



مرکز بهداشت استان اصفهان  
گروه مدیریت بیماریهای غیرواگیر

هشتم مهرماه روز جهانی قلب ♥

مراقبت از قلب، مراقبت از زندگی ♥

## کلسترول (چربی خون) و بیماری های قلبی عروقی

### ♥ چرا باید کلسترول (چربی خون) را کنترل کنیم؟

اگر کلسترول خون شما طبیعی باشد این شانس را دارید که رگ های شما سالم بمانند. کلسترول دو نوع دارد: کلسترول خوب (HDL) و کلسترول بد (LDL). کلسترول بالا باعث تشکیل پلاک هایی در رگ ها شده که سبب تنگی و انسداد رگ می شود. اگر انسداد در رگ های قلب باشد باعث سکتة قلبی و اگر انسداد در رگ های مغز باشد باعث سکتة مغزی می شود. از طرفی انسداد در رگ های بدن موجب افزایش فشارخون می شود که این خود سبب آسیب به قلب، مغز و سایر اعضای بدن می گردد.

اگر کلسترول شما از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر بیشتر باشد، لازم است شیوه زندگی خود را اصلاح کنید.

### ♥ اصلاح شیوه زندگی

- \* غذاهای سالم مصرف کنید.
- \* از مصرف روغن های جامد و روغن های اشباع شده پرهیز کنید.
- \* رژیم غذایی غنی از سبزی ها و میوه ها داشته باشید چرا که کلسترول شما را در سطح طبیعی کنترل می کند.
- \* فعالیت بدنی مناسب داشته باشید. با انجام فعالیت بدنی کلسترول خوب (HDL) در خون شما افزایش می یابد.
- \* وزن مناسب داشته باشید.
- \* هر سال یک بار با انجام آزمایش خون، کلسترول خود را اندازه گیری کنید.
- \* اگر پزشک برای درمان کلسترول بالا به شما دارو داده است خیلی مهم است که دارو را درست مصرف کنید و سایر توصیه های پزشک را بکار بگیرید.
- \* خبر خوب این است که با اصلاح شیوه زندگی می توانید کلسترول بالا و در نتیجه خطر سکتة قلبی و مغزی را کاهش دهید.

## ♥ قند خون و بیماری های قلبی عروقی

### چرا باید قند خون را کاهش دهیم؟

اگر قند خون شما کمتر از ۱۰۰ باشد قند خون شما طبیعی است. در غیر اینصورت شما یا دیابت دارید یا مستعد ابتلا به دیابت هستید. بدن شما هورمونی به نام انسولین تولید می کند که قند خون را تنظیم می کند. وقتی بدن ساخت انسولین را متوقف می کند یا کاهش می دهد یا عمل انسولین دچار اختلال می شود؛ قند خون بالا می رود و دیابت ایجاد می شود. دیابت بدون علامت است اما در موارد شدید می تواند با علائمی مثل تشنگی زیاد، افزایش دفع ادرار و پر خوری همراه باشد. دیابت می تواند باعث آسیب به قلب، کلیه ها، چشم ها و اعصاب شود.

اگر قند خون شما در حالت ناشتا، ۱۲۶ و بیشتر باشد، ممکن است مبتلا به دیابت باشید.

### چرا کاهش قندخون برای سلامتی ما مهم است؟

دیابت یکی از شش عامل خطر اصلی قابل کنترل ایجاد بیماری های قلبی عروقی می باشد. وقتی دیابت به سایر عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی (مثل چاقی، فشارخون بالا، کلسترول بالا) اضافه شود، خطر ابتلا به سکنه های قلبی و سکنه مغزی خیلی بیشتر می شود.

### ♥ چگونه می توانیم قند خون را کم کنیم؟

وقتی دیابت یا استعداد ابتلا به دیابت تشخیص داده شد؛ دکتر شما ممکن است تغییراتی را در عادات غذایی، کنترل وزن برنامه های ورزشی و داروی شما ایجاد کند. برای بیماران مبتلا به دیابت مهم است که به طور منظم هر سه ماه یک بار به پزشک مراجعه کنند و داروهای تجویز شده را به درستی مصرف کنند. خودمراقبتی در دیابت بسیار اهمیت دارد. اگر مبتلا به دیابت هستید باید آموزش کامل خودمراقبتی را دیده باشید. از اعداد قند خون، فشارخون و چربی خون خود آگاه باشید و معنای آن را بدانید، باید بدانید رسیدن به چه اعدادی شما را از خطرات و عوارض دیابت دور نگه می دارد. آگاهی در مورد دیابت به شما در کنترل بهتر بیماری تان کمک می کند.

اگر قندخون، فشارخون و چربی خون را کم کنید ابتلا به عوارض دیابت را به تأخیر می اندازید و با ایجاد تغییرات در رژیم غذایی و تحرک بدنی، مصرف دارو را کمتر می کنید.