

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مرکز پژوهش‌های شهرستان کوهپایه

<http://khc.kums.ac.ir/>

سلامت قلب و عروق



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

واحد آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت

مرداد ۱۳۹۳



بیماریهای قلب و عروق

امروزه بعثت گسترش روزافزون شهرنشینی، مهاجرت از مناطق روستائی، گرایش مردم به زندگی ماشینی، کنترل قابل قبول بیماریهای عفونی و . . . همگی باعث شده اند که بیماریهای غیرواگیر بویژه **بیماریهای قلبی-عروقی**، سرطانها، سوانح و حوادث، بیماریهای کلیوی، دیابت و . . . به **اصلی ترین معضل بهداشتی** پیش روی کشورها بخصوص کشورهای در حال توسعه تبدیل شوند.



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

Integrated Management of Cardiovascular Risk

32 million heart attacks
and strokes per year
...only the tip of the iceberg

Undetected billions are at
high cardiovascular risk...
due to hypertension, diabetes,
high lipids, tobacco use, physical
inactivity and unhealthy diet



Noncommunicable Diseases and Mental Health
World Health Organization

اهمیت بیماری های قلب و عروق در دنیا



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

✓ قابل پیشگیری است.

✓ عوارض ماندگار ، ناتوان کننده و پرهزینه دارد. <http://khc.kums.ac.ir/>

✓ بیماری های قلبی و عروق **عامل ۲۵ تا ۴۵** درصد از کل مرگ و میر در جهان میباشند .

✓ **اولین عامل مرگ و میر و پنجمین عامل از کارافتادگی و ناتوانی** در دنیا بیماری های قلبی و عروقی است.

✓ امروزه اولین علت مرگ و میر افراد بیماری های قلب و عروق محسوب می گردد (۴۰٪ موارد).

✓ روزانه ۱۳ هزار سال عمر به دلیل مرگ زودرس در ایران از بین می رود.



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

✓ هر ساله ۱۷ میلیون نفر بر اثر ابتلاء و عوارض این بیماری در جهان فوت می شوند (۱ مرگ از هر ۳ مرگ) .

✓ تا سال ۲۰۲۰ این میزان به ۲۴/۸ میلیون نفر در سال (بیش از ۶۰٪ کل مرگ و میرهای جهان) خواهد رسید .

✓ امروزه ۳۰۰ میلیون نفر BMI بالای ۳۰ دارند .

✓ سالانه ۴/۴ میلیون مرگ بر اثر کلسترول بالا اتفاق می افتد .



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

✓ ۶۰٪ مردم جهان دارای بی تحرکی و یا کم تحرکی می باشند

✓ سالانه ۵ میلیون مرگ در اثر استعمال دخانیات اتفاق می افتد

✓ فشارخون خود به تنهایی باعث ۵۰٪ بیماریهای قلبی-عروقی در دنیا است.

✓ احتمال مرگ به دلیل بیماری های قلبی ۱۰ درصد بیشتر از مرگ بر اثر تصادفات است و

احتمال مرگ برای هر فرد به دلیل این بیماری ها ۳ برابر بیشتر از بیماری ایدز است.

✓ از هر دو مرگ یکی به خاطر بیماری های قلبی است.

✓ در امریکا ۲۵ درصد مردم ورزش منظم ندارند و ۲۲ درصد کاملاً منظم ورزش می کنند و بقیه حداقل ۳ بار در هفته ورزش می کنند.

✓ به ازای هر ۲۰ درصد اضافه وزن خطر بیماری های قلبی ۲ برابر افزایش می یابد.

اهمیت بیماری های قلبی عروقی در ایران



✓ ۳۰۰ مورد از ۸۰۰ مورد مرگ روزانه در کشورمان مربوط به بیماری های قلبی - عروقی است.

✓ در مشهد ۷۵ درصد اقشار تحصیل کرده چیزی به نام ورزش حتی برای یک بار در هفته در برنامه های خود ندارند و این رقم در خانم های خانه دار بسیار تاسف برانگیزتر است.

✓ در سال ۸۳ در کشور ما ۳۰۴۵۸۳ مورد مرگ واقع شده که بیماری های قلبی-عروقی با ۱۳۸۰۰۷ مورد مرگ (۳۷/۴۵٪) رتبه اول را از لحاظ تعداد مرگ بخود اختصاص داده است و با ۱۱۸۳۱۸۸ سال عمر هدر رفته رتبه دوم را پس از سوانح و حوادث بخود اختصاص داده اند .

عوامل خطر برای بیماری های قلب و عروق عبارتند از:

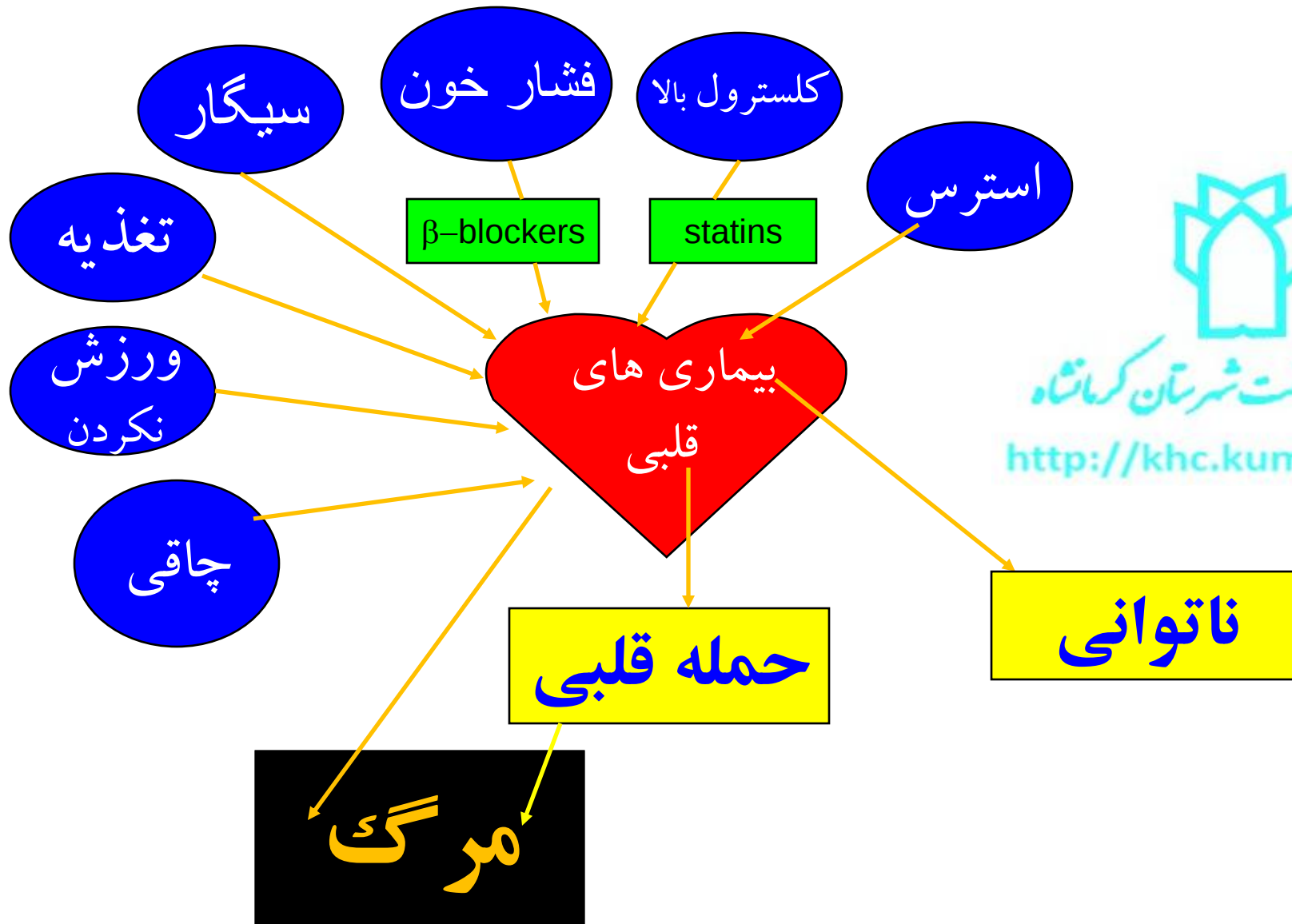


مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

- ✓ سن بالا
- ✓ جنس مذکر
- ✓ سابقه خانوادگی بیماری قلبی زودرس
- ✓ قومیت و نژاد
- ✓ فشار خون بالا
- ✓ افزایش چربی خون ، به ویژه کلسترول
- ✓ دیابت قندی
- ✓ سیگار کشیدن
- ✓ رژیم غذایی نادرست والکل
- ✓ چاقی
- ✓ کم تحرکی (انجام ندادن فعالیت های بدنی)
- ✓ اختلال در انعقاد خون
- ✓ استرس
- ✓ مصرف برخی داروها (قرص های ضد بارداری-برخی داروهای هورمونی)

عوامل خطر ساز قابل کنترل در بیماری های قلبی

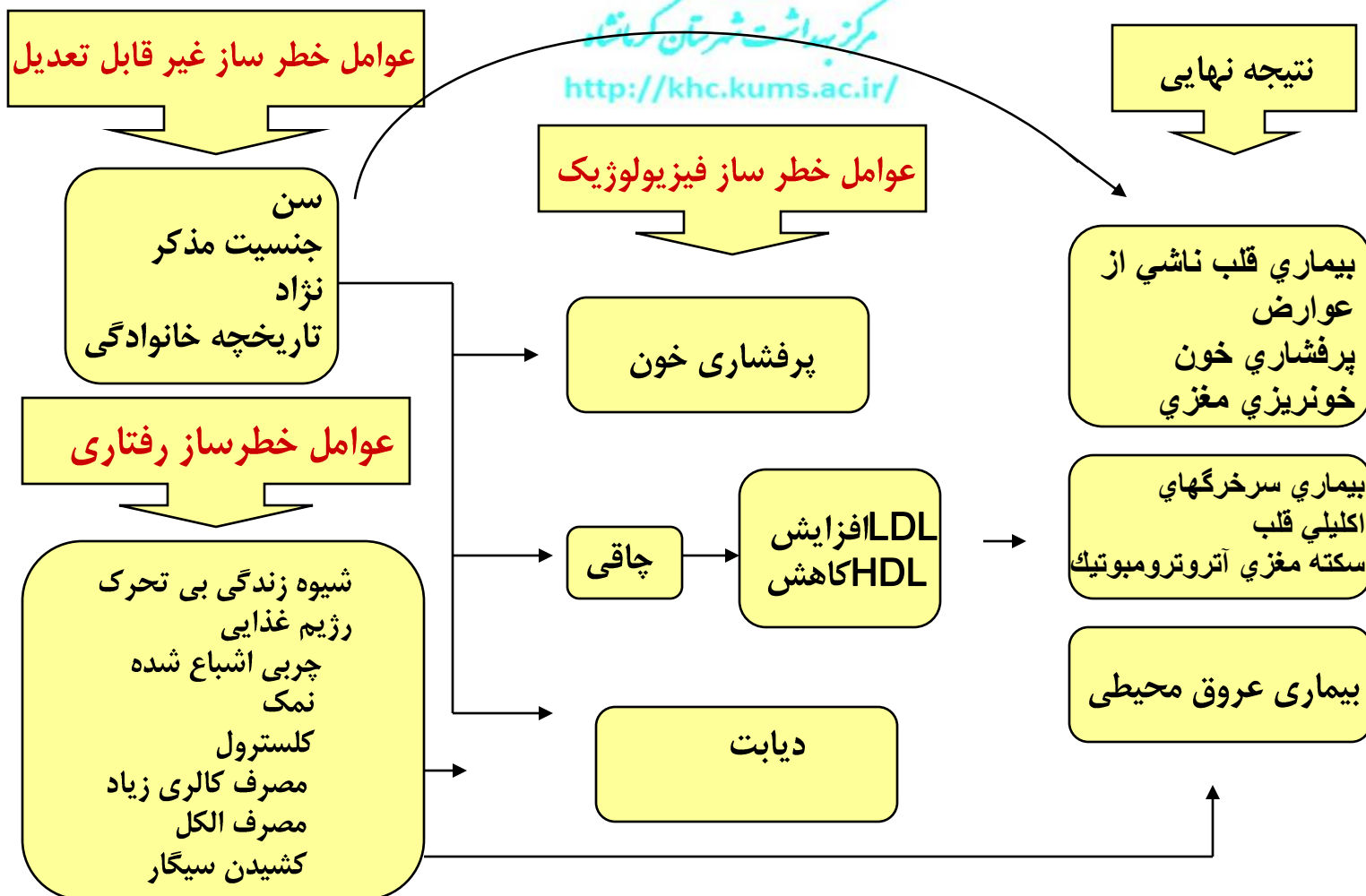


ارتباط بین عوامل خطر ساز قلبی و بیماریهای قلب و عروق



مرکز بهداشت و درمان کاشان

<http://khc.kums.ac.ir/>





مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

جنس

زنان تا سن ۵۵-۶۰ سالگی در معرض خطر کمتری از مردان هستند.

زنان پیش از یائسگی به دلیل وجود هورمون‌های جنسی خود در مقابل بیماری‌های قلبی عروقی محافظت می‌شوند.

افزایش سن

✓ با افزایش سن خطر بیماری های قلبی عروقی افزایش می یابد.
✓ مردان نسبت به زنان در سنین پایین تری در معرض خطر قرار دارند.

✓ پس از یائسگی خطر بیماری در زنان شروع به افزایش می کند.
پس از ۶۵ سالگی خطر بیماری در زنان مشابه مردان هم سن خود بوده و پس از ۷۵ سالگی، زنان نسبت به مردان بیشتر در معرض خطر می باشند.



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>



سابقه خانوادگی

افرادی که دارای پدر و مادر یا برادر و خواهر دچار بیماری سرخرگ و سابقه‌ای از مرگ در یکی از اعضای خانواده بدلیل ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در سنین پایین دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا قرار دارند.



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

ژنتیک ، قومیت و نژاد

سیاه پوستان بدلیل فشارخون بالاتر نسبت به سفید پوستان در معرض خطر بیشتری می باشند.

مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

افزایش سطح کلسترول خون ژنتیکی بطور مستقیم خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را افزایش می دهد.

کلستروں بالا



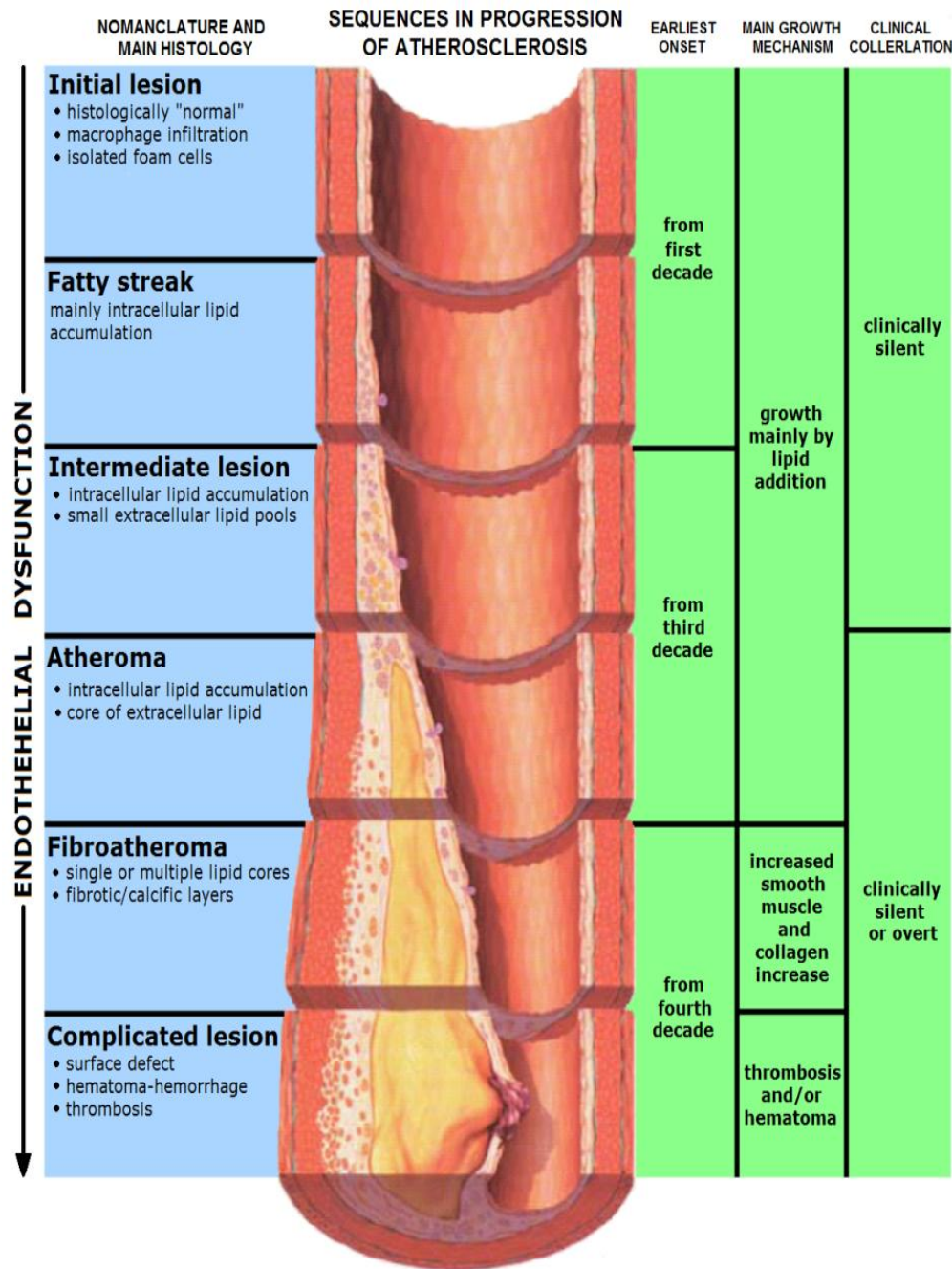
مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

✓ چند برابر افزایش خطر

✓ رسوب و ضخیم کردن دیواره سرخرگ ها (تشکیل آتروما)

✓ و نهایتاً تنگی سرخرگ ها



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

کلسترول



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

کلسترول موجود در خون به دو دسته تقسیم می شوند :

- ۱- کلسترول با وزن مخصوص کم (**LDL** یا کلسترول بد)
- ۲- کلسترول با وزن مخصوص بالا (**HDL** یا کلسترول خوب)



پر فشاری خون (هیپرتانسیون)

مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه
<http://khc.kums.ac.ir/>

- ✓ چند برابر افزایش بیماری‌های قلبی عروق چاقی
- ✓ سیگار، کلسترول بالا، سوء مصرف الکل، رژیم غذایی ناسالم یا عدم فعالیت جسمانی و برخی بیماری‌ها نیز می‌توانند در ایجاد فشارخون بالا دخیل باشند.
- اثرهم افزایی با سایر عوامل خطر فشارخون بالای اولیه و ثانویه

پر فشاری خون

- ✓ فشار خون ماکزیمم بالاتر از ۱۴۰ میلی متر جیوه و مینیمم بالاتر از ۹۰ میلی متر جیوه به عنوان پر فشاری خون محسوب می گردد
- ✓ از هر ۵ نفر یک نفر مبتلا به پر فشاری خون هستند
- ✓ فشار خون بالا یکی از بی سر و صداترین علت های حمله قلبی و سکته مغزی بشمار می رود زیرا هیچ نشانه و علامت مشخص و گویایی ندارد
- ✓ در بیش از ۹۰٪ موارد علت فشارخون بالا در افراد بزرگسال ناشناخته است. (فشار خون اولیه)



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

چاقی و افزایش وزن

✓ دخالت چاقی و افزایش وزن بدن در ایجاد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مستقل از سایر عوامل خطر دخیل می‌باشد.

✓ چاقی فشارخون را افزایش داده، سبب افزایش بار کاری قلب می‌شود.

✓ اثرات مضر بر روی کلسترول داشته اترواسکروز را تشدید میکند و در ایجاد بیماری دیابت (بیماری قند خون) می‌باشد.



چاقی

✓ چاقی ازدیاد مقدار چربی بدن است.

✓ از سال ۱۹۸۵ موسسه ملی سلامت NIH چاقی را بعنوان بیماری مطرح کرده است.

✓ در ایران شیوع چاقی در افراد ۳۰ سال به بالای شهرنشین تا ۸۲٪ می باشد یعنی از هر ۵ نفر ، ۴ نفر دچار اضافه وزن هستند

✓ چاقی با بروز بیماریهایی نظیر پرفشاری خون ، بیماریهای قلبی-عروقی (مانند سکته قلبی) سکته مغزی ، بیماریهای تنفسی ، سنگ کیسه صفرا ، سرطانهای مختلف ، بیماریهای مفاصل ، دیابت و در ارتباط است.



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

تعریف چاقی

(نمایه توده بدن) بالاتر از 27 بعنوان چاقی محسوب می گردد BMI

$$BMI = \frac{\text{وزن (kg)}}{\text{قد (m)}^2}$$

	BMI
Under weight کم وزن	زیر 18.5
Normal weight وزن طبیعی	18.5 – 25
Over weight فزون وزن	25 – 27
Obese چاقی پرخطر	27– 35
High – Risk Obesity چاقی بسیار پرخطر	35 – 40
Extremely High – Risk Obesity چاقی بی نهایت پر خطر	بالای 40

چاقی

اندازه دور کمر بالاتر از ۱۰۲ cm برای آقایان و
بالاتر از ۸۸ cm برای خانم ها نشانه ای از
افزایش خطر چاقی محسوب می گردد.



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

زندگی بی تحرک

✓ کسانی که فعالیت بدنی کمتری دارند بیشتر به پر فشاری خون، کلسترول خون بالا، چاقی و دیابت مبتلا می شوند.

✓ بی تحرکی از عوامل مستعد کننده چاقی محسوب می گردد

✓ نقش ورزشهای ایزوتونیک مانند دوچرخه سواری ، پیاده روی تند ، شنا ، بالا رفتن از پله و..... در پیشگیری از بیماریهای عروق کرونر و پر فشاری خون موثرتر از ورزشهای ایزومتریک است

✓ ورزش مستمر باعث افزایش HDL (کلسترول مفید) خون می شود

✓ بی تحرکی خطر ایجاد بیماریهای ایسکمیک قلب را بیش از ۲ برابر افزایش

می دهد



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

زندگی بی تحرک

✓ ورزش منظم در حد متوسط، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

✓ حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط در اغلب روزهای هفته (حداقل ۵ روز) یا هر روز به سلامت قلب کمک کرده همچنین می‌تواند احتمال بیماری‌های قلبی و سکته‌ی قلبی همچنین خطر سرطان روده‌ی بزرگ، فشارخون بالا، دیابت و ... را نیز کم کند.

بنابراین بهترین داروی تقویت قلب انجام ورزشهای منظم و مناسب است.



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

اثرات ورزش

✓ کاهش فشارخون (خصوصا در بیماران مبتلا به فشارخون بالا)

✓ مصرف انرژی و کاهش وزن

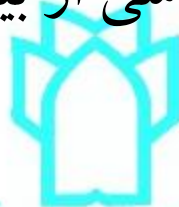
✓ بهبود پروفایل چربی خون (کاهش تری گلیسرید و افزایش کلسترول خوب)

✓ کاهش استرس، اضطراب و افسردگی

✓ کنترل قند خون در بیماران دیابتی

✓ تقویت توده استخوانی بدن

✓ کاهش مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی-عروقی



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

بیماری دیابت (قند خون)

✓ شیوع دیابت در افراد بالای ۲۰ سال ۸٪ می باشد (مردان = زنان)

✓ بیماری قلبی - عروقی شایع ترین علت مرگ بیماران دیابتی محسوب می گردد

✓ شیوع بیماری قلبی - عروقی در افراد دیابتی ۲ تا ۴ برابر بیشتر است.

✓ چاقی یک عامل خطر اصلی برای ابتلا به بیماری دیابت و بیماری قلبی - عروقی

محسوب می گردد



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

بیماری دیابت (قند خون)

✓ دوسوم افراد مبتلا به دیابت به علت ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌میرند.

✓ پیشگیری از ابتلا به دیابت خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را نیز کاهش می‌دهد.

✓ کنترل دیابت بعد از ابتلا نیز تا حدی ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را نیز کاهش دهد (البته بطور جزئی).



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

غربالگری دیابت

معیارهای غربالگری برای دیابت در افراد بدون علامت و پرخطر عبارتند از:

✓ تمام افراد بالای 45 سال ، در صورت طبیعی بودن نتیجه هر سال تکرار می گردد

✓ BMI > 25 و یا BMI طبیعی با چاقی مرکزی

✓ افراد مبتلا به پر فشاری خون

✓ کلسترول بالای خون



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

سیگار

✓ چندین برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی علاوه بر افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های ریه و انواع سرطان‌ها

✓ حتی تماس با دود سیگار در افراد غیرسیگاری موجب افزایش میزان بروز بیماری‌های قلبی عروقی می‌گردد.



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

سیگار

- ✓ اولین علت مرگهای قابل پیشگیری در جهان می باشد.
- ✓ نصف تمام موارد مرگ و میر در سنین میان سالی (35 تا ۶۹ سالگی) مربوط به مصرف سیگار است.
- ✓ سالانه پنج میلیون نفر در جهان ، پنجاه هزار نفر در ایران بر اثر استعمال دخانیات جان خود را از دست میدهند.
- ✓ بیش از ۱۵٪ جمعیت کشور سیگاری هستند که از این تعداد ۶۰ تا ۷۰ درصد آنها زیر ۲۵ سال سن دارند.
- ✓ در ایران نه میلیون فرد سیگاری به طور میانگین روزانه ۱۴ نخ سیگار استعمال میکنند.
- ✓ پیش بینی میشود طی بیست و پنج سال آینده که جمعیت کشور به مرز ۱۰۰ میلیون نفر میرسد بیش از نیمی از جمعیت کشور سیگاری خواهند شد.
- ✓ ۵۸٪ پسران و ۲۲٪ دختران در مدارس راهنمایی و دبیرستان حداقل یک بار سیگار کشیده اند.



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

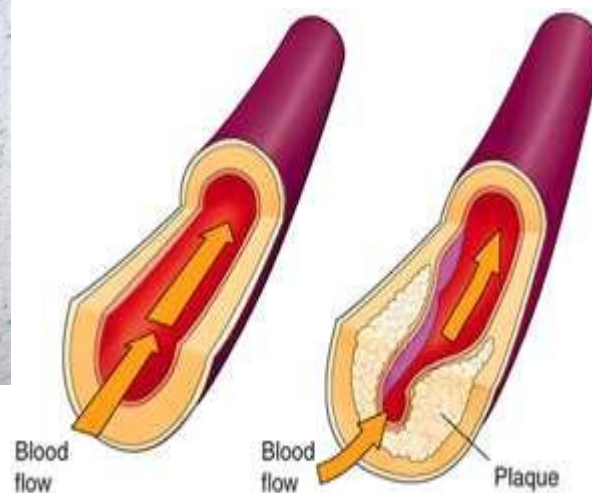
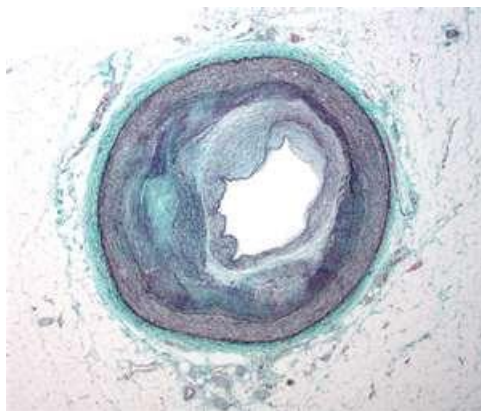
تعریف فرد سیگاری

هر کس که در طول عمر خود ۱۰۰ نخ سیگار کشیده باشد
و هنوز هم به هر ترتیبی سیگار کشیدن را ادامه دهد.



بیماری کشنده مرتبط با استعمال دخانیات

آترواسکلروز یا تصلب شرائین



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

شیوع استعمال دخانیات در مردان و زنان بر اساس مناطق WHO

منطقه WHO	مردان (%)	زنان (%)
آفریقا	۲۹	۴
آمریکا	۳۵	۲۲
مدیترانه شرقی	۳۵	۴
اروپا	۴۶	۲۶
آسیای جنوب شرقی	۴۶	۴
غرب اقیانوس آرام	۶۰	۸
منبع: کولیشاه، WHO ، ۱۹۹۶		

تخمین مرگهای فعلی و آتی ناشی از استعمال دخانیات (میلیون در سال)



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

کشور	سال ۲۰۰۰	سال ۲۰۳۰
توسعه یافته	۲	۳
در حال توسعه	۲	۷
مجموع	۴	۱۰

علل اصلی مرگ در سال ۱۹۹۰

- | | |
|----------------------------|----------------|
| ۱- بیماری ایسکمیک قلب | ۱۰- سرطان ریه |
| ۲- بیماری عروقی مغز | ۱۱- مالاریا |
| ۳- پنومونی | ۱۲- خودکشی |
| ۴- اسهال | ۱۳- سیروز کبدی |
| ۵- مشکلات حوالی زایمان | ۱۴- سرطان معده |
| ۶- بیماری انسدادی مزمن ریه | ۱۵- دیابت |
| ۷- سل | ۱۶- صدمات جنگ |
| ۸- سرخک | ۱۷- ایدز |
| ۹- حوادث | |



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

علل اصلی مرگ در سال ۲۰۲۰

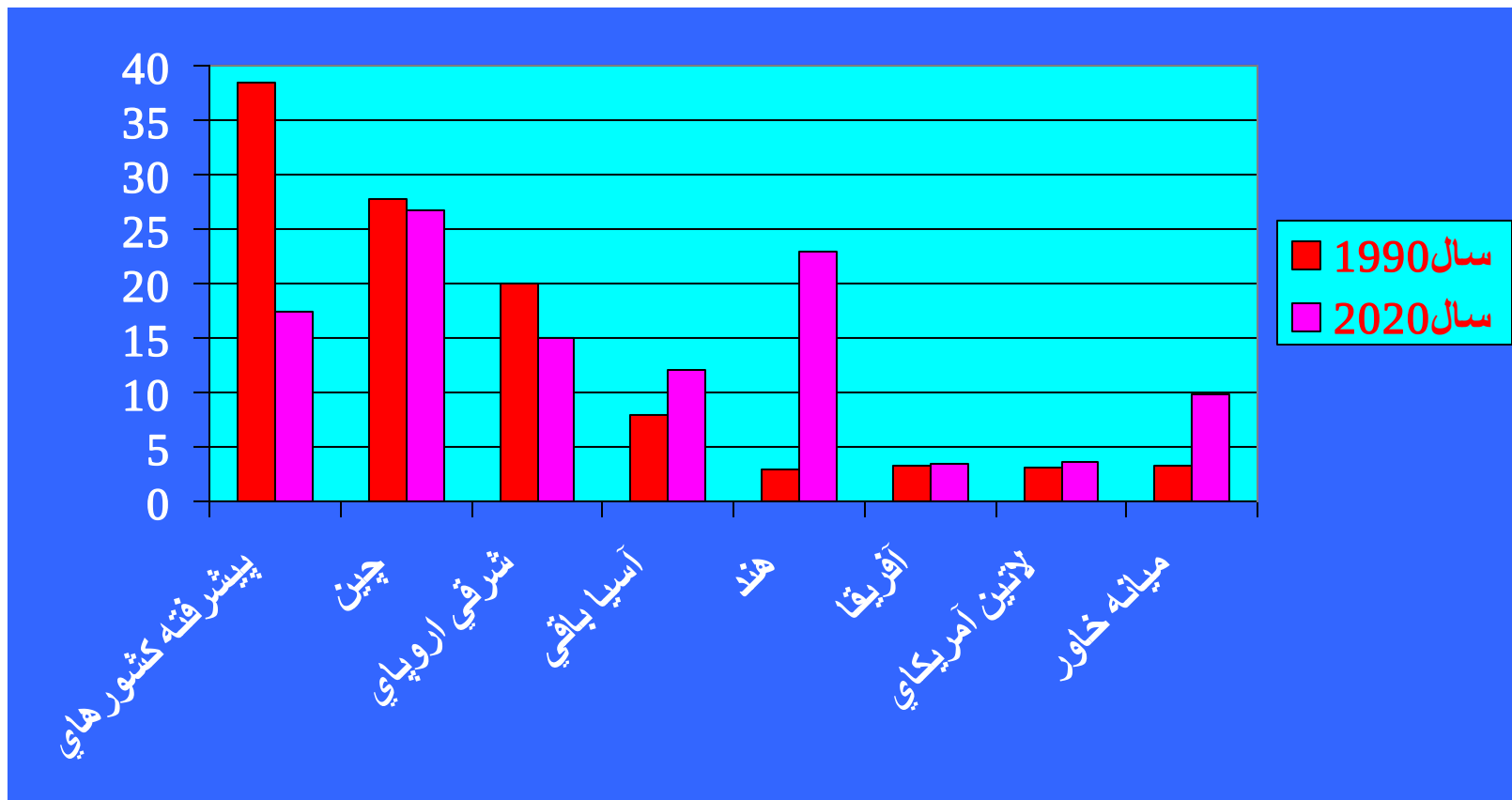
- | | |
|----------------------------|----------------|
| ۱- بیماری ایسکمیک قلب | ۱۰- خودکشی |
| ۲- بیماری عروقی مغز | ۱۱- اسهال |
| ۳- بیماری انسدادی مزمن ریه | ۱۲- سیروز کبدی |
| ۴- عفونت ریه | ۱۳- سرطان کبد |
| ۵- سرطان ریه | ۱۴- خشونت |
| ۶- حوادث | ۱۵- صدمات جنگ |
| ۷- سل | |
| ۸- سرطان معده | |
| ۹- ایدز | |



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

مقایسه میزان مرگ‌های ناشی از سیگار و تغییرات آن ۱۹۹۰-۲۰۲۰



اثرات استعمال سیگار:

- ✓ افزایش تعداد ضربان قلب و نیز نامنظمی ضربان قلب (آریتمی)
- ✓ انقباض سرخرگ‌ها کرونری
- ✓ تشدید انسداد اترواسکلروتیک سرخرگ‌ها توسط پلاک
- ✓ افزایش فشارخون
- ✓ افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن
- ✓ کاهش توانایی خون در حمل اکسیژن
- ✓ افزایش میزان خطر لخته شدن خون و در نتیجه حمله قلبی و سکته مغزی



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

جریان دود
فرعی یا
کناری



900°C

جریان دود
اصلی

مواد موجود در سیگار:

توتون

کاغذ

چسب

افزودنیها

گوگرد

اجزاء دود سیگار – بخش گازی (۸۵٪)

مونواکسید کربن	اختلال در حمل اکسیژن
اسید هیدرو سیانیک	سرطانزا و ممری
استالدئید	سرطانزا و ممری
آکروئین	سرطانزا و ممری
آمونیه	سرطانزا و ممری
فرمالدئید	سرطانزا و ممری
اکسیدهای نیتروژن	سرطانزا و ممری
نیتروزامینها	سرطانزا
هیدرازین	سرطانزا
کلرید وینیل	سرطانزا



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

اجزاء دود سیگار – بخش ذره ای (۱۵٪)

سرطانزا	قطران یا تار
سرطانزا	هیدروکربنهای چند هسته ای
ممرک و سرکوبگر کانگیونی،	نیکوتین
سرطانزا و ممرک	فنل
سرطانزا و ممرک	کرزول
سرطانزا	بتا- نفتیل آمین
سرطانزا	ان- نیتروز نور نیکوتین
سرطانزا	فلزات کمیاب (نیکل، آرسنیک،
سرطانزا	پلونیوم ۲۱۰)
تسریع کننده تومور	ایندول
تسریع کننده تومور	کاربازول
سرطانزا	کته کول

آثار زیانبار نیکوتین

✓ افزایش ضربان قلب

✓ انقباض عروق خونی در قلب

✓ افزایش برون ده قلب

✓ افزایش فشار خون

✓ افزایش غلظت اسیدهای چرب که در صورت همراهی با موارد زیر
میتواند سبب انسداد شریانها شود:

✓ افزایش چسبندگی پلاکتها

✓ کاهش استروژن به علت یائسگی زودرس

آثار زیانبار قطران

✓ فلج سیستم پاک کننده ریه ها (مژکها)

✓ تخریب آلوئولها

✓ کاهش کفایت و کارایی سیستم ایمنی

✓ ایجاد سرطانها و بیماریهای ریه



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

آثار زیانبار تماس با دود سیگار دیگران

در نوزادان و کودکان :

- ✓ سندرم مرگ ناگهانی نوزاد
- ✓ نقائص تکامل عصبی
- ✓ افزایش خطرات در کودکان
- ✓ بیماریهای مجاری تنفسی تحتانی
- ✓ علائم آسم و بیماریهای تنفسی مزمن
- ✓ سرطانهای دوران کودکی

آثار بهداشتی تماس با دود سیگار دیگران

در بالغان :

✓ سرطان ریه

✓ بیماریهای قلبی عروقی

✓ تشدید مشکلات تنفسی

درصد کاهش در خطرات پس از ترک سیگار

✓ بیماری ایسکمیک قلب: ۱ سال: ۵۰٪، ۱۵-۱۰ سال: ۱۰۰٪

✓ بیماری عروق مغزی: ۱ سال: ۱۰۰٪

✓ بیماری عروق محیطی: توقف ناگهانی پیشرفت بیماری

✓ سرطان ریه: ۵ سال: ۵۰٪، ۲۰-۱۵ سال: ۵۰-۹۰٪

✓ سرطان حنجره: ۱۵-۱۰ سال: ۱۰۰٪

✓ سرطان حفره دهان: ۱۶ سال: ۱۰۰٪

✓ سرطان مثانه: ۱۵ سال: ۱۰۰٪

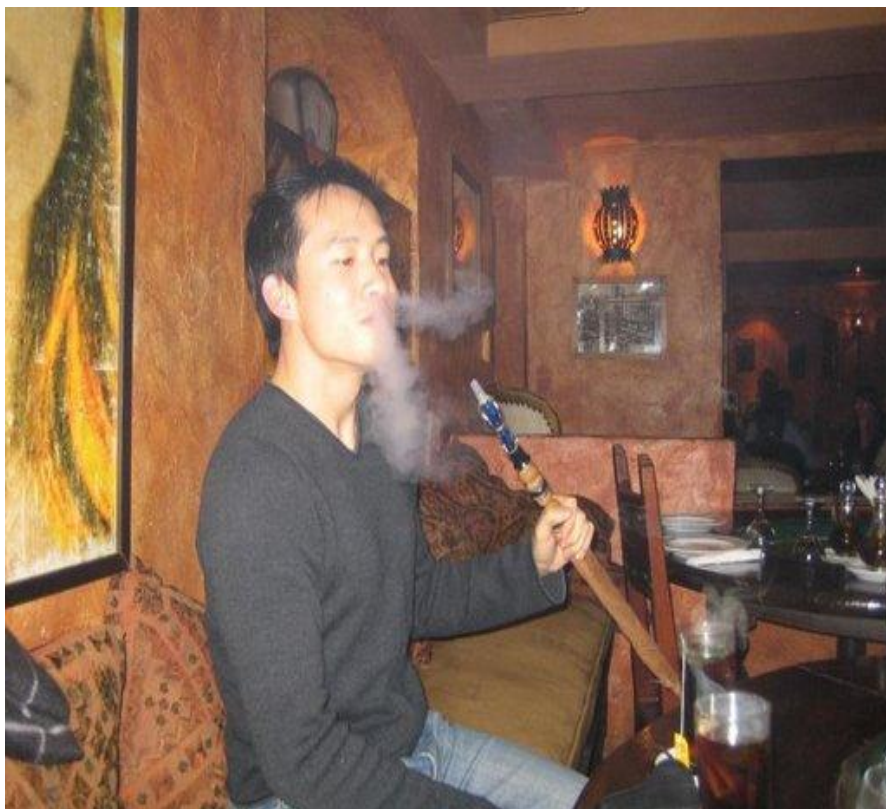
✓ بیماری مزمن ریه: ۲۰ سال: ۵۰٪

مصرف سیگار و بیماری عروق کرونر

- ✓ خطر ابتلاء به فشار خون بالا ، حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد
- ✓ نیکوتین باعث تنگی ضربان قلب و فشار کاری بیشتر به قلب می شود.
- ✓ نیکوتین نیاز به اکسیژن را در عضله قلب افزایش می دهد.
- ✓ منوکسید کربن موجود در دود سیگار میزان اکسیژن خون را کاهش می دهد.
- ✓ رگهای خونی در هنگام تنفس دود سیگار تنگ می شوند و گردش خون را دشوار می کند.
- ✓ به طور مزمن مصرف سیگار می تواند سبب تصلب شرائین عروق کرونر شود که علت آن آسیب مکرر آندوتلیال (لایه درونی عروق کرونر)، ازدیاد خاصیت چسبندگی
- ✓ پلاکت ها، افزایش تعداد سلولهای عضلات صاف و بالاخره ازدیاد LDL و کاهش HDL گردد .

آثار زیان بار قلیان

در طی یکبار مصرف قلیان ،
مصرف کننده در معرض دود
بیشتر در مدت زمان بیشتری
نسبت به سیگار قرار می گیرد.



آثار زیان بار قلیان

دود حاصل از مصرف قلیان ، حتی بعد از عبور از میان آب درون جام، حاوی مقدار زیادی ترکیبات سمی از جمله مونوکسید کربن، فلزات سنگین و مواد شیمیایی سرطان زا می باشد.



یائسگی زودرس

یائسگی زودرس زنان (به شکل طبیعی و یا به دنبال جراحی)
وی را در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری
سرخرگ های کرونری قرار می دهد.

استرس

✓ افزایش میزان خطر، بدلیل بالا رفتن تعداد ضربان قلب و فشارخون و آسیب رساندن به سرخرگ‌ها

✓ ایجاد سایر رفتارهای مخاطره‌آمیز مثل: تغذیه بیش از حد، استعمال دخانیات و سوء مصرف الکل دخیل می باشد.

✓ افزایش هورمون‌های استرس (از جمله آدرنالین) سبب تولید و افزایش کلسترول و نیز افزایش احتمال پاره شدن پلاک آترواسکلروز می شود.

✓ استرس های شدید کوتاه مدت سبب افزایش انعقاد پذیری خون و موجب لخته عروقی شود.

الکل

مقادیر بیش از حد الکل می تواند فشارخون را افزایش داده و اثر منفی بر روی سطح **کلسترول** و **تری گلیسرید** (چربی خون) و **اترواسکلروز کرونری** داشته باشد و ممکن است منجر به ایجاد ضربان نامنظم قلبی (آریتمی) گردد.

قرص‌های ضدبارداری

✓ خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در افراد سیگاری یا مبتلا به فشارخون بالا به ویژه در زنان بالای ۳۵ سال بیشتر می‌گردد.

✓ پس از ۳۵ سالگی بدلیل افزایش خطر ابتلا به حمله قلبی و لخته شدن خون، زنان سیگاری یا مبتلا به فشارخون بالا نباید از قرص‌های ضدحاملگی استفاده کنند مگر موارد خاص با نظر پزشک.

یک یا چند عامل خطر اصلی بیماری‌های قلبی عروقی به این مفهوم نیست که فرد حتما مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی شده یا در اثر آنها می‌میرد. در واقع هر چه تعداد این عوامل خطر بیشتر باشد، فرد به احتمال بیشتری به بیماری قلبی عروقی مبتلا خواهد شد.

نبود عوامل خطر دلیل عدم ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی نیست و فقط احتمال را کم می‌کند. با آگاهی از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، می‌توان میزان خطر احتمالی را تا حد امکان کاهش داد.

نکته!!!

✓ نیمی از موارد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی ناگهانی هستند و فرصت نیز برای درمان وجود ندارد

✓ درمان‌های متداول امروزی (مانند آنژیوپلاستی با بالن و یا جراحی بای‌پس سرخرگ کرونری) را نمی‌توان برای هر فرد در معرض خطر انجام داد و در صورت امکان انجام، درمان فقط مشکل کنونی فرد را درمان می‌کند و روند بیماری زمینه‌ای را متوقف نمی‌سازد.

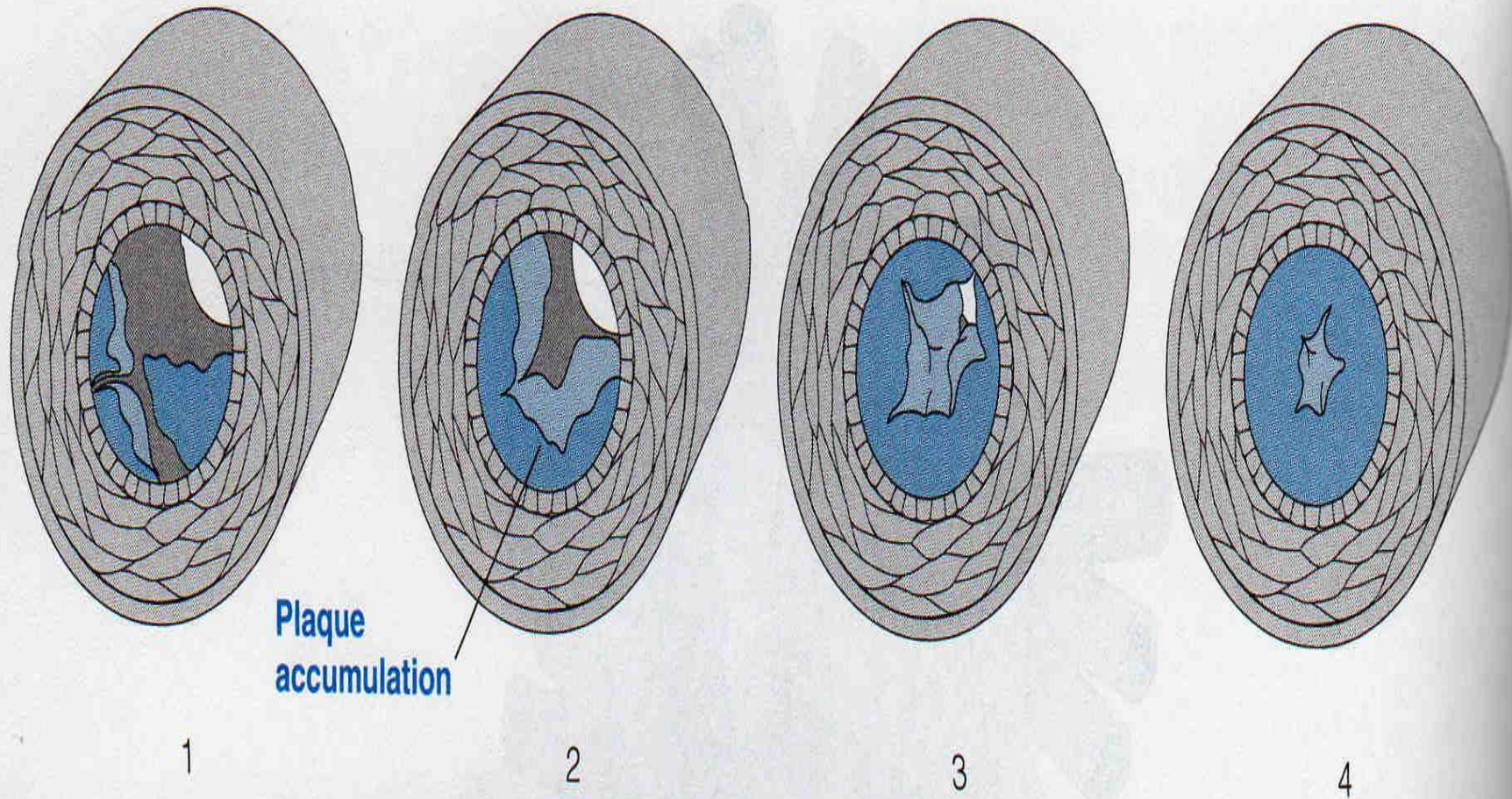


Figure 9.3 Progressive atherosclerosis.

تقسیم بندی بیماری های قلبی – عروقی

✓ بیماری های کرونری قلب

✓ حوادث عروقی مغز

✓ بیماری رگهای محیطی



فشار خون بالا

HYPERTENSION



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

فشار خون یعنی چه ؟

زمانی که قلب خون را به درون رگها پمپ می کند از نیروی حاصل از آن فشار خون ایجاد می شود.

آیا فشار خون باید باشد یا نه ؟

اگر فشار خون وجود نداشته باشد یعنی قلب فرد کار نمی کند و یا خونی برای ایجاد فشار خون وجود ندارد. به عبارت دیگر فرد زنده نیست. بنابراین وجود فشار خون برای ادامه حیات الزامی است.

چه زمانی فشار خون مضر است ؟

✓ اگر فشارخون به حدی بالا رود که بیمار را در معرض آسیب به چشم ، مغز ، کلیه ، قلب و دیگر اعضا بدن قرار دهد این فرد را مبتلا به فشار خون بالا در نظر می گیرند.

✓ این میزان را مساوی یا بالاتر از $140/90$ میلی متر جیوه در نظر می گیرند.

فشار خون بالا

در ایران ۲۰٪ جمعیت دچار افزایش فشار خون هستند و تعداد زیادی از جمعیت از بیماری خود آگاه نیستند.

فشار خون عموماً فاقد علامت بالینی است ، به همین دلیل به آن

“ قاتل خاموش ”

می گویند.

بیماری فشار خون بالا

- ✓ ۲۵ درصد از افراد بزرگسال به این بیماری مبتلا هستند.
- ✓ علت عمده سکته های قلبی ، مغزی و نارسائی کلیه فشار خون بالا است .
- ✓ این بیماری علامتی ندارد به آن **قاتل خاموش** گویند.
- ✓ به دلیل این که بیشتر افراد مبتلا به این بیماری از بیماری خود آگاه نیستند، تنها یک چهارم بیماران در حال درمان هستند.

علل ایجاد فشار خون بالا چیست؟

✓ در ۹۰ درصد موارد علتی برای بروز این بیماری وجود ندارد که به این نوع فشار خون بالا فشار خون اولیه می گویند.

از سایر علل ایجاد فشار خون بالا :

✓ بیماریهای کلیوی

✓ مصرف برخی داروها (داروهای هورمونی و کورتونها و مسکن ها - اکستازی)

✓ مصرف برخی مواد غذایی (نمک - کافئین - شیرین بیان)

✓ سیگار و دخانیات

علائم بیماری فشار خون بالا

✓ افراد مبتلا به فشار خون بالا ممکن است سالها بدون علامت باشند و زمانی دچار علائمی مثل :

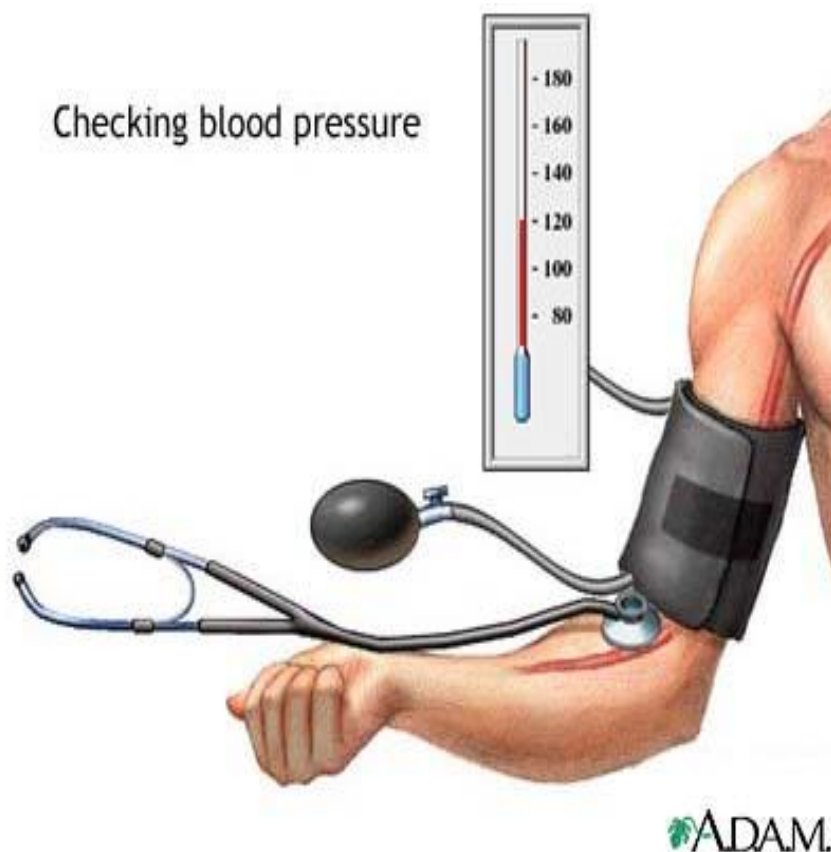
سر درد ، تاری دید ، اختلال دید ، درد قفسه سینه ، سرگیجه ، تهوع ، تنگی نفس به هنگام فعالیت میشوند .

✓ گاهی ممکن است به صورت سردرد صبحگاهی ظاهر نماید.

✓ در واقع این علائم عوارض فشار خون بالاست .

✓ تنها راهی که میتوان به آن پی برد اندازه گیری فشار خون بوسیله دستگاه فشار سنج است

راه تشخیص به موقع فشار خون بالا :



کنترل مرتب فشار خون

به خصوص افراد در معرض خطر

طبقه بندی فشارخون

دیاستول (عدد پایین) mmHg	سیستول (عدد بالا) mmHg	طبقه
کمتر از 80	و کمتر از 120	مطلوب/طبیعی
80-89	یا 120-139	پیش فشارخون بالا
فشارخون بالا:		
90-99	یا 140-159	مرحله 1
100 و بیشتر	یا 160 و بیشتر	مرحله 2

به چه کسانی توصیه می شود که فشار خون خود را بطور مرتب کنترل کنند؟

✓ تمام افراد ۳۰ ساله و بالاتر

✓ بیماران دیابتی

✓ افراد دچار اضافه وزن و یا چاق

✓ افراد سیگاری و مصرف کنندگان دخانیات

✓ افراد کم تحرک

✓ افرادی که سابقه بیماری فشار خون بالا و یا بیماری های قلبی و عروقی در خانواده دارند.

✓ افراد با اختلال در چربی خون

✓ افراد با سابقه بیماری کلیوی و عفونتهای مکرر کلیه ها

چه کنیم به فشار خون بالا مبتلا نشویم ؟

تغییر شیوه های نادرست زندگی و جایگزین نمودن آنها با رفتارهای
بهداشتی

=

بهبود شیوه زندگی سالم

نمونه های رفتارهای غیر بهداشتی موثر در بیماری فشار خون بالا :

- ✓ مصرف زیاد نمک به خصوص مصرف نمک بر سر سفره غذا
- ✓ استعمال هر نوع دخانیات و سیگار
- ✓ عدم فعالیت بدنی منظم
- ✓ عدم مصرف سبزی و میوه با وعده های غذائی
- ✓ خوردن غذاهای چرب و یا سرخ کرده و غذا های آماده
- ✓ مصرف بیش از حد قند و شیرینی
- ✓ عدم کنترل وزن و چاقی

نمونه رفتارهای بهداشتی



- ✓ فعالیت بدنی منظم
- ✓ (حداقل ۳۰ دقیقه ورزش متوسط در بیشتر روزهای هفته)
- ✓ کاهش مصرف نمک
- ✓ کاهش مصرف قند و شیرینی
- ✓ ترک سیگار
- ✓ پرهیز از استرس و کنترل آن در زندگی
- ✓ تغذیه مناسب
- ✓ خودداری از مصرف مواد غذایی چرب مانند لبنیات چرب ، کره ، دنبه ، روغن حیوانی ، مغز - کله و پاچه - جگر - دل ، قلوه ، زرده تخم مرغ و یا به حداقل رساندن مصرف آنها.
- ✓ آب پز، بخارپز یا کبابی غذاها به جای سرخ کردن آنها و در صورت سرخ کردن مواد غذایی از روغن مایع در حرارت پایین استفاده شود
- ✓ استفاده همیشگی و دائم میوه ها و سبزی ها

درمان فشار خون بالا شامل :
درمان غیر دارویی
شامل تغییر شیوه زندگی

کاهش وزن
محدودیت مصرف نمک
(اجتناب از غذاهای پر نمک و آماده مثل همبرگر ، سوسیس ، چیپس و ...)
ترک دخانیات
کاهش استرس و فشارهای روحی _عصبی
انجام ورزشهای مناسب بطور مستمر
افزایش مصرف میوه و سبزیجات

درمان دارویی
طبق دستور پزشک

عواملی که عوارض بیماری فشار خون بالا را بیشتر میکند :

- ✓ مصرف دخانیات
- ✓ بالا بودن چربی خون
- ✓ دیابت
- ✓ چاقی
- ✓ مصرف زیاد الکل
- ✓ کم تحرکی
- ✓ عدم مصرف صحیح و منظم داروها
- ✓ عدم تغییر در شیوه های نادرست و غیر بهداشتی زندگی

مصرف سبزی و میوه با غذا چه تاثیری بر فشار خون دارد ؟

میوه ها و سبزی ها با داشتن موادی که بطور مستقیم فشارخون را کاهش می دهند و نیز به دلیل داشتن فیبر که موجب دفع مواد مضر موجود در غذاها می شوند هم در پائین آمدن چربی خون موثرند و هم فشار خون را کاهش می دهند.



ارتباط کاهش وزن با پایین آوردن فشارخون بالا

تقریباً به ازاء هر ۵ کیلو گرم کاهش وزن بدن ۱۰ میلی متر جیوه از فشار خون کاسته می شود.



چند نکته در خصوص گرفتن فشار خون



- ✓ بیمار باید آرامش داشته باشد و ترجیحاً برای چند دقیقه در یک اتاق ساکت بنشیند.
- ✓ بیماران باید حداقل از ۲ ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون نوشیدنی های حاوی کافئین یا سیگار مصرف نکرده باشند.
- ✓ انتخاب بازوبند فشارسنج متناسب با اندازه بازوی فرد.
- ✓ حداقل طول و عرض کیسه لاستیکی درون بازوبند ۸۰ و ۴۰٪ دور قسمت میانی بازو باشد.
- ✓ بستن بازو بند به دور بازو نباید خیلی سفت یا خیلی شل باشد و مرکز کیسه پلاستیکی داخل بازوبند باید بالای شریان براکیال (بازویی) و لبه تحتانی آن ۲ سانتی متر بالای چین آرنج قرار گیرد.
- ✓ در حالت نشسته یا ایستاده دست بیمار باید بر روی یک تکیه گاه و در سطح قلب وی قرار گیرد.
- ✓ عدم مصرف قهوه و سیگار و انجام فعالیت بدنی شدید و تخلیه کامل مثانه نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشارخون.
- ✓ اندازه گیری فشارخون در ۲ نوبت به فاصله ۵ تا ۱۰ دقیقه و میزان نهایی آن از طریق میانگین سیستول (ماکزیمم) و دیاستول (مینیمم) دو نوبت به دست می آید.

شیوع فشار خون در سنین مختلف

فشار خون بالا تراز ۹۰/۱۴۰ غیر طبیعی تلقی می شود. شیوع بین سن ۲۰ تا ۷۰ سالگی ۲۸ درصد میباشد. با افزایش سن این شیوع افزایش می یابد:

سن	مرد (درصد)	زن (درصد)
۳۵-۴۴	۱۹	۱۸
۴۵-۵۴	۳۶	۳۳
۵۵-۶۴	۵۰	۵۷
۶۴-۷۴	۶۸	۷۳
بیشتر از ۷۵ سال	۷۰	۸۴

عوارض فشار خون

✓عروق (تصلب شرائین، انسداد.....)

✓قلب (سکته قلبی، ایسکمی، آنژین، نارسائی....)

✓کلیه (ایسکمی، انفارکتوس، نفرو اسکروز...)

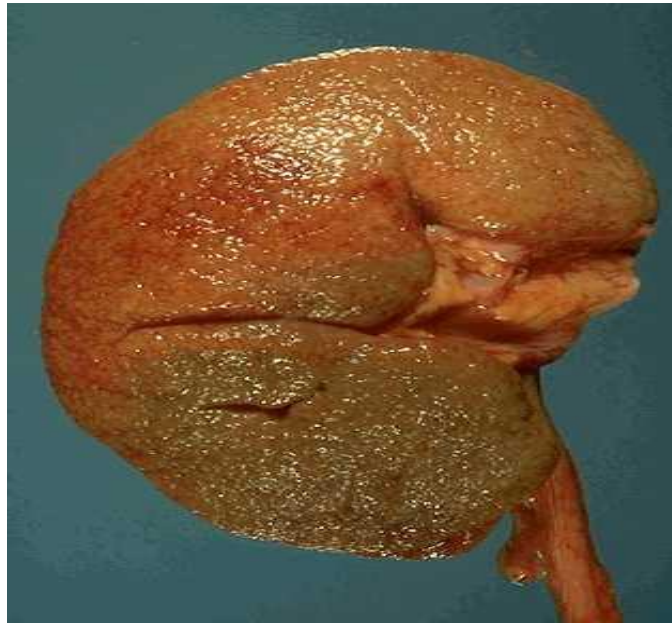
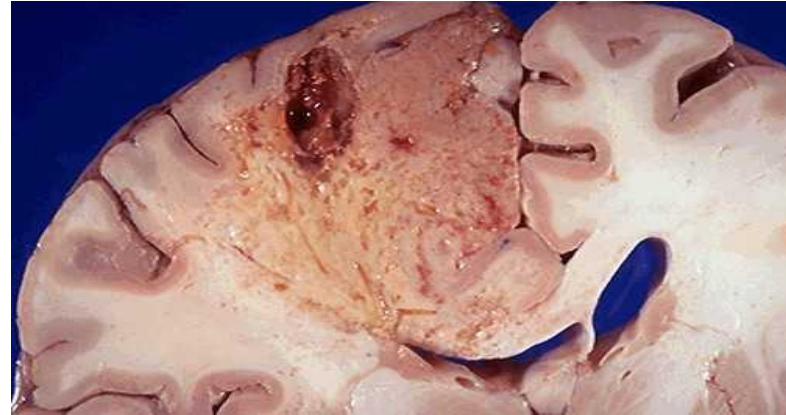
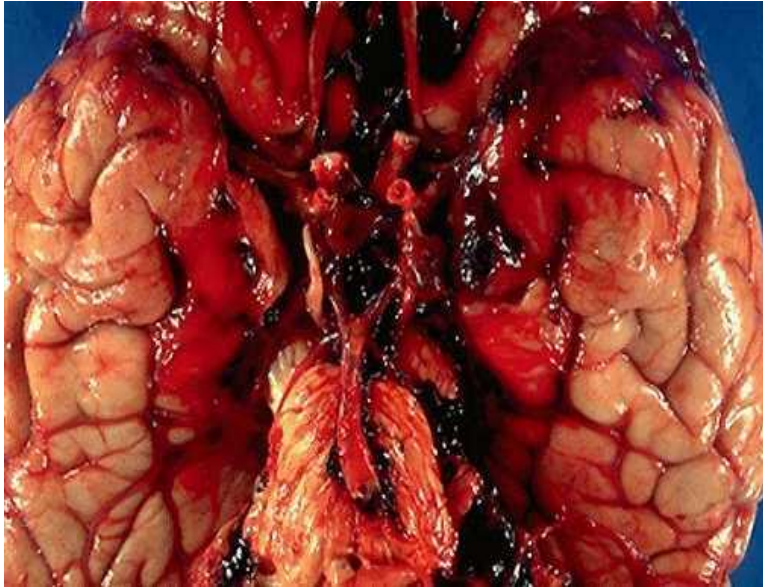
✓چشم (رتینو پاتی، ایسکمی...)

✓مغز (سکته مغزی، خونریزی مغزی، ایسکمی....)

□ عوارض فشار خون :

□ خونریزی مغزی

□ سکته مغزی و عارضه کلیوی



فشار خون بالا معمولاً با سایر عوامل خطر قلبی و عروقی مثل چربی خون بالا، استعمال دخانیات، کم تحرکی و... همراه است.

بنابر این درمان فشار خون مستلزم **تعدیل سایر عوامل خطر** است.

توصیه های لازم جهت پیشگیری از ابتلای به فشار خون بالا

✓ از مصرف بیش از اندازه غذاهای شور خوداری کنید.

✓ برای طعم غذا به جای نمک از سبزیجات خشک؛ آبلیمو؛ آبغوره استفاده کنید.

✓ مصرف غذاهای چرب (لبنیات پرچرب؛ کره؛ دنبه؛ مغز؛ کله پاچه؛ جگر؛ دل؛ قلوه؛ سیرابی؛ سس؛ زرده تخم مرغ؛ پوست مرغ و گوشت قرمز چرب) را به حداقل برسانید

✓ از گوشت ماهی بیشتر استفاده کنید.

✓ در صورت داشتن اضافه وزن با رعایت رژیم غذایی و ورزش وزن خود را به وزن مطلوب برسانید.

✓ حتی الامکان غذاها را به صورت آب پز؛ بخار پز یا کبابی تهیه نمایید.



توصیه های تغذیه ای برای کنترل فشار خون در بیماران مبتلا



✓ مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس و کالباس، سبزی های کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیار شور، ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده، ترشی؛ آجیل شور و نظایر آن) را کاهش دهید.

✓ با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری و درمان فشارخون بالا، در برنامه غذایی روزانه از میوه ها، سبزی ها، حبوبات و غلات استفاده شود. زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند.

✓ به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشار خون ، مصرف سبزی ها (سبزی خوردن) و سالاد (شامل کاهو ، گوجه فرنگی ، کلم ، و فلفل دلمه ای) همراه با غذا و مصرف میوه ها در میان وعده ها توصیه می شود. همچنین می توان از میوه ها به عنوان میان وعده در محل کار یا در مدرسه استفاده کرد. تمام انواع میوه ها دارای مقادیری ویتامین C هستند. برخی از میوه ها مانند مرکبات ، توت فرنگی ، کیوی ، طالبی و خربزه از منابع غذایی غنی این ویتامین بشمار می روند.



- با توجه به نقش کاهش مصرف چربی در کاهش وزن بدن یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالامناسب است. بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه ، دمبه و کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آنها روغن های گیاهی مایع مانند روغن ذرت ، کلزا و آفتابگردان استفاده شوند.



✓ محدود کردن سدیم همراه با کاهش وزن در کنترل فشارخون بسیار موثر است. بنابراین استفاده از نمک برای پخت غذا و همچنین برای سفره غذا باید محدود شود و از نمکدان هنگام صرف غذا و سر سفره استفاده نشود.

✓ در میان وعده ها و بعنوان تنقلات ، به جای مصرف چیپس و پفک ، چوب شور و سایر تنقلات پر نمک ، از مغزها (بادام ، پسته ، فندق ، گردو از نوع بونداده و کم نمک) ، ماست کم چرب، ذرت بدون نمک ، میوه ها و سبزی ها استفاده شود.



✓ دریافت مقادیر مناسبی منیزیم (به عنوان گشاد کننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزی با برگ سبز تیره (اسفناج ، برگ چغندر ، کاهو ، جعفری و...) ، مغزها (بادام ، پسته ، فندق ، گردو از نوع بونداده و کم نمک) ، حبوبات، نان و غلات سبوس دار توصیه می شود.



✓ شیر و فرآورده های لبنی کم چرب (کمتر از ۲/۵٪ چربی) مصرف کنید.

- ✓ ماهی هایی مانند قزل آلا، ساردین، خال مخالی، شاه ماهی منبع غنی امگا ۳، کلسیم و منیزیم هستند که باید در برنامه غذایی منظور شوند.
- ✓ به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.
- ✓ در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها، بسیاری از سس ها، انواع شورها، ترشی ها و تنقلات بسته بندی یا بوداده به میزان سدیم آن توجه شود.



✓ از غلات، نان و ماکارونی تهیه شده از گندم کامل (سبوس دار) به دلیل داشتن فیبر، ویتامین و املاح از جمله پتاسیم استفاده شود.

✓ مصرف مواد غذایی حاوی اسید چرب اشباع و کلسترول (گوشت قرمز، لبنیات پر چرب، زرده تخم مرغ، چربی های حیوانی، مارگارین، روغن های جامد و کره) در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد. پوست مرغ هم حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از پخت ، پوست مرغ جدا شود.

بیماریهای کرونری قلب

قلب یک پمپ عضلانی به اندازهٔ مشت گره کرده انسان است که در هر دقیقه به طور متوسط ۶۰ تا ۱۰۰ بار می‌تپد و خون را در بدن به گردش در می‌آورد. گردش خون سبب می‌شود که اکسیژن و مواد غذایی به اندام‌های بدن برسد و مواد زائد ناشی از فعالیت سلول‌ها نیز دفع گردد. عضله قلب هم از این قاعده مستثنی نیست و باید خون‌رسانی مناسب داشته باشد تا این کار حیاتی خود را به درستی انجام دهد. خون‌رسانی به عضله قلب توسط رگ‌هایی موسوم به «سرخرگ‌های کرونری» صورت می‌گیرد.

رسیدن خون به قلب و میزان فعالیت عضله قلب تا حدی مشابه وضعیت عرضه و تقاضا است؛ هرچه قلب فعالیت بیشتری داشته باشد (مثلاً هنگام فعالیت‌های سنگین بدنی یا اضطراب و تنش)، به خون بیشتری احتیاج خواهد داشت. سرخرگ‌های کرونر باید بتوانند این افزایش نیاز را تأمین کنند و گرنه سلولهای عضله قلب با مشکل روبرو خواهند شد.

آثرین صدری

در نتیجه کمبود اکسیژن و مواد غذایی و انباشت مواد زائد در عضله قلب، دردی پدید می آید که به «درد قلبی» یا «آثرین صدری» معروف است.

انفارکتوس قلبی

اگر سرخرگ کرونر به طور کامل (به وسیله تنگی شدید یا لخته خون) بسته شود، سلول‌های قلبی مربوط به حوزه آن سرخرگ خواهند مرد که به این وضعیت «انفارکتوس قلبی» می گویند. گاهی نیز در اثر اختلال شدید و گسترده در کارکرد عضله قلب، مرگ ناگهانی رخ می دهد.

نشانه‌های مهم بیماری قلبی

✓ درد قفسه سینه

✓ تنگی نفس

✓ تپش قلب

✓ خیز یا ادم

درد قفسه سینه

این درد کوبنده یا فشارنده در ناحیه پشت جناغ سینه احساس می شود و ممکن است به گردن، دستها، پشت و یا شکم هم انتشار یابد. آنژین صدری اغلب هنگام کارهای بدنی یا فشارهای روحی و روانی که فعالیت قلب افزایش پیدا می کند، بروز می نماید و معمولاً با استراحت یا مصرف نیتروگلیسرین زیرزبانی تسکین می یابد. اگر درد با استراحت یا چندین دقیقه پس از مصرف قرص زیر زبانی بهبود نیافت و به ویژه اگر همراه با تنگی نفس، تهوع و تعرق شدید بود، ممکن است نشانه انفارکتوس قلبی باشد. به دلیل اختلال در اعصاب محیطی، شدت نشانه های بیماری قلبی در افراد دیابتی ممکن است کمتر از میزان مورد انتظار باشد (انفارکتوس بی سرو صدا)

نحوه برخورد اورژانسی با سگته:

- ۱- به حالت آرام بنشینید یا دراز بکشید.
- ۲- یک قرص زیر زبانی TNG مصرف نماید حدود ۵ دقیقه منتظر بماند.
- ۳- اگر پس از ۵-۱۰ دقیقه هنوز درد باقی است و یا بدتر شده یک قرص زیر زبانی دیگر مصرف کنید.
- ۴- با اورژانس تماس حاصل کنید و همزمان یک قرص آسپرین را جویده تا از لخته شدن خون ممانعت نماید.

توصیه هایی برای سلامت قلب



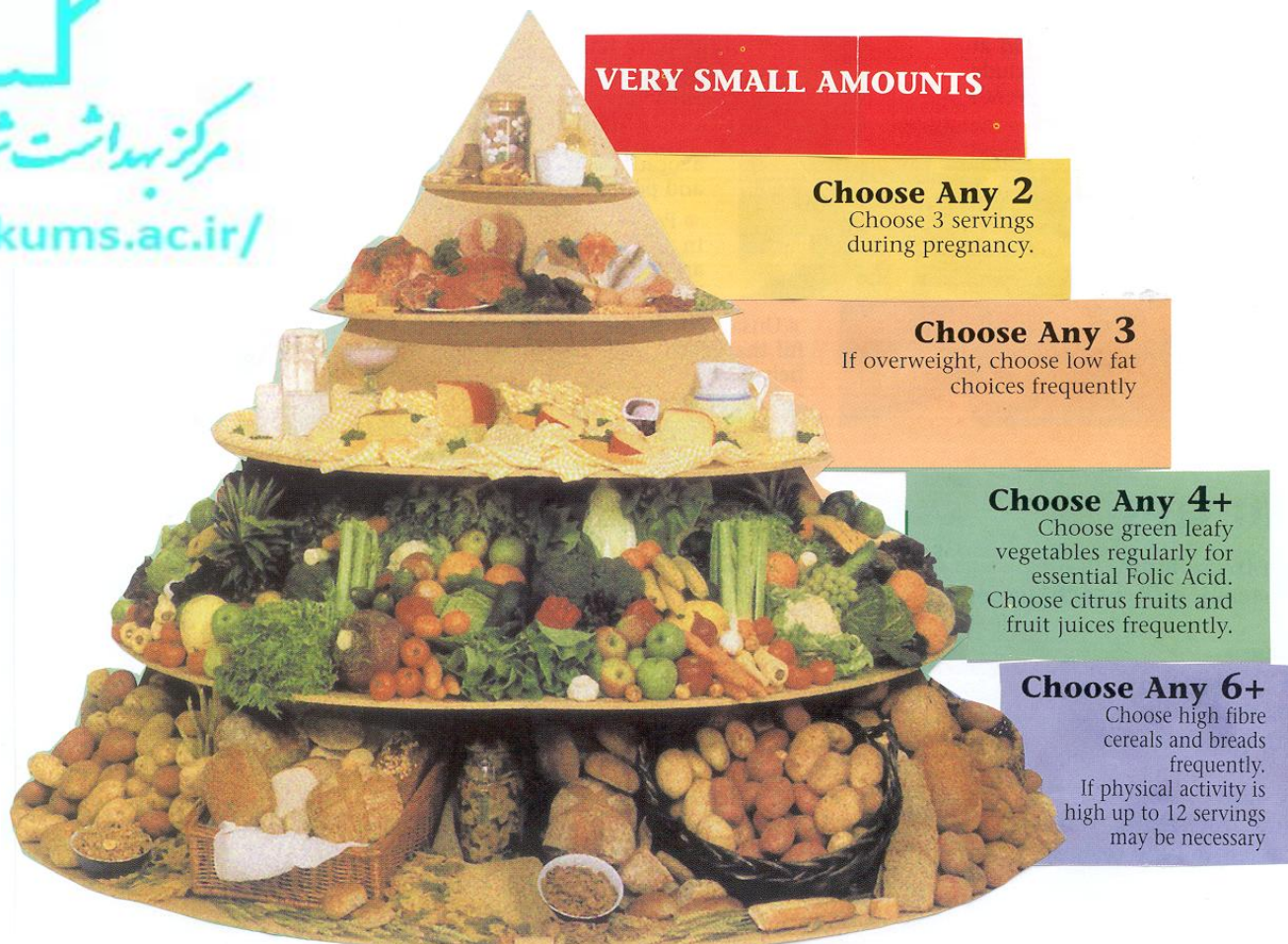
- ✓ هر روز انواع مختلفی از دانه ها به خصوص غلات کامل را استفاده کنید.
- ✓ روزانه از انواع میوه و سبزی فراوانی استفاده کنید.
- ✓ برنامه غذایی شما دارای کلسترول و چربی اشباع کم و به طور کلی چربی متوسطی باشد.
- ✓ نوشیدنی ها و غذاهایی را انتخاب کنید که قند متوسطی داشته باشند.
- ✓ غذاها را کم نمک تهیه کنید.
- ✓ وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.
- ✓ هر روز فعالیت بدنی داشته باشید.
- ✓ غذاها را سالم نگهداری کنید.

توصیه های تغذیه ای



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>



VERY SMALL AMOUNTS

Choose Any 2

Choose 3 servings
during pregnancy.

Choose Any 3

If overweight, choose low fat
choices frequently

Choose Any 4+

Choose green leafy
vegetables regularly for
essential Folic Acid.
Choose citrus fruits and
fruit juices frequently.

Choose Any 6+

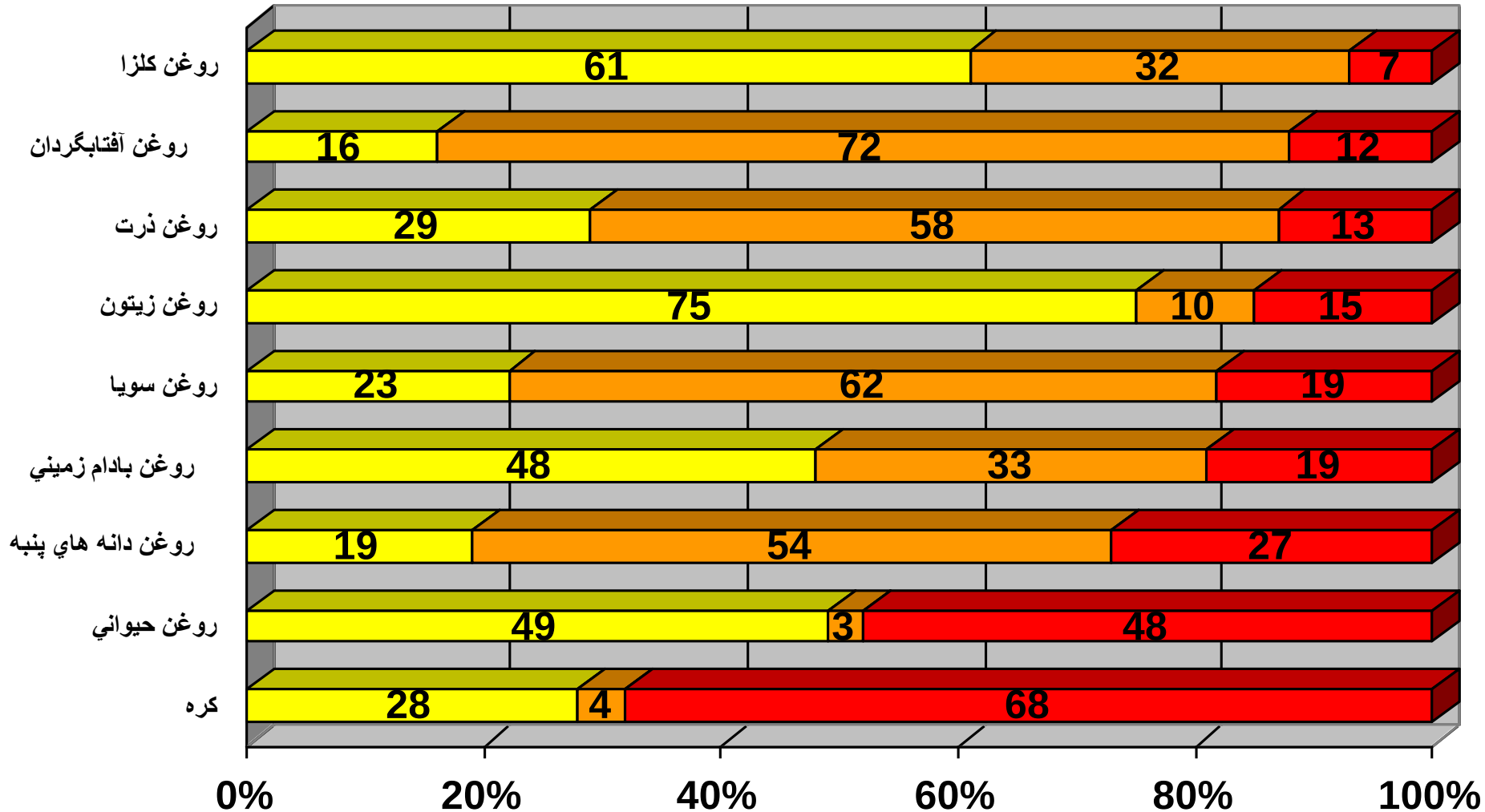
Choose high fibre
cereals and breads
frequently.
If physical activity is
high up to 12 servings
may be necessary

نمودار مقایسه ای چربی های موجود در روغنهای مصرفی

چربی اشباع نشده ساده

چربی اشباع نشده مرکب

چربی اشباع شده





مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

گوشت ها

- ✓ گوشت قرمز و سفید دارای میزان بالای کلسترول هستند. این میزان در
- ✓ گوشت های سفید (مرغ و ماهی) کمتر است.
- ✓ سینه مرغ کمتر از ران مرغ کلسترول دارد.
- ✓ از میان گوشت ها جگر، قلوه، میگو و زبان بیشترین میزان کلسترول را دارا هستند.
- ✓ گوشت گوسفند بیشتر از گوشت گاو کلسترول دارد.

سویا

- ✓ در بین منابع گیاهی ، سویا تنها غذایی است که تمام انواع اسیدهای آمینه را داراست.
- ✓ پروتئین یک پیمانه سویا معادل ۱۰۰ گرم گوشت قرمز است.
- ✓ سویا دارای چربی بسیار کمتر و فاقد کلسترول است.
- ✓ سویا دارای ماده ای بنام ایزوفلاوون یا استروژن گیاهی است که مشابه استروژن انسانی است.
- ✓ اثر شبه هورمونی سویا باعث جلوگیری از پوکی استخوان می شود
- ✓ سویا با اثر تنظیمی بر ترشح هورمانهای جنسی (استروژن و تستوسترون) نقش
- ✓ پیشگیری در بروز بیماریهایی نظیر سرطان سینه ، رحم ، دهانه رحم ، تخمدان و پروستات دارد.
- ✓ بعلت نقش تنظیمی سویا در ترشح انسولین غذای مناسبی برای افراد دیابتی محسوب می گردد.
- ✓ برای افرادی که تمایل به کاهش وزن دارند از جمله بهترین مواد خوراکی محسوب می گردد.

چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟

- کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، کلم بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی، نخود خشک و عصاره مخمر

دارای ویتامین های گروه ب خصوصاً اسید فولیک هستند. تحقیقات متعددی نشان داده اند که اسید فولیکی که به طور طبیعی در مواد غذایی یافت می شود، می تواند سبب کاهش ماده ای در خون به نام "هموسیستین" (2) شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری می کند .

دانشمندان براین باورند که این ماده مستقیماً به دیواره رگ ها آسیب می رساند و سبب تشکیل رسوب های چربی می شود. تخمین زده شده است که افزایش دریافت روزانه اسید فولیک به میزان ۱۰۰ میکروگرم، سبب کاهش مرگ های مرتبط با بیماری کرونر قلبی به میزان ۷ درصد در مردان و ۵ درصد در زنان می شود.



چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟

در جوامعی که مقادیر فراوانی از **ماهی های روغنی** را مصرف می کنند ، مشاهده شده است که شیوع بیماری های کرونر قلبی کمتر از جوامعی است که مقدار کمی ماهی مصرف می کنند. **ماهی های روغنی از قبیل : ماهی خالمخالی، آزاد و سایر ماهی ها از قبیل قباد، حلوا، شیر، کیلکا و اوزون برون** دارای اسیدهای چرب مفیدی می باشند.

دانشمندان معتقدند که این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربی های مضر خون می شوند.



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟

✓ میوه‌ها و سبزیجات (۵ وعده در روز)، آجیل، غذاهای سلولزی، سیر، پیاز، روغن زیتون و غذاهای حاوی ویتامین‌های C و E و بتا کاروتن. ماهی موجب کاهش احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی می‌شود. توصیه می‌شود حداقل هفته ای ۲ تا ۳ بار ماهی مصرف شود.

✓ تعدیل رژیم غذایی کودکان و کاهش دریافت کالری بی‌مورد توسط آنها از طریق تنقلات گام مهمی در اصلاح رژیم غذایی کودکان است.

اگر می خواهید قلب سالمی داشته باشید غذاهای دریائی مصرف کنید

- ✓ ماهی بعنوان یک منبع غنی چربیهای امگا۳ نقش مهمی در پیشگیری از بیماریهای قلب و عروق دارد.
- ✓ چربیهای امگا۳ مانع لخته شدن خون می شود همانند کاری که قرص آسپیرین برای بیماران قلبی انجام می دهد.
- ✓ چربیهای امگا۳ با افزایش کلسترول مفید HDL و کاهش کلسترول مضر LDL از رسوب کلسترول در رگها و ایجاد سختی رگ (آترواسکروز) جلوگیری می کند.
- ✓ چربیهای امگا۳ همچنین ، در بهبود بیماریهای خود ایمنی و التهابی نظیر بیماریهای التهابی روده ، کاهش احتمالی سرطانهای دستگاه گوارش ، پروستات جلوگیری از سکته های مغزی موثر است.

✓ اسیدهای چرب امگا ۳ باعث افزایش توان ذهنی افراد و جلوگیری از بیماری آلزایمر می شود.

✓ نیاز روزانه به چربیهای امگا ۳ حداقل ۳.۶ گرم است و این میزان با مصرف حداقل هفته ای ۲ وعده ماهی تامین می شود.

✓ ماهی آزاد منبع غنی چربیهای امگا ۳ بوده در حالی که ماهی سفید در حد متوسط و میگو کمی امگا ۳ دارد.

✓ برخلاف ماهی ، میگو یکی از غذاهای دریایی پر کلسترول محسوب می شود.

غذاهای مفید برای قلب:

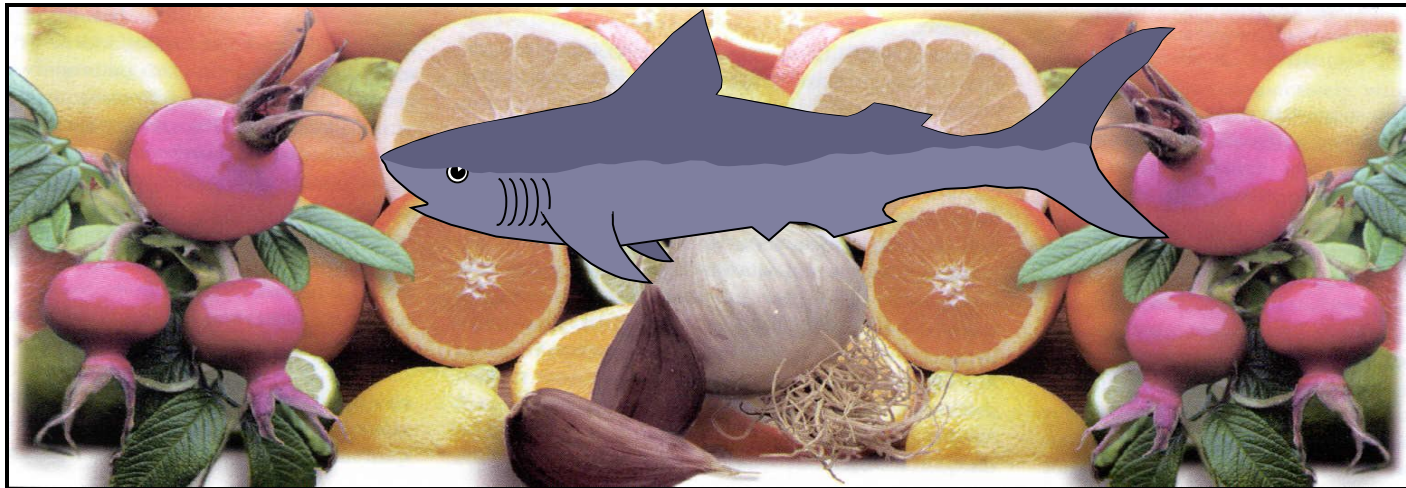
میوه و سبزیجات

ماهی حداقل دو بار در هفته

غلات کامل

دانه های روغنی (گردو، بادام، فندق ...)

لبنیات کم چرب، سویا، روغن زیتون و کانولا



مصرف ماهی و پیشگیری از بیماریهای قلب و عروق

✓ امگا ۳ موجود در گوشت ماهی سبب کاهش ویسکوزیته و افزایش جریان خون شده غشاء میوکارد را پایدار کرده و سبب کاهش آریتمی خطرناک قلب می شود و باعث پیشگیری از سکته می گردد.



✓ ماهی منبع غنی از سلنیوم است که مصرف آن جهت پیشگیری از سکته بخصوص سکته مغزی توصیه می شود.

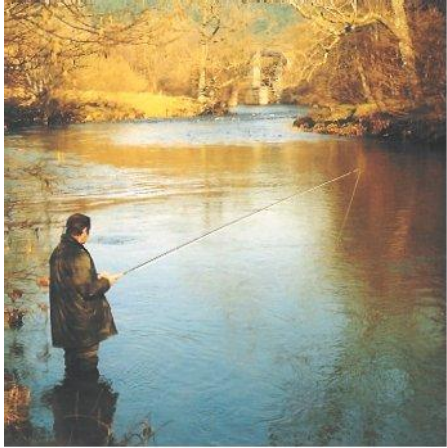


✓ مصرف ماهی مانند آسپرین خطر لخته شدن پلاکتهای خون را کاهش می دهد.



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>



مصرف ماهی (امگا ۳) موجب کاهش فشارخون، بیماری‌ها و سکت‌ها ی قلبی، مرگ‌های ناگهانی، سکت‌های مغزی، اختلالات انعقادی، سرطان‌ها ، بیماری‌های رماتسمی ، آسم برونشial، بیماری‌های کلیوی، بیماری‌های ناشی از خود ایمنی، بیماری‌های التهابی روده ، برخی از بیماری‌های چشمی ، دیابت قندی و افسردگی می‌شود.



مصرف دو بار در هفته از ماهی موجب کاهش سگته قلبی به میزان ۵۹٪ شده است.

در بیمارانی که سگته قلبی نموده اند مصرف دو بار در هفته از ماهی موجب کاهش مرگ ناگهانی به میزان ۴۱٪ شده است.

مصرف ۵ بار در هفته از ماهی موجب کاهش فیبریلاسیون دهلیزی به میزان ۳۱٪ شده است.

اگر ماهی به صورت سرخ کرده مصرف شود تاثیری در این مورد ندارد.



از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم؟

گوشت و فرآورده های آن، لبنیات پرچربی و کره ، خامه، شیر پر چرب، سس مایونز، دارای مقادیر زیادی نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطوح (LDL کلسترول) درخون می شوند.

مصرف غذاهای سرخ شده را باید به حداقل رساند.

همچنین مصرف **کیک و بیسکویت** به علت نوع چربی به کار رفته در آنها، سبب افزایش سطح (LDL کلسترول) می شود.

انواع **غذاها و سوپ های آماده ی مصرف و یا کنسرو شده** ، غذاهای بیرون از منزل ، **سوسیس و کالباس و گوشت های نمک سود شده** و کلاً گوشت و فرآورده های آن و همچنین **تنقلات شور** سرشار از نمک (سدیم کلراید) هستند. دریافت زیاد سدیم با فشار خون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر موثر در بروز بیماری قلبی است. کاهش مصرف این نوع غذاها و **نمک طعام** سر سفره به کاهش فشار خون کمک می کند.

چرا ما می گوئیم غذا های سرخ کرده زیان آورند؟

✓ اول اینکه به این طریق مصرف روغن افزایش می یابد.

✓ دوم اینکه با پدیده سرخ کردن در بسیاری از روغن های موجود در ایران، مواد مضر جدیدی ایجاد می شوند.



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

استراتژی پیشنهادی ما در مورد نحوه استفاده از روغن ها :

۱- کاهش کلی مصرف روغن

۲- حذف کامل روغن های نباتی جامد و جایگزینی با روغن مایع

۳- مصرف روغن های متنوع :

بیشترین روغن مصرفی باید روغن های حاوی روغن زیتون و روغن کلزا (کانولا) باشد.

۴- کنار گذاشتن روش سرخ کردن در طبخ غذا ها

۵- لزوم آگاهی پیدا کردن همه خانم های خانه دار و آشپزان از کیفیت روغن.

۶- جایگزین کردن تنقلات کودکان از چیپس و پفک و غذاهای آماده با میوه ،دانه های روغنی و....

۷- جایگزین کردن مصرف تشریفاتی شیرینی جات و اصلاح روغن در آن ها.

منبع مهم اسیدهای چرب غیر اشباع روغن های زیتون و کانولا است.





✓ به محض ظاهر شدن علائم بیماری قلبی باید درمان را شروع کنید.

✓ اگر صبر کنید تا مطمئن شوید که آیا این درد از قلبتان است یا نه، ممکن است موجب آسیب دائمی قلب و یا حتی مرگ خود شوید.



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

تغییرات رژیم غذایی و سایر توصیه ها به بیماران

- ✓ غذاهای کم چرب را جایگزین غذاهای چرب کنید. (مصرف خوراکیهایی مثل لبنیات پرچرب، روغنهای جامد نباتی، کره، گوشت پرچرب، انواع شیرینی، پوست مرغ و ... را به حداقل برسانید).
- ✓ استفاده از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات مختلف، میوه جات، حبوبات و غلات (برنج و گندم)
- ✓ خودداری از مصرف مواد قندی یا نشاسته ای مانند ماکارونی و برنج به مقدار زیاد
- ✓ محدود نگهداشتن مصرف میوه های شیرین از قبیل انگور، خربزه، خرما و ... و خشکبار شیرین (توت و کشمش)

✓ خودداری از مصرف بیش از اندازه نمک و غذاهای شور

✓ مصرف بیشتر ماهی

✓ تهیه غذاهای روزانه بصورت آبپز، بخارپز یا و خودداری از سرخ کردن مواد غذایی

✓ رساندن وزن به حد مطلوب ، در صورت داشتن اضافه وزن، با رعایت رژیم غذایی و ورزش

✓ ورزش مداوم، منظم و سریع ، یعنی حدود ۱۵ الی ۳۰ دقیقه بدون وقفه ادامه یابد و حداقل ۵ - ۳ بار در هفته تکرار شود.

✓ حفظ آرامش در شرایط استرس زا

✓ پرهیز از مصرف دخانیات

✓ به سیگاری ها توصیه می شود که به ترک سیگار مبادرت ورزند ، زیرا :

نیکوتین سبب افزایش ضربان قلب ، افزایش فشار خون و افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن می شود. با مصرف سیگار توانایی خون در حمل اکسیژن کاهش می یابد. عوامل سرطان زای دود سیگار به دیواره سرخرگ ها آسیب می رسانند . استراحت و شل کردن عضلات، جهت کاهش میزان استرس لازم است . استرس از طریق افزایش هورمون های استرس (از جمله آدرنالین) سبب تولید و افزایش کلسترول می شود.

علیرغم تمام پیشرفت ها،

هنوز هم پیشگیری

بهتر از درمان است.



با خود مراقبتی، قلب سالم داشته باشیم.



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>



مرکز بهداشت شهرستان کرمانشاه

<http://khc.kums.ac.ir/>

با سپاس از توجه شما

