی که سیگار را ترک کرده‌اند نشان می‌دهد که هر چه بیشتر مشورت کنید، شانس موفقیت بیشتری خواهید داشت.
- از پزشک خود در مورد چسب‌ها یا آدامس‌های ترک سیگار و داروهایی که تمایل به سیگار کشیدن را کاهش می‌دهند سؤال کنید.

## عادات جدیدی را برای خود ایجاد کنید

- عادات خود را به گونه‌ای تغییر دهید که سیگار کشیدن برای شما مشکل یا غیر ممکن شود. به عنوان مثال مشکل است که هنگام شنا کردن، دوچرخه سواری، یا پیاده روی سیگار بکشید.
- کارهای دستی انجام دهید مانند باغبانی، خیاطی، کارهای خانه، یا نوشتن نامه.



## □ کنترل کلسترول

## □ ایجاد تغییرات در شیوه زندگی

- داروهای خود را مصرف نمایید.
- برای چک آپ فشار خون بطور منظم به پزشک مراقب سلامت مراجعه کنید.
- سعی کنید BMI (نمایه توده بدن) خود را به حد ایده‌آل ( $BMI \leq 25$ ) برسانید.
- ◀ مصرف نمک یا سدیم را کاهش دهید (برنامه ضمیمه رژیم غذایی کم سدیم را مطالعه کنید).
- ◀ هنگام پخت و پز و در سفره از نمک کمتری استفاده کنید.
- ◀ برای طعم دادن به غذا به جای نمک از سبزیجات معطر، ادویه و آبلیمو استفاده کنید.
- ◀ از خرید غذاهای پر نمک مانند چیپس، سوپ‌های کنسرو شده، هات داگ، کالباس، ژامبون، سوسیس، کچاپ (ketchup) و ترشی‌ها خودداری کنید.
- ◀ از سبزیجات و میوه‌های تازه، به میزان فراوان استفاده کنید.
- از استرس دوری کنید.
- مصرف الکل را محدود نمایید.
- یک برنامه ورزشی را آغاز کنید.
- از دوستان و خانواده خود کمک بگیرید.

## □ یک برنامه ورزشی شروع کنید و آن را جزء عادات زندگی خود قرار دهید.

### هدف را بشناسید

- برنامه ورزشی متعادلی را در پیش بگیرید. ۳۰-۶۰ دقیقه در روز، ۳-۴ بار در هفته.
- فعالیت بدنی و ورزش، به همراه رژیم غذایی، نه تنها کلید کاهش وزن و تناسب اندام هستند، بلکه برای ارتقاء سطح سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها، مؤثر می‌باشند. یک نمونه خوب از ورزش متوسط، پیاده روی تند است. لازم نیست یکبار ۳۰ دقیقه ورزش کنید، بلکه می‌توانید آنرا در چندین مرحله در روز تقسیم کنید.
- به یاد داشته باشید که کمی‌ورزش کردن بهتر از ورزش نکردن است، و اصلاً مهم نیست که شما قادر به انجام چه سطحی از ورزش هستید. تغییر عادات ساده روزانه مانند پارک کردن ماشین در مکانی دورتر از مقصد، استفاده از پله‌ها به جای آسانسور می‌تواند اولین گام مؤثر باشد. با پزشکتان جهت تعیین سطح فعالیت خود مشورت نمایید.

آزمایش‌های خون به منظور اندازه‌گیری کلسترول خون بایستی در طول دوره زندگی به صورت منظم انجام شود. چنانچه دچار افزایش کلسترول خون شده‌اید، پزشک مراقب سلامت این آزمایش‌ها را به فاصله‌های نزدیک تکرار می‌کند.

### هدف را بشناسید

- کلسترول تام کمتر از  $200\text{mg/dl}$
- کلسترول بد یا LDL
- ◀ اگر فرد سابقه بیماری قلبی دارد بایستی کمتر از  $100\text{mg/dl}$  باشد.
- ◀ اگر بدون سابقه بیماری قلبی است ولی ۲ فاکتور خطر در او مشاهده می‌شود، باید کمتر  $130\text{mg/dl}$  باشد.
- ◀ اگر بدون سابقه بیماری قلبی و بدون عامل خطر است، باید کمتر از  $160\text{mg/dl}$  باشد.
- $HDL \geq 35\text{mg/dl}$
- تری‌گلیسرید کمتر از  $200\text{mg/dl}$
- اصول کلی کنترل کلسترول مبتنی بر تغییر رژیم غذایی براساس کاهش دریافت چربی‌های اشباع شده همراه با مصرف داروهای کاهنده چربی خون (استاتین‌ها) می‌باشد. علاوه بر این، بر طرف نمودن سایر عوامل خطر از قبیل کاهش وزن و تنظیم قند خون در افراد دیابتی تاثیر بسزایی دارد. چنانچه اندازه‌گیری دوره‌ای کلسترول خون نشان‌دهنده پاسخ ضعیف به تغییر رژیم غذایی، ورزش و دارو بود، پزشکتان از شما می‌خواهد که رژیم غذایی سخت‌تری داشته باشید و بیشتر ورزش کنید و شاید تصمیم بگیرید که مقدار داروی کاهنده کلسترول را افزایش دهد.

## □ کنترل فشارخون

### هدف را بشناسید

- فشار سیستولیک کمتر از ۱۴۰ میلی‌متر جیوه
- فشار دیاستولیک کمتر از ۹۰ میلی‌متر جیوه
- برای افراد دچار دیابت، نارسایی احتقانی قلب یا بیماری کلیوی این ارقام کمتر خواهد بود یعنی:
- فشار سیستولیک کمتر از ۱۳۰ میلی‌متر جیوه
- فشار دیاستولیک کمتر از ۸۵ میلی‌متر جیوه







## فایده‌های ورزش کردن:

## □ کنترل بهتر گلوکز خون در افراد دیابتی

کنترل بهتر گلوکز همچنین به معنی کنترل بهتر چربی، کلسترول و تری‌گلیسرید می‌باشد. این امر باعث کاهش عوارض همراه با دیابت مانند بیماری قلبی، سکنه مغزی، نارسایی کلیوی، و نابینایی می‌شود.

- ورزش پیشرفت بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.
- ورزش موجب کاهش تعداد ضربان قلب و فشار خون در استراحت می‌شود.
- ورزش راه طبیعی و سالم برای سوزاندن انرژی در بدن، از بین بردن چربی‌های اضافی، و کنترل میل کاذب به غذا می‌باشد.
- ورزش موجب اصلاح سطح کلسترول خون بوسیله افزایش «HDL خوب» می‌شود.
- ورزش باعث ارتقاء سطح سلامت روانی می‌شود و به شما اعتماد به نفس می‌دهد.
- ورزش موجب افزایش توانایی شما برای مقابله با استرس می‌شود.

## هدف را بشناسید

- سطح قند خون مطلوب
- ◀ قند خون ناشتا کمتر از ۱۱۵ mg/dl
- ◀ قند خون دو ساعت بعد از غذا کمتر از ۱۴۰ mg/dl
- هموگلوبین A<sub>1c</sub> کمتر از ۷٪
- LDL کلسترول کمتر از ۱۰۰ mg/dl
- HDL کلسترول بیشتر از ۳۵ mg/dl
- تری‌گلیسرید کمتر از ۲۰۰ mg/dl

با پزشک خود برنامه‌ای تنظیم کنید که به شما در رسیدن به اهداف زیر کمک کند. این اهداف شامل:

- کنترل منظم قند خون
- تنظیم رژیم غذایی توسط پزشک یا متخصص تغذیه
- دریافت داروهای مورد نیاز طبق دستور پزشک
- کنترل وزن و رساندن آن به BMI ایده آل
- ورزش بطور منظم
- ویزیت‌های مرتب پزشک مراقب سلامت به منظور تداوم «زندگی سالم»
- ◀ چک آپ چشم
- ◀ کنترل فشار خون
- ◀ بررسی عملکرد کلیه
- ◀ مراقبت از پاها
- ◀ کنترل قند و کلسترول خون

## □ در شروع فعالیت فیزیکی، یک برنامه باز توانی قلب برای خودتان در نظر بگیرید

برنامه باز توانی قلب برنامه‌ای است که در آن بیمار قلبی تحت نظر پزشک ورزش می‌کند و به او آموزش داده می‌شود که چگونه به سطح مطلوبی از فعالیت فیزیکی، سلامت روحی، اجتماعی و شغلی برسد. این برنامه به شما کمک می‌کند تا دانش این مطلب را پیدا کنید که چگونه با بیماری قلبی خود مواجه شوید و خطر مشکلات قلبی آینده را کاهش دهید. تقریباً همه افراد مبتلا به بیماری قلبی، نیازمند یک برنامه باز توانی قلب می‌باشند. زنان نیز به اندازه مردان از این برنامه سود می‌برند. نمی‌توان گفت که فرد برای شرکت در این برنامه بسیار پیر یا بسیار جوان است! اکثر شرکت‌های بیمه هزینه‌های این برنامه را پوشش می‌دهند. از پزشک مراقب سلامت خودتان در مورد شرکت در برنامه‌های باز توانی قلبی سؤال کنید.



## □ چاقی / افزایش وزن

### اهداف را بشناسید

- از رژیم کم چرب و کم کلسترول استفاده نمایید («رژیم قلب سالم» را در زیر مطالعه کنید)
- وزن خود را به BMI ایده آل نزدیک کنید (BMI < 25)

**چربی‌های اشباع شده** چربی‌هایی هستند که در حرارت اتاق به صورت جامد می‌باشند مانند چربی گوشت، کره، خامه، پنیر، همه محصولات لبنی، و پیه. مصرف این چربی‌ها منجر به افزایش کلسترول خون می‌شود.

**چربی‌های غیراشباع چندظرفیتی** معمولاً در حرارت محیط به شکل مایع هستند. گاهی اوقات این روغن‌ها را «هیدروژنه» می‌کنند تا در حرارت اتاق بصورت جامد بمانند. مصرف روغن‌های هیدروژنه منجر به افزایش کلسترول خون می‌شود. چربی‌های غیر اشباع چند ظرفیتی شامل روغن کاجیره، ذرت، سویا، مارگارین‌ها و سس سالاد می‌باشد.

**چربی‌های غیراشباع یک‌ظرفیتی** «چربی خوب» هستند. هنگامی که به جای چربی‌های اشباع شده استفاده شوند می‌توانند به کاهش کلسترول کمک کنند. منابع این نوع چربی شامل: زیتون، روغن دانه کلم قمری (canola)، روغن بادام زمینی، میوه مغزدار (گردو، بادام، پسته، فندق) و آووکادو (avocado) می‌باشد.

توصیه می‌شود هنگام مصرف همه انواع چربی‌ها تعادل را حفظ کنید، بخصوص چربی‌های اشباع شده و چربی‌های غیر اشباع چند ظرفیتی هیدروژنه شده. کل چربی دریافتی بایستی کمتر از ۳۰٪ کل کالری روزانه باشد، و کمتر از ۱۰٪ کل کالری روزانه را به چربی‌های اشباع شده اختصاص دهید. دریافت کلسترول نیز نباید بیش از ۳۰۰ میلی گرم در روز باشد. به طور متوسط، افراد نایبستی بیش از حدود ۷۵-۵۰ گرم چربی در روز مصرف کنند (بخش زیر را مطالعه کنید). در موارد خاص با متخصص تغذیه مشورت کنید.

## □ کاهش استرس

### هدف را بشناسید

- سعی کنید هنگام مقابله با شرایط استرس، مثبت عمل کنید.
- چه اقدامی می‌توانید انجام دهید که نوع استرس یا مقدار آن را در زندگی خود تغییر دهید؟ تلاش کنید بفهمید که چه شرایطی باعث بیشترین استرس به شما می‌شود.
- مراقب خود باشید. به میزان کافی استراحت نمایید.
- از روش‌های مقابله مثبت با استرس استفاده کنید. به عنوان مثال برای مقابله با استرس به جای پرخوری یا زیاد سیگار کشیدن، ورزش کنید.
- از مصرف زیاد الکل بپرهیزید.
- احساسات و درماندگی‌های خود را با یکی از اعضای خانواده یا یک دوست یا پزشک خودتان در میان بگذارید.
- اگر اضطراب یا افسردگی کنترل نشده دارید از پزشک خودتان کمک بخواهید.

## □ تغذیه سالم و کنترل وزن

### هدف را بشناسید

- رژیم غذایی کم چرب و کم کلسترول مصرف کنید
- وزن خود را به BMI ایده آل نزدیک کنید (BMI < 25)
- کلسترول خود را چک کنید

## رژیم غذایی «قلب سالم» چیست؟

انجمن قلب آمریکا یک رژیم غذایی با چربی محدود و کلسترول کم را توصیه می‌کند. همچنین این رژیم باید حاوی سدیم (نمک) کم باشد. چربی‌هایی که ما از طریق غذا دریافت می‌کنیم ۳ دسته هستند.

### حد مجاز مصرف روزانه چربی‌ها

کالری روزانه	گرم کل چربی مصرفی روزانه ۳۰٪ از کالری	گرم چربی اشباع شده کمتر از ۱۰٪ کالری
۱۲۰۰	۴۰ گرم	۱۴ گرم
۱۶۰۰	۵۳ گرم	۱۸ گرم
۱۸۰۰	۶۰ گرم	۲۰ گرم
۲۰۰۰	۶۷ گرم	۲۲ گرم
۲۲۰۰	۷۳ گرم	۲۴ گرم
۲۴۰۰	۸۰ گرم	۲۷ گرم
۲۶۰۰	۸۷ گرم	۲۹ گرم

## یاد بگیرید که چگونه برچسب‌های غذایی را بخوانید: «راهنمای تغذیه قلب سالم»

تقریباً اکثر مواد غذایی بسته بندی شده، برای مصرف کنندگانی که مراقب سلامتی خود هستند، حاوی اطلاعات تغذیه میباشند. با مقایسه برچسب‌های غذایی، قبل از خرید یا سفارش غذا در رستوران، می‌توانید غذاهایی را انتخاب کنید که چربی، کلسترول و کالری کمتری دارند. خواندن برچسب‌های غذایی یکی از بهترین ابزارهایی است که شما را در تغذیه برای قلب سالم‌تر کمک می‌کند. لازم است بدانید که چگونه برچسب‌های غذایی را می‌خوانند. برچسب غذایی شامل کالری، کل چربی موجود، چربی اشباع، کلسترول و سدیم در هر واحد غذا می‌باشد. از آنچه که در طول روز می‌خورید خلاصه‌ای یادداشت کنید.

**عنوان ماده غذایی**  
عنوان جدید «مواد موجود در غذا» نشانه برچسب جدید است

**اندازه هر واحد**  
محصولات مشابه غذایی، واحد یکسانی دارند. این باعث می‌شود که مقایسه مواد غذایی آسانتر گردد. اندازه هر واحد بر اساس مقداری از آن غذا است که معمولاً در هر وعده خورده می‌شود.

**اطلاعات جدید برچسب**  
ممکن است برخی اطلاعات برچسب برای شما جدید باشند. لیست جدید مواد مغذی، آنچه را که برای سلامت شما مفید است در بر می‌گیرد. ممکن است این اطلاعات را روی برخی برچسب‌های قدیمی دیده باشید، در هر صورت اکنون مورد نیاز است.

**ویتامین‌ها و مواد معدنی**  
فقط دو ویتامین A و C و دو ماده معدنی کلسیم و آهن بایستی بر روی برچسب نوشته شوند. ولی کارخانه تولید مواد غذایی می‌تواند به صورت دلخواه دیگر ویتامین‌ها و مواد معدنی در غذا را نیز لیست کند.

**ارقام روی برچسب**  
ارقام روی برچسب غذایی ممکن است برای سهولت در خواندن، گرد شوند و اعداد اعشاری ذکر نشوند.

### مواد موجود در غذا

اندازه واحد لیوان (۲۲۸ گرم)  
واحد در هر پیمانه ۲

مقدار در هر واحد	
کالری	۹۰
کالری حاصل از چربی ۳۰	
درصد مقدار روزانه	
<b>کل چربی</b>	۳g ۵٪
چربی اشباع	۰g ۰٪
<b>کلسترول</b>	۰mg ۰٪
<b>سدیم</b>	۳۰۰mg ۱۳٪
<b>کل کربوهیدرات</b>	۱۳g ۴٪
فیبر غذایی	۳g ۱۲٪
شکر	۳g
<b>پروتئین</b>	
۳g	۳g
ویتامین آ ۸۰٪	ویتامین ث ۶۰٪
کلسیم ۴٪	آهن ۴٪

درصد مقدار روزانه بر اساس رژیم ۲۰۰۰ کالری است. میزان مورد نیاز روزانه شما ممکن است بسته به بالا یا پایین‌تر بودن کالری دریافتی فرق کند.

کالری	۲۰۰۰	۲۵۰۰
کل چربی	کمتر از ۶۵g	۸۰g
چربی اشباع	کمتر از ۲۰g	۶۵g
کلسترول	کمتر از ۳۰۰mg	۳۰۰mg
سدیم	کمتر از ۲۴۰۰mg	۲۴۰۰mg
کل کربوهیدرات	۳۰۰g	۳۷۵g
فیبر غذایی	۲۵g	۳۰g

کالری در هر گرم:

چربی ۹	کربوهیدرات ۴	پروتئین ۴
--------	--------------	-----------

**درصد مقدار روزانه**  
نشان میدهد که چگونه آن ماده غذایی با یک رژیم ۲۰۰۰ کالری مطابقت می‌کند.

شما می‌توانید از درصد مقدار روزانه استفاده کنید و مواد غذایی را با هم مقایسه کنید که چه قدر از ماده غذایی در یک واحد غذا، یک رژیم ۲۰۰۰ کالری را در بر می‌گیرد

**زیر نویس مقادیر مورد نیاز روزانه**  
ارقام مرجع برچسب جدید هستند. این ارقام بر اساس توصیه‌های متداول غذایی از طرف دولت تعیین میشوند. برخی از برچسب‌ها مقادیر مورد نیاز روزانه را برای رژیم ۲۰۰۰ و ۲۵۰۰ کالری بیان می‌کنند. ممکن است مقادیر مورد نیاز شما کمتر یا بیشتر از ارقام روی برچسب باشد.

**زیر نویس کالری بر حسب گرم**  
برخی برچسب‌ها میزان تقریبی کالری حاصل از یک گرم چربی، کربوهیدرات و پروتئین را می‌نویسند.

### نکاتی در مورد پرهیز از مصرف زیاد چربی هنگام آشپزی

- به جای روش در روغن سرخ کردن یا تفت دادن، شیوه‌های پخت بدون استفاده از روغن را انتخاب کنید؛ مانند تنوری کردن، کباب کردن، بریان کردن، آب پز کردن، یا استفاده از مایکروویو.
- پوست پرندگان و چربی‌های قابل رویت گوشت را قبل از پخت جدا کنید
- پیش از خوردن گوشت پخته، چربی آن را بگیرید. سوپ و آبگوشت را قبلاً مدتی در یخچال بگذارید تا بتوانید چربی که به صورت جامد بر سطح آن می‌آید جمع کنید. سپس دوباره آن را گرم کرده و مصرف نمایید.
- سبزیجات را بدون افزودن روغن به شکل بخارپز تهیه کنید. برای پخت غذا به جای مارگارین یا کره، از ادویه‌ها و سایر طعم دهنده‌ها مانند آبلیمو، سرکه، سیر یا پودر پیاز استفاده نمایید.
- برای نرم و مرطوب و طعم دار کردن غذا به جای روغن، سس گوشت، و سس خامه، از آبگوشت، یا آب‌میوه‌ها استفاده کنید.
- در صورت لزوم از لبنیات کم چرب استفاده کنید و به جای شیر کامل، شیر بدون چربی یا ۱٪ چربی مصرف کنید.
- به‌عنوان دسر به جای کیک، پای، و بستنی، از میوه‌ها استفاده کنید.
- برای پخت و پز، ظروف تفلون به‌کار ببرید. به‌جای روغن، کره، یا مارگارین، از افشان‌های سبزیجات استفاده کنید.
- اگر دستور غذای شما نیاز به دو عدد تخم‌مرغ دارد، یک تخم‌مرغ کامل و دو سفیده، به جای دو تخم‌مرغ مصرف کنید. یا از دستگاه «بهم زن تخم‌مرغ» استفاده کنید





## هرم غذایی مفهوم اندازه هر پرس غذا



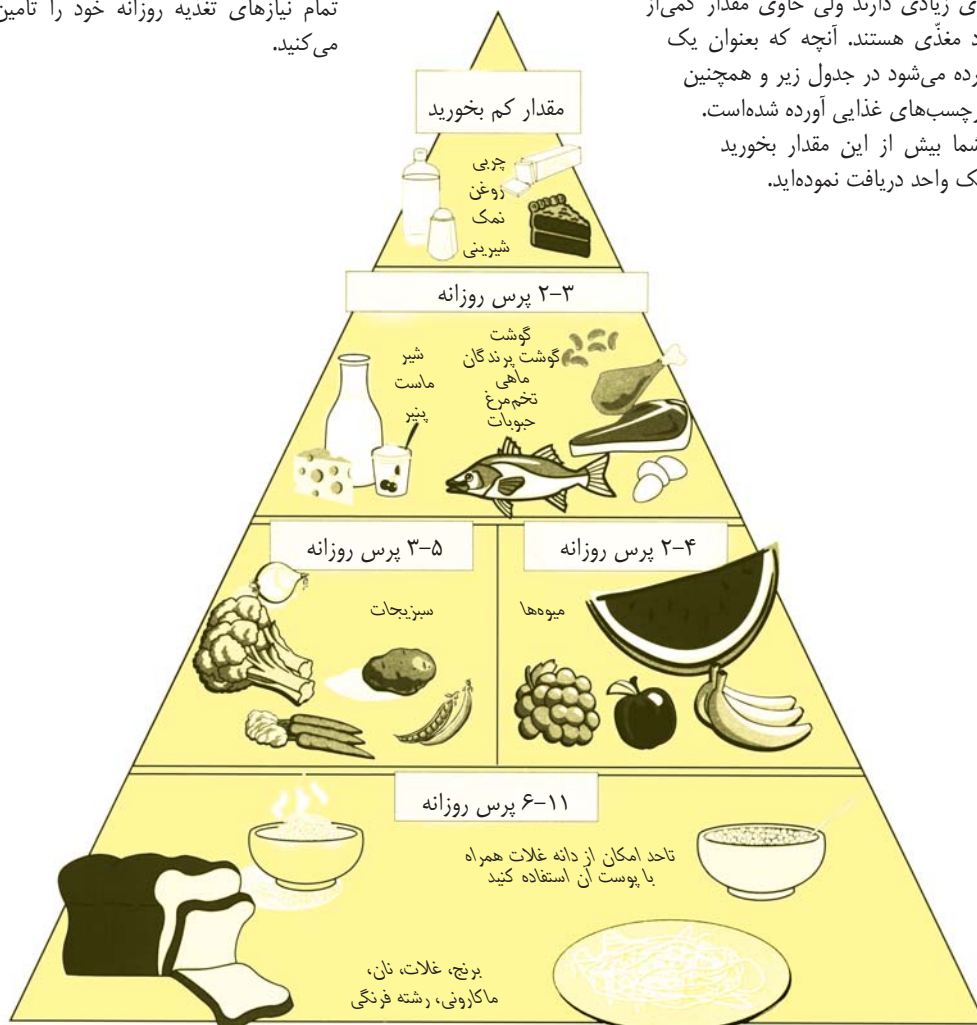
### نکات کلی

- به تدریج رژیم غذایی خود را تغییر دهید.
- پیش از مصرف غذا به برچسب روی آن، یعنی، «اندازه هر واحد»، «اندازه هر پرس» و فهرست مواد موجود در غذا دقت کنید.
- آنچه را می‌خورید ثبت کنید و بر اساس یادداشت خودتان آنرا تنظیم کنید.
- برای کاهش وزن، کمترین مقدار از هر گروه غذایی را استفاده کنید.

با پزشک مراقب سلامت یا متخصص تغذیه خودتان بررسی کنید تا مطمئن شوید که تمام نیازهای تغذیه روزانه خود را تأمین می‌کنید.

### هرم غذایی / مفهوم اندازه هر پرس غذا

یک رژیم غذایی متناسب بخش مهمی از زندگی با قلب سالم است. به طور معقول غذا بخورید! از راهنمای هرم غذایی برای انتخاب روزانه غذاها استفاده کنید. بر روی اندازه معقول هر پرس غذا که بر روی برچسب‌های غذایی نوشته شده دقت کنید و سعی کنید همانطور که هرم غذا توصیه می‌کند، تنوع غذایی را در طول روز رعایت کنید. خوردن غذاهای متنوع باعث کاهش مصرف چربی و دریافت برخی مواد غذایی و فیبر مورد نیاز برای تأمین سلامتی می‌گردد. سعی کنید اکثر مواد غذایی خودتان را از ۵ گروه اصلی زیرین هرم انتخاب کنید. از خوردن غذاهایی که در نوک هرم قرار دارند از قبیل چربی‌ها، روغن‌ها، و شیرینی‌ها خودداری کنید؛ چرا که این مواد کالری زیادی دارند ولی حاوی مقدار کمی از سایر مواد مغذی هستند. آنچه که بعنوان یک واحد شمرده می‌شود در جدول زیر و همچنین بر روی برچسب‌های غذایی آورده شده‌است. چنانچه شما بیش از این مقدار بخورید بیش از یک واحد دریافت نموده‌اید.





## مفهوم اندازه هر پرس غذا

### گروه غذایی

### معادل

#### گروه نان، غلات، برنج، ماکارونی و رشته فرنگی

۱ لیوان سیب زمینی، برنج، ماکارونی یا رشته فرنگی  
 ۱ عدد پنکیک  
 ۱ بُرش نان  
 ۱ لیوان ماکارونی، اسپاگتی یا غلات  
 ۲ لیوان ماکارونی پخته

(۱/۲ لیوان برنج یا ماکارونی، ۱ بُرش نان، ۳/۴ لیوان غلات، ۱ عدد سیب زمینی کوچک)

۱ توپ تنیس، یک توپ بستنی  
 ۱ CD کامپیوتر  
 ۱ نوار کاست  
 یک مشت دست  
 یک کف دست کامل

#### گروه سبزیجات

۱ لیوان سبزیجات سالادی  
 ۱ عدد سیب زمینی پخته  
 ۳/۴ لیوان آب گوجه فرنگی  
 ۱/۲ لیوان کلم بروکلی پخته  
 ۱/۲ لیوان پیمانه خوراک پزی

(۱ لیوان خام، ۱/۲ لیوان پخته، ۱/۲ لیوان آب سبزیجات)

یک توپ بیس بال یا یک مشت دست  
 یک مشت دست  
 یک لیوان کوچک  
 یک لامپ چراغ یا یک توپ بستنی  
 ۶ عدد مارچوبه، تعداد دانه‌های ذرت یک بلال، ۷ عدد هویج کوچک

#### گروه میوه

۱/۲ لیوان انگور (۱۵ عدد)  
 ۱/۲ لیوان میوه جات تازه  
 ۱ عدد میوه متوسط  
 ۱ لیوان میوه خرد شده  
 ۱/۲ لیوان کشمش

(۱ عدد میوه کوچک تازه، ۱/۲ لیوان میوه کنسرو شده در آب میوه، ۱/۲ لیوان آب میوه)

یک لامپ چراغ  
 ۷ توپ کتانی  
 یک توپ تنیس  
 یک مشت دست  
 یک تخم مرغ بزرگ

#### گروه شیر، ماست و پنیر

از لبنیات کم چرب و شیر ۱٪ چربی یا کمتر استفاده کنید  
 ۴۰ گرم پنیر  
 ۲۸ گرم پنیر

(۱ لیوان شیر، ۱ لیوان ماست، ۲۸ گرم پنیر)  
 یک باطری ۹ ولتی، ۳ عدد مهره دومینو  
 یک توپ بیس بال

#### گروه گوشت، پرندگان، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و آجیل

۲ قاشق غذا خوری کره بادام زمینی  
 ۱ قاشق مربا خوری کره بادام زمینی  
 ۸۵ گرم گوشت، ماهی یا مرغ پخته  
 ۸۵ گرم ماهی کباب یا بریان شده

(۸۵-۵۵ گرم گوشت پخته، ۱ عدد تخم مرغ، ۲ قاشق غذا خوری کره بادام زمینی)

یک توپ پینگ پنگ  
 یک بند انگشت  
 یک کف دست، یک دست کارت بازی، یا یک نوار کاست  
 یک دفترچه یادداشت کوچک

#### چربی‌ها، روغن‌ها، و شیرینی‌ها

۱ قاشق مربا خوری کره یا مارگارین  
 ۲ قاشق غذا خوری سس سالاد  
 ۲۸ گرم آجیل  
 ۲۸ گرم چیس یا چوب شور

(۱ قاشق مربا خوری مارگارین، کره، روغن یا مایونز، ۱ قاشق غذا خوری سس)

سالاد یا پنیرخامه‌ای، ۱/۲ فنجان بستنی)  
 اندازه یک تمبر  
 یک توپ پینگ پنگ  
 یک کف دست  
 دو کف دست

## اگر یک یا چند « نشانه هشدار حمله قلبی » دارید، باید چه کاری انجام دهید؟

### دستورالعمل دارویی:

- یک عدد قرص آسپرین غیر پوشش دار ۳۲۵ میلی‌گرمی نوع بزرگسالان را بجوید، مگر اینکه به این دارو حساسیت داشته باشید.
- به محض احساس ناراحتی، طبق دستور پزشک خود، یک قرص نیتروگلیسرین زیر زبان بگذارید. در صورت عدم رفع ناراحتی در عرض ۵ دقیقه، قرص دوم را نیز به همان طریق مصرف نمایید. چنانچه پس از ۵ دقیقه، ناراحتی ادامه داشت قرص سوم را نیز استفاده کنید.
- اگر علائم برطرف شدند، با پزشک خود تماس حاصل کنید.
- در صورت تداوم علائم بیش از ۱۵ دقیقه، به اورژانس زنگ بزنید. به‌خاطر داشته باشید که هیچ‌گاه بیش از ۱۵ دقیقه صبر نکنید.
- بیمارستان‌هایی را که اورژانس ۲۴ ساعته دارند و در نزدیک‌ترین فاصله به منزل یا محل کار شما قرار دارند شناسایی کنید.

امروزه پزشکان راه‌های درمانی متفاوتی را در پیش می‌گیرند تا حمله قلبی را متوقف کنند یا میزان صدمه حاصل از آن را به حداقل برسانند. برای کسب اطمینان از این مطلب که شما می‌توانید از این روش‌های درمانی سود ببرید بایستی در صورت مشاهده علائمی که نشان دهنده حمله قلبی است، بی‌درنگ اقدامات لازم را انجام دهید.

### علائمی که ممکن است احساس کنید:

- درد قفسه سینه، احساس ناراحتی، یا فشار در قفسه سینه
- تنگی نفس
- احساس ناراحتی در ناحیه استخوان جناغ
- احساس درد یا ناراحتی در بازوی چپ
- عرق کردن
- احساس دلهره
- احساس درد با انتشار به ناحیه گردن یا فک پایین
- ناراحتی معده یا سوء هاضمه

♥ سریع کمک بخواهید. منتظر نمانید!





THE HEART INSTITUTE



Albany Medical Center



مرکز تحقیقات قلب و عروق  
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی