**پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی**

[**پیشگیری، مراقبت و درمان قلب**](https://drdr.ir/mag/c/specialties/cardiovascular/c-treatment/)



[بیماری های قلبی](http://drdr.ir/mag/%d8%b4%d8%a7%db%8c%d8%b9-%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%da%a9%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af-%d9%86%d8%b3%d8%a8%d8%aa-%d8%a8/)  **زندگی افراد را تحت تاثیر قرار می دهد و هر سال علت اصلی مرگ در زنان و مردان است. ولی خوشبختانه انتخاب یک روش سالم براي زندگی کردن می تواند از ابتلا به**[**بیماری های قلبی**](http://drdr.ir/mag/%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%82%d9%84%d8%a8-%d9%88-%d8%b9%d8%b1%d9%88%d9%82/)**جلوگیري کرده و یا از تشدید علائم در فرد مبتلا جلوگیري نماید. شما می توانید با پیروی از شیوه زندگی سالم قلب، از**[**بیماری های قلبی**](http://drdr.ir/mag/%d8%b4%d8%a7%db%8c%d8%b9-%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%da%a9%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af-%d9%86%d8%b3%d8%a8%d8%aa-%d8%a8/)**جلوگیری کنید. در اینجا استراتژی هایی برای پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی برای کمک به محافظت از قلب شما را آورده ایم.**

**بیماری قلبی ممکن است عامل اصلی مرگ باشد، اما این بدان معنا نیست که شما باید آن را به عنوان سرنوشت خود بپذیرید. اگرچه شما توانایی تغییر برخی عوامل خطر مانند سابقه خانوادگی، جنسیت یا سن را ندارید، برخی از اقدامات پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی مهم است که می توانید برای کاهش خطر خود داشته باشید. با اتخاذ شیوه زندگی سالم می توانید از**[**مشکلات قلب**](http://drdr.ir/mag/%d8%b4%d8%a7%db%8c%d8%b9-%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%da%a9%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af-%d9%86%d8%b3%d8%a8%d8%aa-%d8%a8/)**در آینده جلوگیری کنید. قصد داریم در این مقاله دوازده هشدار برای پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی را برایتان بازگو کنیم تا با رعایت آنها ریسک خطر بیماری های قلبی را در خود کاهش دهیدو گام بلندب را در پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی برداید.**

**عوامل خطر بیماری های قلبی که نمی توان تغییر داد؟**

**سن: خطر ابتلا به بیماری قلبی با افزایش سن، افزایش می یابد. مردان بالای ۴۵ سال و زنان بالای ۵۵ سال، خطر بیشتری برای ابتلا به مشکلات و بیماری های قلبی دارند.**

**جنسيت: مردان نسبت به زنان در خطر بیشتری از ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی هستند و در سنین پایین تری از زنان مبتلا می شوند. زنان به دلیل بالا بودن هورمون استروژن قبل از یائسگی کمتر به بیماری های قلبی مبتلا می شوند. زنان بعد از یائسگی خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی در آنها افزایش می یابد.**

**سابقه خانوادگی: اگر شما یک عضو خانواده نزدیک دارید که در سن کودکی مبتلا به بیماری قلبی بود، خطر بیشتری دارید.**

**برای کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی چه می توانم انجام دهم؟**

**خوشبختانه بسیاری از کارها است که می توانید برای پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی و کاهش شانس ابتلا به بیماری های قلبی انجام دهید وجود دارد. ما در این مقاله توصیه های لازم برای پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی را برایتان جمع آوری کردیم.**

**توصیه های لازم برای پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی**

**اجتناب از سیگار کشیدن**

**سیگار کشیدن و یا استفاده از هر گونه تنباکو یکی از مهمترین عوامل خطر برای بیماری های قلبی است. مواد شیمیایی در تنباکو می تواند به قلب و رگ های خونی شما آسیب برساند که منجر به تنگ شدن سرخرگ ها به علت افزایش پلاک (**[**آترواسکلروز**](http://drdr.ir/mag/10-%d8%b9%d8%a7%d9%85%d9%84%db%8c-%da%a9%d9%87-%d8%a8%d8%a7%d8%b9%d8%ab-%d8%a7%d8%b2-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%81%d8%aa%d8%a7%d8%af%da%af%db%8c-%d9%82%d9%84%d8%a8-%d8%b4%d9%85%d8%a7-%d9%85%db%8c/)**) می شود. آترواسکلروز در نهایت منجر به**[**حمله قلبی**](http://drdr.ir/mag/%d8%ad%d9%85%d9%84%d9%87-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%db%8c%d8%a7-%d8%b3%da%a9%d8%aa%d9%87-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af/)**می شود. سیگار کشیدن**[**فشار خون**](http://drdr.ir/mag/%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af-%d8%af%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d8%b1%d9%87-%d8%b9%d9%84%d9%84%d8%8c-%d8%b9%d9%84%d8%a7%d8%a6%d9%85%d8%8c-%d8%aa%d8%b4%d8%ae%db%8c%d8%b5-%d9%88-%d8%af%d8%b1/)**شما را افزایش می دهد و خطر ابتلا به**[**حمله قلبی**](http://drdr.ir/mag/%d8%ad%d9%85%d9%84%d9%87-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%db%8c%d8%a7-%d8%b3%da%a9%d8%aa%d9%87-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af/)**و سکته را افزایش می دهد. ترک سیگار خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.**

**ورزش کردن برای حدود ۳۰ دقیقه در روزهای هفته**

**ورزش منظم در طول هفته یکی از راه های پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی و عروقی است. ورزش دارای مزایای زیادی است از جمله تقویت قلب و بهبود گردش خون. فعالیت بدنی می تواند به شما کمک کند تا وزن خود را کنترل کرده و شانس خود را برای ایجاد شرایط دیگری که ممکن است بر روی قلب شما قرار گیرد، مانند**[**فشار خون بالا**](http://drdr.ir/mag/%d9%86%d8%b4%d8%a7%d9%86%d9%87-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%81%d8%b4%d8%a7%d8%b1-%d8%ae%d9%88%d9%86-%d8%a8%d8%a7%d9%84%d8%a7/)**،**[**کلسترول بالا**](http://drdr.ir/mag/10-%d8%b9%d8%a7%d9%85%d9%84%db%8c-%da%a9%d9%87-%d8%a8%d8%a7%d8%b9%d8%ab-%d8%a7%d8%b2-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%81%d8%aa%d8%a7%d8%af%da%af%db%8c-%d9%82%d9%84%d8%a8-%d8%b4%d9%85%d8%a7-%d9%85%db%8c/)**و**[**دیابت**](http://drdr.ir/mag/%d8%b4%d8%a7%db%8c%d8%b9-%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-%d8%b9%d9%88%d8%a7%d9%85%d9%84-%d8%ae%d8%b7%d8%b1%d8%b3%d8%a7%d8%b2-%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d8%af%db%8c%d8%a7%d8%a8%d8%aa/)**، کاهش دهد.**

**یک رژیم غذایی سالم بخورید**

**داشتن یک رژیم غذایی سالم از جمله موارد اصلی پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی است. یک رژیم سالم برای محدود کردن چربی اشباع شده، مواد غذایی با سدیم بالا و قند برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی مفید است. یک رژیم غذایی سالم شامل موارد زیر است:**

**خوردن مقدار زیادی میوه تازه، سبزیجات و غلات کامل.**

**اجتناب از نمک و قندهای زیاد در رژیم غذایی.**

**محدود کردن چربی های می خورید نیز مهم است. سعی کنید از مصرف چربی اشباع شده و چربی ترانس جلوگیری کنید.**

* **سعی کنید کلسترول را از رژیم غذایی خود حذف کنید.**
* **خوردن ماهی در چند وعده غذایی در هفته**

**حفظ وزن متعادل**

**داشتن اضافه وزن یا چاقی بیش از حد می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. این به این دلیل است که آنها با دیگر عوامل خطر بیماری قلبی، از جمله**[**کلسترول بالا**](http://drdr.ir/mag/%d8%b4%d8%a7%db%8c%d8%b9-%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%da%a9%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af-%d9%86%d8%b3%d8%a8%d8%aa-%d8%a8/)**و سطوح تری گلیسیرید،**[**فشار خون بالا**](http://drdr.ir/mag/%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af-%d8%af%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d8%b1%d9%87-%d8%b9%d9%84%d9%84%d8%8c-%d8%b9%d9%84%d8%a7%d8%a6%d9%85%d8%8c-%d8%aa%d8%b4%d8%ae%db%8c%d8%b5-%d9%88-%d8%af%d8%b1/)**و**[**دیابت**](http://drdr.ir/mag/%d8%b4%d8%a7%db%8c%d8%b9-%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-%d8%b9%d9%88%d8%a7%d9%85%d9%84-%d8%ae%d8%b7%d8%b1%d8%b3%d8%a7%d8%b2-%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d8%af%db%8c%d8%a7%d8%a8%d8%aa/)**ارتباط دارند. کنترل وزن شما می تواند این خطرات را کاهش دهد.**

**فشار خون خود را کنترل کنید**

**داشتن**[**فشار خون بالا**](http://drdr.ir/mag/%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af-%d8%af%d8%b1%d8%a8%d8%a7%d8%b1%d9%87-%d8%b9%d9%84%d9%84%d8%8c-%d8%b9%d9%84%d8%a7%d8%a6%d9%85%d8%8c-%d8%aa%d8%b4%d8%ae%db%8c%d8%b5-%d9%88-%d8%af%d8%b1/)**یکی از عوامل اصلی برای بیماری های قلبی از جمله**[**سکته قلبی**](http://drdr.ir/mag/%d8%ad%d9%85%d9%84%d9%87-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%db%8c%d8%a7-%d8%b3%da%a9%d8%aa%d9%87-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af/)**است. اگر فشار خون بالا کنترل نشده دارید، برای پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی بیشتر لازم است که فشار خون خود را تحت کنترل در بیاورید. فشار خونتان را به طور منظم بررسی کنید. برای جلوگیری یا کنترل فشار خون بالا مراحل لازم از جمله تغییر شیوه زندگی را انجام دهید.**

**سطح کلسترول و تری گلیسرید خود را تحت کنترل نگه دارید**

**سطح بالایی از کلسترول می تواند شریان های شما را مسدود کرده و خطر ابتلا به بیماری**[**عروق کرونری**](http://drdr.ir/mag/%d8%a8%d8%a7-%d8%a2%d9%86%da%98%db%8c%d9%86-%d8%b5%d8%af%d8%b1%db%8c-%d8%a8%db%8c%d8%b4%d8%aa%d8%b1-%d8%a2%d8%b4%d9%86%d8%a7-%d8%b4%d9%88%db%8c%d9%85-%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af/)**و**[**حمله قلبی**](http://drdr.ir/mag/%d8%ad%d9%85%d9%84%d9%87-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%db%8c%d8%a7-%d8%b3%da%a9%d8%aa%d9%87-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af/)**را افزایش دهد. تغییرات شیوه زندگی و داروها (در صورت نیاز) می تواند کلسترول شما را کاهش دهد. تری گلیسرید نوع دیگری از**[**چربی خون**](http://drdr.ir/mag/%d8%b9%d9%88%d8%a7%d9%85%d9%84-%d8%b9%d9%84%d8%a7%d8%a6%d9%85-%d8%b9%d9%88%d8%a7%d8%b1%d8%b6-%da%86%d8%b1%d8%a8%db%8c-%d8%ae%d9%88%d9%86-%d8%a8%d8%a7%d9%84%d8%a7/)**است. سطح بالای تری گلیسیرید ها همچنین ممکن است خطر بیماری عروق کرونر را به ویژه در زنان افزایش دهد.**

**اجتناب از مصرف الکل**

**مصرف الکل بیش از حد می تواند**[**فشار خون شما را افزایش دهد**](http://drdr.ir/mag/%d9%be%db%8c%d8%b4%da%af%db%8c%d8%b1%db%8c-%d8%a7%d8%b2-%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%d9%81%d8%b4%d8%a7%d8%b1-%d8%ae%d9%88%d9%86-%d8%a8%d8%a7%d9%84/)**. همچنین کالری اضافی را وارد بدن می کند که ممکن است باعث افزایش وزن شود. هر دو آنها خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهند.**

**مدیریت استرس**

**استرس به دلایل مختلف به بیماری قلبی مرتبط است. استرس می تواند**[**فشار خون شما را افزایش دهد**](http://drdr.ir/mag/%d9%86%d8%b4%d8%a7%d9%86%d9%87-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%81%d8%b4%d8%a7%d8%b1-%d8%ae%d9%88%d9%86-%d8%a8%d8%a7%d9%84%d8%a7/)**. استرس شدید می تواند یک ماشه برای آغاز**[**حمله قلبی**](http://drdr.ir/mag/%d8%ad%d9%85%d9%84%d9%87-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%db%8c%d8%a7-%d8%b3%da%a9%d8%aa%d9%87-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%da%86%db%8c%d8%b3%d8%aa%d8%9f-%d8%a2%d9%86%da%86%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af/)**باشد. همچنین، بعضی از روش های معمول برای مقابله با استرس، مانند پرخوری، نوشیدن الکل سنگین و سیگار کشیدن، برای قلب شما بد است و باعث از**[**کار افتادگی قلب**](http://drdr.ir/mag/10-%d8%b9%d8%a7%d9%85%d9%84%db%8c-%da%a9%d9%87-%d8%a8%d8%a7%d8%b9%d8%ab-%d8%a7%d8%b2-%da%a9%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%81%d8%aa%d8%a7%d8%af%da%af%db%8c-%d9%82%d9%84%d8%a8-%d8%b4%d9%85%d8%a7-%d9%85%db%8c/)**شما می گردد. بعضی از راه های کمک به مدیریت استرس شما شامل ورزش، گوش دادن به موسیقی، تمرکز بر چیزی آرام و صلح آمیز و تفکر است.**

[**مدیریت دیابت**](http://drdr.ir/mag/%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%b9-%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d8%af%db%8c%d8%a7%d8%a8%d8%aa/)

**داشتن دیابت خطر ابتلا به بیماری قلبی دیابتی را دو برابر می کند. دلیل این است که در طول زمان،**[**قند خون بالا**](http://drdr.ir/mag/%d8%a2%d9%85%d8%a7%d8%af%da%af%db%8c-%d9%82%d8%a8%d9%84-%d8%a7%d8%b2-%d8%a2%d8%b2%d9%85%d8%a7%db%8c%d8%b4-%d9%82%d9%86%d8%af-%d8%ae%d9%88%d9%86/)**از دیابت می تواند به رگ های خونی و عصب هایی که قلب و عروق خونی شما را کنترل می کند، آسیب برساند؛ بنابراین، مهم است که برای**[**دیابت**](http://drdr.ir/mag/%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%b9-%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d8%af%db%8c%d8%a7%d8%a8%d8%aa/)**آزمایش کنید و اگر آن را داشته باشید، آن را کنترل کنید.**

**داشتن خواب کافی**

**اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی می خوابید. اگر خواب کافی نداشته باشید، خطر ابتلا به**[**فشار خون بالا**](http://drdr.ir/mag/%d9%86%d8%b4%d8%a7%d9%86%d9%87-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%81%d8%b4%d8%a7%d8%b1-%d8%ae%d9%88%d9%86-%d8%a8%d8%a7%d9%84%d8%a7/)**، چاقی و**[**دیابت**](http://drdr.ir/mag/%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%b9-%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d8%af%db%8c%d8%a7%d8%a8%d8%aa/)**در شما افزایش می یابد. این سه مورد می تواند خطر ابتلا به**[**بیماری قلبی**](http://drdr.ir/mag/%d8%b4%d8%a7%db%8c%d8%b9-%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%da%a9%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af-%d9%86%d8%b3%d8%a8%d8%aa-%d8%a8/)**را افزایش دهد. اکثر بزرگسالان نیاز به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب دارند.**

**چک آپ منظم و مراجعه به پزشک**

[**فشار خون بالا**](http://drdr.ir/mag/%d9%be%db%8c%d8%b4%da%af%db%8c%d8%b1%db%8c-%d8%a7%d8%b2-%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%d9%81%d8%b4%d8%a7%d8%b1-%d8%ae%d9%88%d9%86-%d8%a8%d8%a7%d9%84/)**و کلسترول بالا می تواند به قلب و عروق خونی شما آسیب برساند؛ اما بدون آزمایش برای آنها، احتمالا نمی دانید که آیا این شرایط را دارید. غربالگری منظم می تواند به شما بگوید که شما در چه وضعیتی قرار دارید و چه اقداماتی باید انجام دهید.**

**مصرف منظم دارو ها**

**مصرف داروها نقش اساسی در درمان بیماری های قلبی دارند. برخی داروها کاهش دهنده فشار خون،**[**ضربان قلب**](http://drdr.ir/mag/%d8%b4%d8%a7%db%8c%d8%b9-%d8%aa%d8%b1%db%8c%d9%86-%d8%a8%db%8c%d9%85%d8%a7%d8%b1%db%8c-%d9%87%d8%a7%db%8c-%d9%82%d9%84%d8%a8%db%8c-%da%a9%d9%87-%d8%a8%d8%a7%db%8c%d8%af-%d9%86%d8%b3%d8%a8%d8%aa-%d8%a8/)**و میزان کلسترول خون می باشند. اگر شما مبتلا به بیماری های قلبی هستید و دکتر برایتان دارو تجویز کرده، برای پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی خود و تشدید نشدن وضعیت سالمتی حتما طبق دستور عمل پزشک دارو هایتان را مصرف کنید و از قطع کردن خود سرانه آنها بپرهیزید.**

**بر گرفته از:**

[**راه کار های پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی**](https://medlineplus.gov/howtopreventheartdisease.html)