



آموزش در مورد بیماری قلبی در خانمها از دو جهت دارای اهمیت است، اول باید علائم بیماری قلبی را در خودشان بیاموزند و ثانیاً خانمها مهمترین مراقب برای همسر یا دیگر اعضای خانواده که مبتلا به بیماری قلبی هستند میباشند.

سیگار:

سیگار مهمترین و شایعترین علت قابل پیشگیری مرگ در خانمها و آقایان است، خطر بیماری قلبی پس از قطع سیگار سریعاً افت می کند و ظرف ۵-۳ سال اثرات سیگار روی قلب و عروق از بین می رود، در خانمها سیگار باعث بروز پانسیگی در سن پائین تر می شود.

کلسترول:

یکی از چربیهای موجود در غذاهای انسان است، کلسترول فقط در منابع غذاهای حیوانی دیده می شود و در غذاهای گیاهی وجود ندارد. مصرف کلسترول در افراد سالم در حد متعادل اشکالی ندارد. با این وجود بهتراست منابع غنی کلسترول هر روزه مصرف نشود. مصرف هفتگی این مواد غذایی به میزان کم بی خطر است. در کسانی که با افزایش کلسترول خون یا مشکلات قلبی - عروقی مواجه هستند بایستی محدودیتهایی در مصرف کلسترول اعمال شود.

هر ۱٪ کاهش میزان کلسترول خون، خطر بیماری قلبی عروقی را ۲ الی ۳ برابر کاهش می دهد.
برای کنترل این عامل خطر اندازه گیری چربیهای خون از سنین بالای ۲۰ سال توصیه می شود.

فشار خون بالا:

ارتباط قوی بین فشار خون بالا و بیماریهای عروق کرونر ثابت شده است. بنابراین در معاینات معمول بایستی کنترل فشار خون مورد نظر باشد و در موارد خفیف با کنترل وزن، افزایش فعالیت فیزیکی و محدودیت مصرف نمک میتوان فشار خون را کنترل نمود.

در زنان بخصوص، در دوران حاملگی کنترل فشار خون و درمان آن ارزش زیادی دارد.

لازم به ذکر است که شایعترین علت ثانویه فشارخون بالا در زنان مصرف قرصهای جلوگیری از بارداری است که خوشبختانه

عوامل خطر بیماری قلبی چیست؟

در شروع بیماری قلبی یک سری عوامل موجب ایجاد و پیشرفت بیماری می شوند که بعنوان فاکتورهای خطر شناخته می شوند این عوامل عبارتند از:

- مصرف سیگار
- چربی بالا
- فشار خون بالا
- چاقی و فعالیت فیزیکی کم
- دیابت
- مصرف الکل و قرصهای ضد بارداری
- سابقه بیماری قلبی

مقدمه:

بیماریهای قلب و عروق در خانمها نیز همانند آقایان شایعترین علت مرگ و میر در جامعه است، حتی این بیماری در خانمها از سرطان پستان نیز گذشته تر است.

اما اینکه چرا خانمها نسبت به این مسئله توجه کافی ندارند به این دلیل است که مردم بیماری قلبی را یک بیماری مربوط به آقایان میدانند. درحالی که در سن بالا شیوع بیماری قلبی در خانمها و آقایان یکسان است و با مطالعه ای که در اصفهان انجام شده مشخص گردیده پیش از یک سوم خانمهای ۷۰-۲۰ سال دچار بیماری فشار خون بالا و یک چهارم آنها چربی خون بالا و حدود ۳۰٪ زندگی بی تحرک دارند. با توجه به این آمار بایستی بیماری قلبی و آموزش های لازم در مورد این بیماریها در خانمها مورد توجه بیشتری قرار گیرد.

سخنی با خانمها - ۲

عوامل خطر بیماری قلب



برنامه قلب سالم اصفهان

پروژه قلب سالم برای زنان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان

مرکز تحقیقات قلب و عروق - واحد بیماریهای قلبی در زنان

حوزه معاونت بهداشتی - واحد بهداشت خانواده

برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی چه باید کرد؟

- اگر سیگار می‌کشید، آن را ترک کنید
- فعالیت فیزیکی روزانه خود را افزایش دهید.
- فشار خون خود را کنترل کنید، اگر دچار افزایش فشار خون هستید حتماً درمان را آغاز نمایید.
- اگر در معرض فشارهای روانی و استرس هستید، باید آن را بر طرف کنید.
- روش تغذیه خود را اصلاح نمایید.

از افزایش فشار قابل برگشت است.

دیابت:

از عوامل خطرناک بسیاری قوی در خانمها است و شانس بیماری قلبی را ۲ تا ۳ برابر می‌کند. کنترل دقیق قند خون سبب کاهش احتمال بروز بیماری قلبی می‌شود. جهت تشخیص دیابت نیز انجام آزمایش خون توصیه می‌شود. در صورت علامت پریشانی و پریشانی در افراد بایستی آزمایش قند خون چک شود.

چاقی و فعالیت فیزیکی کم:

از عوامل خطرناک بیماری قلبی - عروقی محسوب می‌شود. افرادی که چاقی آنها در ناحیه شکم باشد بیشتر در معرض خطر بیماری قلبی هستند. در افراد چاق احتمال بروز فشار خون بالا، چربی خون بالا و دیابت بیشتر است. البته تعریف چاقی بر اساس قد و سن افراد متفاوت است. جهت کنترل چاقی بایستی کالری دریافتی محدود شود و فعالیت فیزیکی افزایش یابد.

سابقه مثبت بیماری قلبی:

سابقه مثبت بیماری قلبی عبارت است از وجود سکه قلبی و یا دردهای آئزیمی در افراد قاصیل درجه یک در سنین پایین که احتمال ایجاد بیماریهای قلبی را افزایش می‌دهد.

بنابراین با شناخت عوامل خطر می‌توان قبل از بروز بیماری قلبی از آنها پیشگیری کرد و یا در صورت ایجاد دردهای در محل قفسه سینه در افراد پرخطر می‌توان بیماری قلبی را در مراحل ابتدایی تر درمان نمود.