

۷ مهر ماه

روز جهانی قلب

بهانه‌ای است تا تصمیم‌های جدیدی
برای حفظ سلامت قلب خود بگیریم.



بیماری‌های قلبی عروقی در حال حاضر یکی از سه علل اصلی مرگ و میر و ناتوانی در سراسر دنیا هستند



شایع‌ترین بیماری‌های قلبی عروقی

پرفشاری خون



چربی خون بالا



گرفتگی عروق خون‌رسان به قلب



سلامت قلب و عروق به کاهش خطر بیماری‌های قلبی، سکته‌های مغزی و سایر مشکلات سلامت کمک می‌کند.



موارد زیر، اقدامات کلیدی برای بهبود و حفظ سلامت قلب و عروق است که توسط انجمن‌های قلب جهانی پیشنهاد شده است.

۱. غذای سالم بخورید

الگوی غذایی سالمی شامل غلات کامل، میوه و سبزیجات، ماهی، آجیل و... را انتخاب کنید.



۲. فعالیت بدنی کافی داشته باشید

بزرگسالان باید ۲ ساعت و نیم فعالیت بدنی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در هفته داشته باشند.



۳. سیگار را ترک کنید



حدود یک سوم از مرگ و میرهای ناشی از بیماری‌های قلبی، به علت استفاده از محصولات نیکوتینی مانند سیگار است. برای ترک سیگار هر چه زودتر اقدام کنید.

۴. خواب کافی داشته باشید



خواب کافی باعث بهبود عملکرد مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی می‌شود. برای بزرگسالان بین ۷ تا ۹ ساعت خواب در شبانه روز توصیه شده است.

۵. وزن خود را مدیریت کنید



داشتن وزن در محدوده نرمال و حفظ آن، فواید زیادی برای سلامت قلب و عروق دارد.

۶. چربی خون خود را مدیریت کنید

سطوح بالای کلسترول بد می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی شود.



۷. قند خون خود را مدیریت کنید

بخش زیادی از غذایی که مصرف می‌کنیم، به گلوکز (یا قند خون) تبدیل می‌شود و بدن ما از آن به عنوان انرژی استفاده می‌کند. سطوح بالای قند خون در طولانی مدت می‌تواند به قلب و سایر اعضای بدن شما آسیب برساند.



۸. فشار خون خود را مدیریت کنید

حفظ فشار خون در محدوده نرمال (فشار خون کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ میلی متر جیوه) می‌تواند شما را برای مدت طولانی‌تری سالم نگه دارد.





هرگز برای بهبود سلامت قلب و عروق، دیر نیست. ولی هرچه زودتر بتوانیم برای بهبود سلامت قلب و عروق خود اقدام کنیم، بیشتر از منافع آن در طول عمر خود بهره‌مند می‌شویم. انتخاب سبک زندگی سالم با ماست.

نیدک

منابع: