



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
اداره سلامت میانسالان



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر آموزش و ارتقای سلامت

چرا باید در مورد بیماری قلبی نگران باشیم؟



زن، قلب خانواده

شما هم ممکن است مانند بسیاری از مردم توجهی به سلامت قلب خود نداشته باشید و به قول معروف همیشه مرگ را برای همسایه بدانید و نه برای خودتان. شاید با خود بگویید حال من که خوب است پس نگران هیچ چیز نباید باشم. شاید زن بودن خود را عاملی محافظ و پیشگیری کننده از وقوع بیماری قلبی بدانید.



اگر هر یک از این باورها را قبول دارید، شما کاملاً در اشتباهید. در کشور ما، بیماری قلبی هر ساله بیشترین میزان مرگ و میر (۳۳-۳۸ درصد) را در میان مردان و زنان به خود اختصاص می‌دهد. موضوع مهم‌تر آن که کاهش سن شیوع بیماری قلبی عروقی نیز خود هشدار جدیست. بیشترین قربانیان این بیماری را نیز میانسالان و کهنسالان تشکیل می‌دهند، افرادی که حتی ممکن است با خود بیاندیشند که مشکل خاصی ندارند و حال آنها خوب است.

بد نیست نگاهی به این آمار و ارقام نیز داشته باشید.

■ به طور کلی بین ۴ تا ۶ درصد مردم هر کشور به بیماری‌های قلبی مبتلا هستند و به طور مثال ۱۵ میلیون نفر در آمریکا مبتلا به این نوع بیماری هستند. در ایران اگر نرخ سه درصد (حدافل) را برای شیوع بیماری‌های قلبی در نظر بگیریم، حدود دو میلیون نفر مبتلا به این بیماری‌ها هستند که به ازای هر ۳۰ نفر بیمار قلبی یک نفر هر سال سکنه می‌کند.

■ در مردان با گذر از سن ۴۵ سال و در زنان با گذر از سن ۵۵ سالگی، خطر بیماری‌های قلبی به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.

■ ۴۰ درصد از مردان و زنان که به طور غیرمنتظره‌ای بلافاصله پس از وقوع بیماری‌های قلبی جان خود را از دست می‌دهند، هیچ‌گونه سابقه و نشانه‌ای از بیماری‌های قلبی نداشته‌اند.

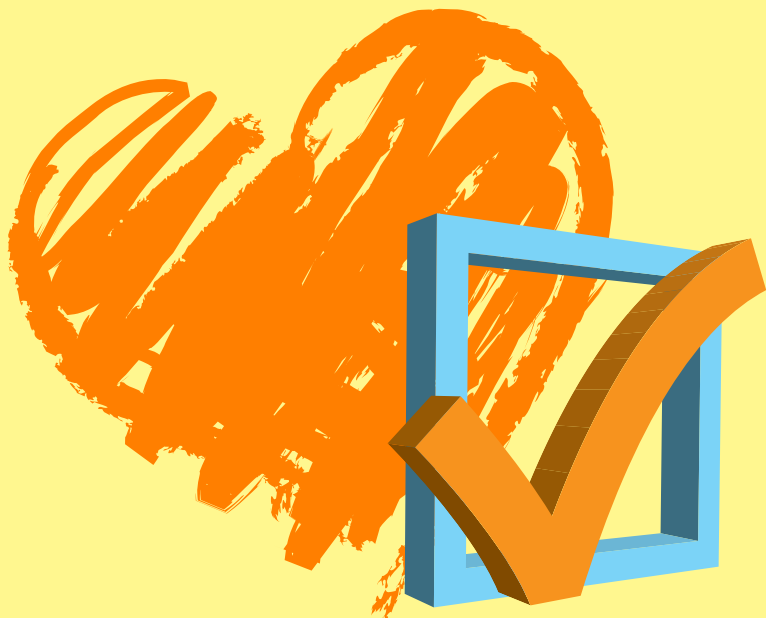
این حقایق به نظر ترسناک و نگران‌کننده‌اند اما این به معنای پایان راه نیست. نکته‌ی مثبت اینجاست که شما می‌توانید با به کارگیری روش‌های مختلف از سلامت قلب خود محافظت کنید و حتی آن را ارتقا بخشید. این مجموعه راهنما به شما کمک می‌کند تا میزان خطر بیماری قلبی را در خود تخمین زده و راه حل پیشگیری از آن را به شما ارائه می‌دهد.





آگاه شوید. سپس شما می توانید به سالم سازی برنامه غذایی خود پیردازید، فعالیت بدنی خود را افزایش داده و عادت های روزانه خود را اصلاح کنید.

فرقی نمی کند در چه سن و شرایط سلامتی قرار داشته باشید، هیچگاه برای ایجاد تغییر به منظور ارتقای سلامت شما دیر نیست. البته زودهم نیست. هرچه قدر زودتر اقدام کنید، نتایج بهتری را در بر خواهد داشت. پس از این مجموعه راهنما استفاده کنید تا در مورد وضعیت قلب خود آگاهی بیشتری یابید و به رمز «سالم زیستن با قلبی سالم» پی ببرید. با پزشک خانواده خویش مشورت کنید تا اطلاعات بیشتری در این زمینه به دست آورید. از همین امروز تلاش برای ارتقای سلامت قلب خویش را آغاز کنید.



ممکن است هنوز نتوانسته باشید خود را قانع کنید و هنوز بر این نظر استوار مانده باشید که به اندازه کافی مراقب سلامتی خویش هستید و دچار بیماری قلبی نخواهید شد. آمارها نیز مبین این موضوع هستند که مردم اغلب به فکر سلامت قلب خویش نیستند و دلیلی برای نگرانی نمی دانند. برای مثال، نظرسنجی که در سطح کشور امریکا اخیراً صورت گرفت نشان داد تنها ۳ درصد از جوانان آمریکایی به انجام تمامی ۴ عادت مفید برای سلامت قلب ممارست دارند. ۴ عادت شامل: داشتن یک برنامه غذایی سالم، انجام فعالیت ورزشی منظم، حفظ وزن مناسب و دوری از سیگار می شود. این در حالی است که تحقیقات به تازگی نشان داده اند که حتی جوانان نیز در معرض خطر این بیماری ها هستند. دو سوم جوانان حداقل یکی از عوامل خطر را برای بیماری قلبی را دارا هستند که هر کدام از این عوامل تأثیر به سزایی برای افزایش خطر ابتلای به این بیماری دارند. هر چه قدر میزان هریک از این عوامل بیشتر شود شانس ابتلای به بیماری قلبی افزایش خواهد یافت. برای مثال اگر شما فشار خون بالا دارید، هرچه قدر میزان فشار خون تان بیشتر شود، شانس ابتلای شما به بیماری قلبی افزایش می یابد. بیماری که ممکن است پیامد های بسیار خطرناکی داشته باشد. بیماری قلبی ممکن است حسرت شیرینی مراقبت از فرزندان، نوه ها، تفریحات سالم و ... را بر دل شما باقی بگذارد. ممکن است شما را از کسب یک موقعیت شغلی محروم کند. حتی ممکن است شما را از انجام ساده ترین و ابتدایی ترین فعالیت ها همچون قدم زدن و یا بالارفتن از پله ها عاجز کند.

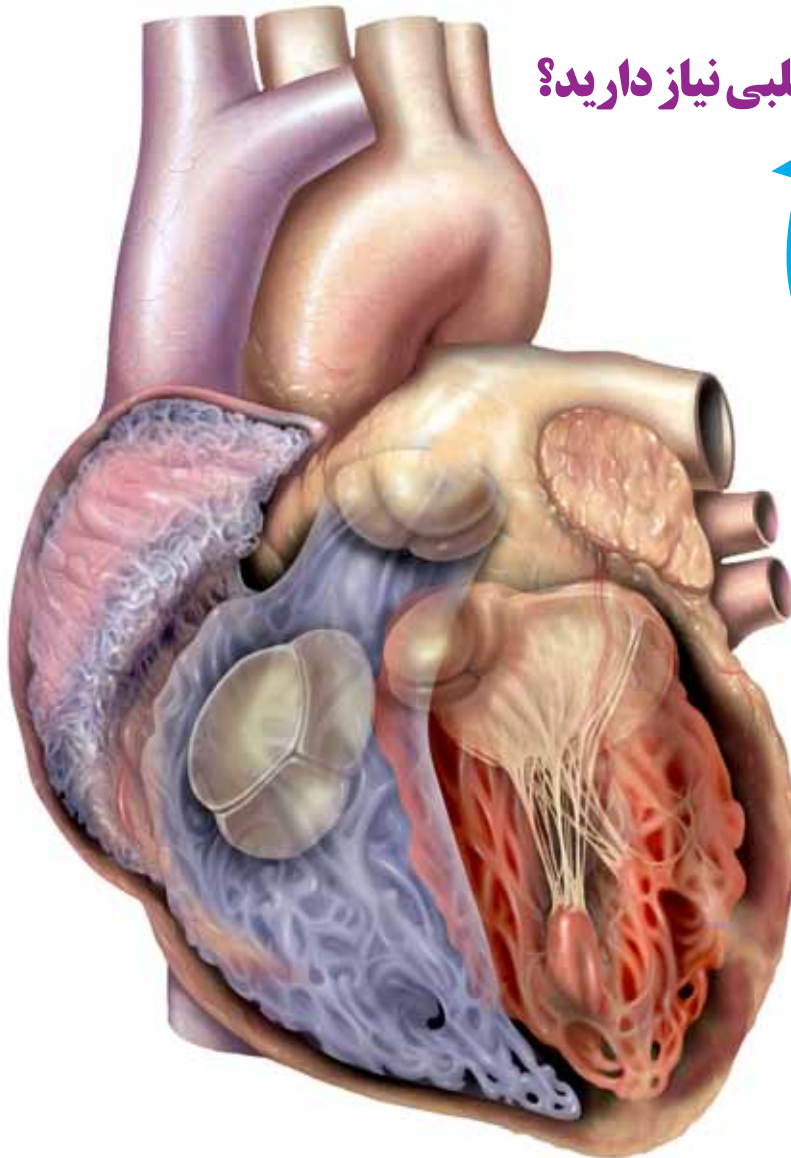
حال سؤال اینجاست، چه راهکارهایی برای کاهش خطر ابتلای به بیماری های قلبی و پیشگیری از آنها وجود دارد؟ نخست، باید از عوامل خطر سازی که در درون شما وجود دارد

به چه اطلاعاتی در مورد بیماری قلبی نیاز دارید؟



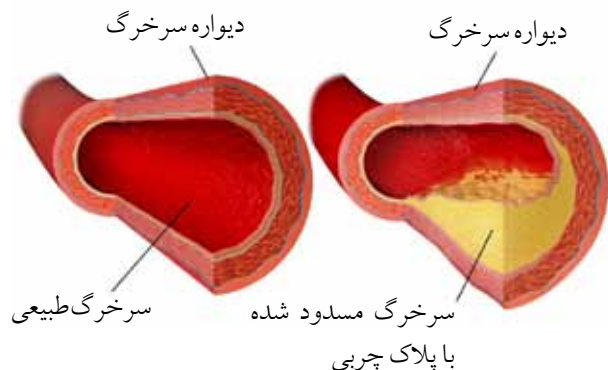
بیماری عروق کرونر چیست؟

بیماری عروق کرونر قلبی، بیماری سرخرگ های فراهم کننده خون برای ماهیچه قلب است که اگر کاملاً مسدود شده و یا بخشی از آن به علت تشکیل پلاک در دیواره داخلی سرخ رگ های کوچک تنگ شود، موجب سکته قلبی و آنژین پایداری یا ناپایداری می شود. پلاک نتیجه انباشت کلسترول و دیگر مواد چرب است. با شکل گیری هرچه بیشتر پلاک در دیواره داخلی سرخ رگ، مجرای رگ تنگ تر و جریان خون در آن سخت تر می شود.



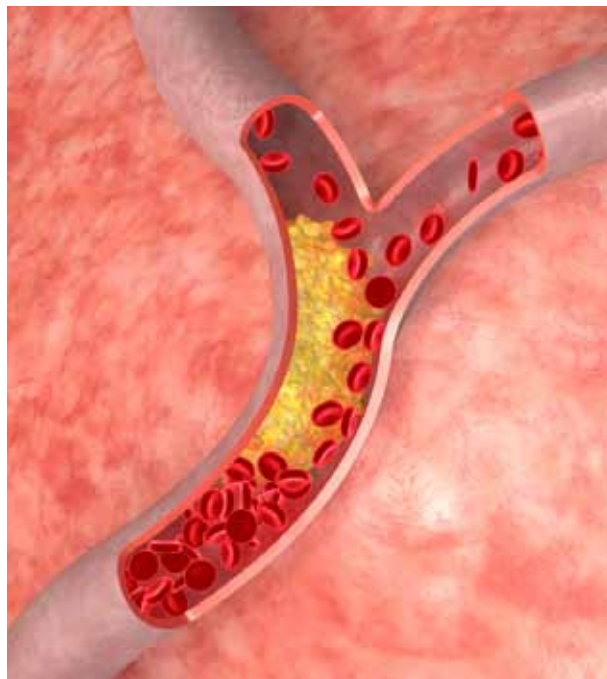
و آنژین ناپایدار است.

بعضی از مردم آنچنان که باید نگران بیماری قلبی نیستند چراکه آنها فکر می کنند حتی در صورت ابتلای به این بیماری، به راحتی می توان با عمل جراحی آن را درمان کرد. البته این یک باور غلط است چراکه با ابتلای به بیماری قلبی دیگر درمانی قطعی برای آن وجود ندارد و فرد مبتلا تا آخر عمر درگیر آن خواهد بود. شاید روش هایی همچون آنژیوپلاستی و جراحی بای پس بتواند جریان خون در رگ را دوباره تا حدی برقرار کند اما نمی تواند آسیبی که به عضله قلب شما رسیده است را برطرف کند. وجود عروق آسیب دیده و بیمار، شما را در مقابل سکته های قلبی آسیب پذیرتر می کند. علاوه بر این، باید این نکته را به یاد داشته باشید، تا زمانی که شما در عادت های روزانه نامناسب خود تجدید نظر نکرده و عوامل خطر را کاهش ندهید وضعیت عروق خونی شما روز به روز بدتر می شود. بسیاری از مردم به خاطر ناراحتی های منتج از بیماری های قلبی جان خود را از دست می دهند و یا حتی به صورت مدام العمر دچار معلولیت خواهند شد. پس باید برای پیشگیری از ابتلای به بیماری قلبی هرچه سریع تر دست به کار شوید.



بیماری قلبی می تواند به سکته قلبی بیانجامد. سکته قلبی از انسداد سرخ رگ های تغذیه کننده عضله قلب ایجاد می شود. زمانی که پلاک ها کاملاً یک سرخ رگ را مسدود می کند، اکسیژن و دیگر مواد مغذی حیاتی نمی توانند راهی به عضله قلب پیدا کنند. با وقوع یک سکته قلبی امکان دارد آسیبی جبران ناپذیر و همیشگی به ماهیچه قلب وارد آید.

بیماری عروق کرونر تنها یکی از انواع بیماری های قلب و عروق است که از اختلال در سامانه خون رسانی به عضله قلب ناشی می شود و از تبعات آن همانطور که در بالا اشاره شد، سکته قلبی، آنژین پایدار





بیماری قلبی بیشتر چه کسانی را تهدید می کند؟

عامل خطرزایی، شرایط و یا عادت هایی هستند که یک فرد را در مقابل ابتلای به بیماری آسیب پذیر می کنند. همچنین این عوامل می توانند شانس تشدید بیماری را در فرد افزایش دهند. عوامل خطرزا همچون کشیدن سیگار، فشار خون بالا، چربی خون بالا، اضافه وزن و چاقی، نداشتن تحرک کافی و دیابت عواملی مؤثر در ابتلای به بیماری قلبی هستند که شما می توانید آنها را کنترل کنید. تحقیقات به تازگی نشان داده است که ۹۵ درصد از افرادی که به خاطر ابتلای به بیماری قلبی جان خود را از دست داده اند حداقل دارای یکی از این عوامل خطرزای اساسی بوده اند.

عوامل خطرزا همچون افزایش سن را نمی توان تغییر داد. پس از عبور از سن یائسگی، احتمال ابتلای به بیماری قلبی در زنان افزایش می یابد. سنین میانسالی چه برای زنان و چه برای مردان دوره بسیار خطرناکی است چراکه عوامل خطرزای زمینه ساز بیماری قلبی در آن تشدید می شوند.

یکی دیگر از عواملی که در ابتلای زودهنگام به بیماری قلبی دخیل است سابقه ی این بیماری در خانواده است که البته نمی توان آن را تغییر داد. اگر پدر یا برادران تان دارای سابقه ی حمله ی قلبی قبل از ۵۵ سالگی هستند و یا مادر و خواهرتان قبل از سن ۶۵ سالگی دچار حمله ی قلبی شده، احتمال ابتلای به بیماری قلبی در شما بیشتر است. این دسته از افراد می توانند با گرفتن مشاوره ژنتیک از کاشناسان زبده در این زمینه، با راه های مقابله با بیماری های قلبی عروقی آشنا شوند.

همان طور که دیدیم عوامل خطرزایی در بیماری قلبی وجود دارند که ما نمی توانیم آنها را تغییر دهیم اما باید به یاد داشته باشیم از سوی دیگر، عوامل بسیاری وجود دارند که ما می توانیم آنها را کنترل کنیم. بدون در نظر گرفتن سن و یا سابقه فامیلی در ابتلای به بیماری قلبی، شما می توانید قدم های مهمی را برای کاهش خطر ابتلای به بیماری قلبی بردارید.



چگونه باید با عوامل خطر را مقابله کرد؟

شاید شما خود را با برداشتن تنها یک قدم به سمت سلامتی گول بزنید و با خود بیاندیشید که همین فعالیت، سلامت قلب شما را فراهم خواهد ساخت. برای مثال ممکن است به امید انجام فعالیت ورزشی مداوم مانند پیاده روی و یا شنا کردن فکر کنید سلامت قلب شما با خوردن غذا های چرب به خطر نمی افتد. اما حقیقت آن است که برای حفظ سلامت قلب خویش باید تغییراتی جامع و همه جانبه را در راستای کاهش تمامی عوامل خطرزا و نه یک یا چند تای آن ها صورت داد. مهم سرعت انجام تغییرات نیست، مهم انجام درست تغییرات است.

همانطور که قبلاً نیز اشاره کردیم وجود یکی از عوامل خطرزا می تواند احتمال ابتلای به بیماری قلبی را افزایش دهد. حال اگر تعداد این عوامل افزایش یابد خطر ابتلای به بیماری قلبی به شدت افزایش می یابد. چراکه هریک از این عوامل می تواند به تشدید تأثیر دیگر عوامل بیانجامد و پیامدهای بسیار خطرناک تری را در برداشته باشد. مثلاً اگر کلسترول خون شما بالا باشد و سیگار نیز بکشید، احتمال ابتلای به بیماری قلبی بیش از پیش افزایش خواهد یافت.

اگر بخواهیم کل مطالب را در یک جمله خلاصه کنیم آن این است که «شما باید بیماری قلبی را جدی بگیرید و بهترین زمان برای کاهش خطر ابتلای به بیماری قلبی همین امروز است و نه فردا».

چه خطراتی سلامت قلب شما را تهدید می کند؟

اولین قدم به سوی یک قلب سالم آگاهی از خطراتی است که سلامت قلب شما را تهدید می کند. همه ی ما می دانیم کشیدن سیگار و یا داشتن اضافه وزن خطراتی هستند که سلامت قلب ما را تهدید می کنند و ما باید سیگار کشیدن را ترک کنیم و وزن خود را متعادل کنیم. اما خطراتی همچون چربی و یا فشارخون بالا نشانه و علائم خاصی ندارند. پس برای اینکه بدانیم آیا مبتلا به فشار خون بالا هستیم یا خیر باید فشار خون خود را با فشارسنج اندازه گیری کنیم و میزان چربی خون را با آزمایش خون بسنجیم.



باید درباره چه چیزهایی با پزشک خانواده خویش مشورت کنیم؟

اولین قدم برای یافتن خطری که سلامت قلب شما را تهدید می کند ترتیب دادن یک قرار ملاقات با پزشک خانواده است تا او شما را کاملاً معاینه کند. پزشک خانواده می تواند نقشی کلیدی در حمایت از شما برای حفظ سلامت قلب تان داشته باشد. با کمک او می توانید برای حفظ سلامت قلب خود برنامه ریزی و هدف گذاری کنید و به سمت «قلبی سالم» قدم بردارید. اما از پزشک خانواده خود انتظار نداشته باشید که وی مستقیماً به مشکلات قلبی و خطراتی که قلب شما را تهدید می کند، اشاره کند. بسیاری از پزشکان خانواده به طور معمول زمانی که با یک بیمار زن روبه رو هستند درباره این موضوعات صحبتی به میان نمی آورند. به طور کلی اگر هر فرد روزانه نیم ساعت تند راه برود، ۲۰ درصد شانس ابتلا به بیماری قلبی در او کم می شود و با نکشیدن سیگار، مصرف نکردن غذاهای چرب و کنترل چربی و فشار خون می توان شانس ابتلا به این بیماری را تا ۵۰ درصد کاهش داد. در ادامه اصول برقراری ارتباطی شفاف و مطلوب بین شما و پزشک خانواده مطرح می شود.

■ **اول نیاز های خود را بیان کنید.** با پزشک خانواده خود صحبت کنید، او را از قصد خویش برای داشتن قلبی سالم مطلع سازید و از او بخواهید که در این راه به شما کمک

کند. از او در مورد احتمال ابتلای به بیماری های قلبی سؤال کرده و برای کاستن عوامل خطرزای ابتلای به بیماری های قلبی راهنمایی بگیرید. (به قسمت سؤالاتی که باید از پزشک خانواده خود پرسید در صفحه بعد مراجعه شود). همچنین، از او بخواهید تا با انجام آزمایش های لازم به شما بگوید که چه عوامل خطرزایی در شما وجود دارد که احتمال ابتلای تان به بیماری قلبی را افزایش می دهد.

■ **با پزشک خانواده خود راحت باشید.** زمانی که پزشک خانواده تان از شما سؤالی می پرسد سعی کنید تا آنجا که امکان دارد صادقانه و جامع به آن پاسخ دهید. شکی در آن نیست که برخی از سؤالات جنبه شخصی پیدا خواهد کرد، اما شما سعی کنید با جزئیات به آن ها پاسخ دهید و به پزشک خانواده خود کمک کنید تا شانس ابتلای شما به بیماری قلبی را تخمین بزنند.



سؤالاتی که باید از پزشک خانواده خود پرسید

با پی بردن به پاسخ سؤالات زیر می توانید اطلاعات بسیار مهمی در مورد سلامتی قلب تان و چگونگی ارتقای آن به دست آورید.

۱ چه عواملی خطر ابتلای به بیماری قلبی را در شما افزایش می دهد؟

۲ میزان فشار خون شما چه قدر است؟ آیا این میزان برای سلامتی شما خطری دارد یا خیر؟ واکنش مناسب به این میزان فشار خون چیست؟

۳ میزان کلسترول بد LDL و کلسترول خوب HDL در خون شما چه قدر است؟ وضعیت چربی خون شما به چه صورت است؟ شما باید در مورد آن چه راهکاری را اتخاذ کنید؟

۴ شاخص توده ی بدنی BMI شما چه قدر است و دور کمر شما چند سانتی متر است؟

۵ میزان قند خون شما چه قدر است؟ آیا شما در خطر ابتلای به دیابت هستید؟

۶ برای تشخیص بیماری قلبی چه آزمایشات دیگری باید انجام بدهید؟ هر چند وقت یکبار برای تکرار آزمایشات باید مراجعه کنید؟

۷ اگر سیگاری هستید، چه راه هایی برای ترک سیگار وجود دارد؟

۸ شما به چه مقدار فعالیت ورزشی برای ارتقای سلامت قلب خویش نیازمندید؟ انجام چه فعالیت های ورزشی بیشتر توصیه می گردد؟

۹ رژیم غذایی سالم برای شما چیست؟ آیا باید به متخصص تغذیه نیز مراجعه کنید تا به اطلاعات بیشتر در مورد رژیم غذایی سالم دست پیدا کنید؟

۱۰ چگونه در صورت بروز حمله قلبی باید به پزشک خانواده تان مراجعه کنید؟



صحبت های پزشک تان را فهمیده و

از آن استفاده بکنید. اگر شما در فهم آنچه

پزشک خانواده تان می گوید مشکل دارید، از او بخواهید تا با زبانی ساده و عامیانه تر

برای شما توضیح بدهد. مخصوصاً زمانی

که پزشک خانواده دارویی تجویز کرد

حتماً از نحوه استفاده آن اطمینان حاصل

کنید. اگر احتمال می دهید که ممکن

است صحبت های پزشک خانواده تان را

درک نکنید و یا در شنیدن صحبت های او

مشکل دارید، از یک دوست و یا آشنا بخواهش

کنید که در جلسه ملاقات شما با پزشک خانواده

حضور داشته باشد. می توانید از او بخواهید برای شما

دستورات پزشک خانواده را روی کاغذ بنویسد.

گزیده ای از صحبت های یک بیمار قلبی: «من اصلاً فکرش را هم نمی کردم که دچار حمله ی قلبی شوم. با اینکه هم اضافه وزن داشتم و هم کلسترول خون من بالا بود، خودم را آدمی سالم می پنداشتم. به مدت ۴ سال دیابت داشتم اما نمی دانستم که این موضوع می تواند عاملی خطرزا برای بیماری های قلبی باشد. بیشتر زنان از خطر ابتلای به بیماری های قلبی که آنها را تهدید می کند، بی خبرند. بسیاری از دوستانم همانند من دارای بسیاری از عوامل خطرزا هستند که احتمال ابتلای آنها را به بیماری قلبی تشدید می کند اما آنها اهمیتی به آن نمی دهند. آنها باید این عوامل را بشناسند و بیش از پیش نگران سلامتی خود باشند.»



میزان عوامل خطرزا در شما چه قدر است؟

■ هر چند وقت یکبار باید آزمایش را تکرار کرد؟ تمامی افراد بالغ سالم و بدون بیماری قلبی باید هر ۳ سال یکبار آزمایش های کامل اندازه گیری چربی های خون را انجام داده و شرح حالی درباره این موضوع در اختیار داشته باشند. بسته به جواب آزمایش ها و نظر پزشک خانواده ممکن است نیاز باشد این آزمایش هادر دوره زمانی کوتاه تری صورت بگیرند.

۲) آزمایش فشار خون

■ چه چیزی را می سنجد؟ فشار خون شما را. آزمایشی ساده و بدون درد است که به وسیله فشارسنج انجام می شود.
■ چرا باید این آزمایش را انجام دهید؟ برای یافتن این موضوع که آیا شما فشار خون بالا دارید یا خیر؟

■ هر چند وقت یکبار باید آزمایش را

تکرار کرد؟ اگر فشار خون بالا یا کمی

بالا تر از حد عادی دارید حداقل

هر سه ماه یکبار این آزمایش

باید توسط پزشک انجام

شود.

(آزمایش هایی که می تواند به حفظ سلامتی شما کمک کند)

از پزشک خانواده خود بخواهید آزمایش های زیر را برای شما انجام دهد. هریک از موارد زیر اطلاعات ارزشمندی را درباره خطر بیماری قلبی برای شما فراهم می سازد.

۱) آزمایش میزان چربی های خون

■ چه چیزی را می سنجد؟ این آزمایش میزان چربی خون شما که شامل کلسترول کامل و کلسترول بد LDL، کلسترول خوب HDL و تری گلیسیرید (نوعی چربی در خون) می شود را می سنجد. بهتر است این آزمایش به صورت ناشتا و پس از ۱۲ تا ۱۴ ساعت پرهیز از خوردن غذا صورت بپذیرد.

■ چرا باید این آزمایش را انجام دهید؟

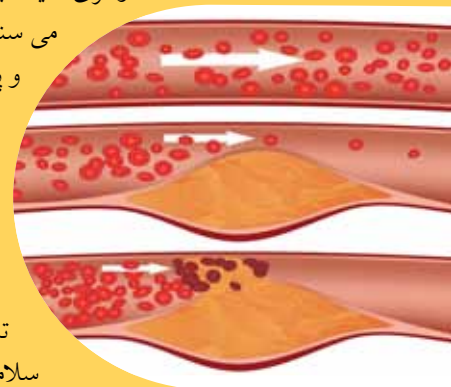
این آزمایش به منظور پی بردن به اینکه آیا

شما دارای چربی خون بالا (کلسترول کل

و یا کلسترول بد) هستید، انجام می شود که

تمامی موارد فوق می تواند عاملی خطرزا برای

سلامت قلب تان باشد.





۴) آزمایش شاخص توده بدنی BMI و دور کمر

■ چه چیزی را می‌سنجند؟ شاخص توده بدنی، نسبتی است میان قد و وزن شما. اندازۀ گیری دور کمر نیز میزان چربی دور شکم شما را نشان می‌دهد.

■ چرا باید این آزمایش را انجام دهید؟ می‌توان با تعیین شاخص توده بدنی پی برد که احتمال ابتلای شما به بیماری قلبی چه قدر است. توده بدنی ۲۵ یا بیشتر بدین معناست که شما اضافه وزن دارید و اگر این مقدار از ۳۰ عبور کند شما چاق هستید. اضافه وزن و چاقی از مهمترین عوامل بروز بیماری های قلبی است. اگر دور کمر برای زنان بیش از ۸۸ سانتی متر باشد، خطر ابتلای به بیماری های قلبی و وخامت وضع سلامتی را به شدت افزایش می‌دهد. برای مردان نیز اگر این رقم بیش از ۱۰۲ سانتی متر باشد همین شرایط پیش خواهد آمد.

■ هر چند وقت یکبار باید آزمایش را تکرار کرد؟ بهتر است هر سال یکبار این آزمایش را تکرار کنید و بسته به نظر پزشک خانواده دورۀ تکرار آن را تغییر دهید.

۳) قند پلاسمای ناشتا

■ چه چیزی را می‌سنجند؟ برای آزمایش قند خون، این آزمایش توصیه می‌شود. این آزمایش به صورت ناشتا و پس از غذا نخوردن شما در طول ۱۲ الی ۱۴ ساعت صورت می‌گیرد.

■ چرا باید این آزمایش را انجام دهید؟ برای مشخص کردن ابتلا و یا احتمال ابتلای شما در آینده به بیماری قند این آزمایش صورت می‌پذیرد. اگر آزمایش قند پلاسمای ناشتا در دو روز متفاوت رقمی بیش از ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر خون را نشان دهد بدین معناست که شما به بیماری قند (دیابت)، مبتلا هستید. اگر این میزان بین ۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر بود، احتمال ابتلای شما به بیماری قند بسیار بالاست، این حالت را پیش دیابت یا پری دیابت می‌گویند و شما در مرحله آغازین ابتلای به دیابت هستید. بیماری دیابت یکی از عوامل خطرزا برای سلامت قلب است که باعث بروز اختلالات دیگر در سلامتی شما می‌شود.

■ هر چند وقت یکبار باید آزمایش را تکرار کرد؟ با عبور از سن ۳۰ سالگی حداقل هر سه سال یکبار این آزمایش را تکرار کنید. اگر شما دارای عوامل خطرزا برای ابتلای به بیماری دیابت هستید مثلاً فشار خون بالا دارید، چاق هستید، سابقه خانوادگی دارید، اگر زن هستید و بچه با وزن بیش از ۴ کیلو به دنیا آورده اید، دیابت حین بارداری یا مرده زایی داشته اید باید این آزمایش ها را در سن کمتر و دوره تکرار کوتاه تر انجام بدهید.



خطر ابتلای به بیماری قلبی را در خود محاسبه کنید

در این قسمت با پاسخ به سؤالات زیر می توانید مشخص کنید که به چه میزان احتمال دارد به بیماری قلبی مبتلا شوید. اگر پاسخ برخی از سؤالات را نمی دانید از پزشک خانواده خویش بپرسید.

- آیا سیگار می کشید؟
- آیا فشار خون شما ۱۴۰ روی ۹۰ میلی متر جیوه یا بیشتر است و یا پزشک خانواده تان به شما در مورد فشار خون بالا هشدار داده است؟
- آیا پزشک خانواده تان به شما گفته است که کلسترول بد LDL خون شما بالاست؟ یا کلسترول کل خون شما ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر بوده (اگر مرد هستید و کمتر از آن اگر زن هستید) و یا کلسترول خوب HDL خون شما کمتر از ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر است؟
- آیا پدر و یا برادر شما در سنین کمتر از ۵۵ سالگی دچار حمله قلبی شده است؟ خواهر و مادر تان چه طور؟ آیا آنها این مسأله را در سنین کمتر از ۶۵ سال تجربه کرده اند؟
- آیا شما دچار دیابت هستید؟ بدین معنا که قند خون ناشتای شما ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر یا بیشتر است؟ آیا برای کنترل قند خون خویش از دارو استفاده می کنید؟
- زنان: آیا سن شما بالای ۵۵ سال است؟
- آیا شاخص توده ی بدنی شما ۲۵ یا بیشتر است؟
- آیا شما در بیشتر روزها کمتر از ۳۰ دقیقه در روز فعالیت ورزشی انجام می دهید؟

اگر پاسخ شما به هر کدام از سؤالات فوق مثبت است، می توان نتیجه گرفت احتمال ابتلای به بیماری قلبی در شما بیشتر خواهد بود. بنابراین توصیه می کنیم به خواندن این مجموعه ادامه دهید تا با راه های کاهش خطر ابتلای به بیماری های قلبی آشنا شوید.