

سکته قلبی یکی از شایع ترین علل مرگ و میر در اغلب جوامع بشری هستند. عوامل خطر ژنتیکی و محیطی در بروز سکته های قلبی و مغزی نقش دارند. برخی از آنها همچون سن و جنس غیر قابل تغییر است ولی سایر آنها با در پیش گرفتن شیوه های مناسب تغذیه ای و فعالیت ورزشی و در صورت لزوم با مصرف دارو قابل پیشگیری است .

خطر سنجی یکی از راه کارهای مناسب در تخمین میزان "احتمال بروز سکته های قلبی-مغزی طی ۱۰ سال آینده" بوده و به شما کمک می کند تا با شناخت عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی آن ها را کاهش دهید. بدین منظور ابزاری به نام نمره خطر تهیه شده است که با استفاده از آن میزان احتمال سکته قلبی و مغزی طی ده سال آینده را می توانید محاسبه کنید . توصیه می شود همه افراد بالای ۴۰ سال با مراجعه به مراکز بهداشتی-درمانی خطر سنجی شوند و براساس میزان خطر حاصله اقدامات لازم را انجام دهد.

شیوه و روش زندگی سالم چیست ؟

شیوه زندگی سالم یعنی تمرین عادت های خوب و سالم و به کار بستن آنها در تمام مراحل زندگی (مثل تغذیه سالم و ورزش) و همچنین دوری جستن از عادت های زیان بار و غیر سالم (مثل استعمال دخانیات و مصرف الکل و مواد مخدر).

پیشگیری از سکته های قلبی-عروقی و سایر بیماری های غیرواگیر با رعایت موارد زیر میسر خواهد شد :

❖ فعالیت بدنی منظم

❖ پیروی از یک رژیم غذایی سالم

❖ ترک مصرف دخانیات و الکل

❖ رعایت دستورات پزشکی و پیگیری منظم درمان

انجام فعالیت بدنی منظم

- افزایش فعالیت بدنی به تدریج تا سطوح متوسط (مانند پیاده روی سریع) حداقل ۵ روز در هفته روزانه ۳۰ دقیقه
- کنترل وزن بدن و جلوگیری از اضافه وزن با کاهش مصرف مواد غذایی پرکالری و پیروی از یک رژیم غذایی سالم قلبی

رژیم غذایی سالم

۱) نمک

- محدود کردن مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز (یک قاشق چایخوری) (توجه فرمایید داخل مواد غذایی هم نمک وجود دارد)
- کاهش مصرف نمک هنگام پخت و پز، محدود کردن مصرف غذاهای فرآوری شده و فست فودها

۲) میوه و سبزی

- مصرف پنج واحد (معادل ۴۰۰-۵۰۰ گرم) میوه و سبزی در روز

- یک واحد میوه و سبزی معادل یک عدد پرتقال، سیب، انبه، موز یا سه قاشق سوپ خوری سبزی های پخته است .

۳) غذای چرب

- محدود کردن مصرف گوشت چرب، چربی لبنیات و روغن پخت و پز (کمتر از دو قاشق سوپ خوری در روز)
- جایگزین کردن روغن پالم و روغن نارگیل با روغن زیتون، سویا، ذرت، کلزا
- استفاده از گوشت سفید (بدون پوست) مثل مرغ به جای گوشت قرمز
- خوردن ماهی حداقل سه بار در هفته، ترجیحا ماهی روغنی مانند ماهی تن ، ماهی سالمون

توقف مصرف دخانیات و عدم مصرف الکل

- تشویق همه غیرسیگاری ها به هرگز سیگار نکشیدن
- توصیه قوی به همه سیگاری ها در مورد توقف مصرف سیگار و حمایت از تلاش آنها در این امر
- توصیه به ترک به افرادی که انواع دیری از دخانیات نظیر قلیان را مصرف می کنند .
- الکل نه تنها حرام است و نباید مصرف شود بلکه به علت عوارض آن بر سلامت انسان باید از مصرف آن خودداری شود .

به نام خدا



بیمارستان امام حسین (ع)

خطر سنجی سگته های قلبی - عروقی



جهت مطالعه عموم مردم

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان امام حسین (ع)

اردیبهشت ۱۴۰۵

- دلیل تجویز دارو/مقدار(دوز) مناسب دارو / تعداد و دفعات مصرف روزانه دارو توسط تیم پزشکی (مراقب سلامت، پزشک ، داروساز و...) به شما توضیح داده شود .

- مطمئن شوید تا نوبت ویزیت بعدب ذخیره کافی از داروهای تجویز شده داشته باشید .

- مصرف داروها را بخ طور منظم ادامه دهید، حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشید. اگر میزان قند ،فشار و چربی خون شما در محدوده طبیعی است به علت مصرف داروها است . هیچ گاه داروی خود را بدون دستور پزشک قطع نکنید.

- برخلاف تصور رایج در مورد اعتیاد به داروها، مصرف دایمی داروهایی که برای کنترل درازمدت بیماری ها تجویز می شود به معنای اعتیاد به دارو نیست .

منبع :

کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده

جهت کسب اطلاعات بیشتر و پیگیری با واحد ارتقا سلامت بیمارستان امام حسین (ع) تماس حاصل فرمایید :
۰۲۶-۳۴۱۹۳۲۸۰

- توصیه به بیماران به عدم مصرف الکل در زمانی که احتمال خطرات افزوده وجود دارد مانند :

- رانندگی یا کار با ماشین آلات
- بارداری یا شیردهی
- مصرف داروهایی که با الکل اثر متقابل دارد
- ابتلا به بیماری هایی که مصرف الکل آن ها را وخیم تر می سازد
- عدم توانایی در کنترل میزان مصرف مشروبات الکلی

رعایت درمان

اگر دارویی توسط پزشک برای شما تجویز شده است :

- آموزش نحوه مصرف آن در منزل از وظایف اصلی تیم پزشکی است . حتما طریقه مصرف دارو را سوال کنید .

- تفاوت بین داروهایی که برای کنترل بلند مدت بیماری ها تجویز می شوند (به عنوان مثال داروهای کنترل قند،چربیو فشارخون)و داروهایی که برای تسکین سریع(به عنوان مثال سردرد) استفاده می شوند،باید برای شما توضیح داده شود. داروهای کنترل بلند مدت بیماری ها باید به صورت دایمی و منظم مصرف شوند.مصرف دایمی این داروها برای حفظ سلامت شما ضروری است .