

و در صورتی که این روغن ها تحت تأثیر حرارت زیاد قرار نگیرند برای مصرف مناسب هستند. چربی گوشت و پوست مرغ را قبل از پختن جدا نمایید و از فرآورده های لبنی تا حد امکان به صورت کم چرب استفاده نمایید و از فرآورده هایی چون کره، خامه و پنیر پرچرب کمتر استفاده کنید.

۳- از غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، پنیر شور، چیپس، کنسرو، ترشی های شور، سوسیس و کالباس پرهیز کنید و سر سفره به غذا، سالاد یا ماست، نمک اضافه نکنید.

### حفظ کردن وزن مناسب

در صورتی که اضافه وزن دارید می توانید از روش زیر برای رسیدن به وزن مناسب استفاده کنید:

- محدودیت و کاهش ۲۰ درصدی مصرف مواد غذایی چون برنج، نان، شیرینی جات و چربی و جایگزین نمودن با میوه جات و سبزیجات.
- محدودیت و حذف مواد پرکالری مانند مربا، شیرینی شکلات،
- استفاده از ظروف در اندازه های کوچکتر برای صرف غذا
- آهسته خوردن غذا
- اندازه گیری وزن به طور مرتب

### ارزیابی منظم سلامتی

فشار خون بالا و چربی خون بالا می تواند به قلب شما آسیب وارد کند. برای مطمئن شدن از وضعیت سلامت خود باید میزان فشار خون و چربی خون شما به طور منظم چک شود تا در صورت لزوم اقدامات درمانی جهت برطرف کردن افزایش خطر ابتلاء به بیماری قلبی صورت گیرد.  
**فشار خون:** شما باید به طور مرتب فشار خون خود را چک کنید در

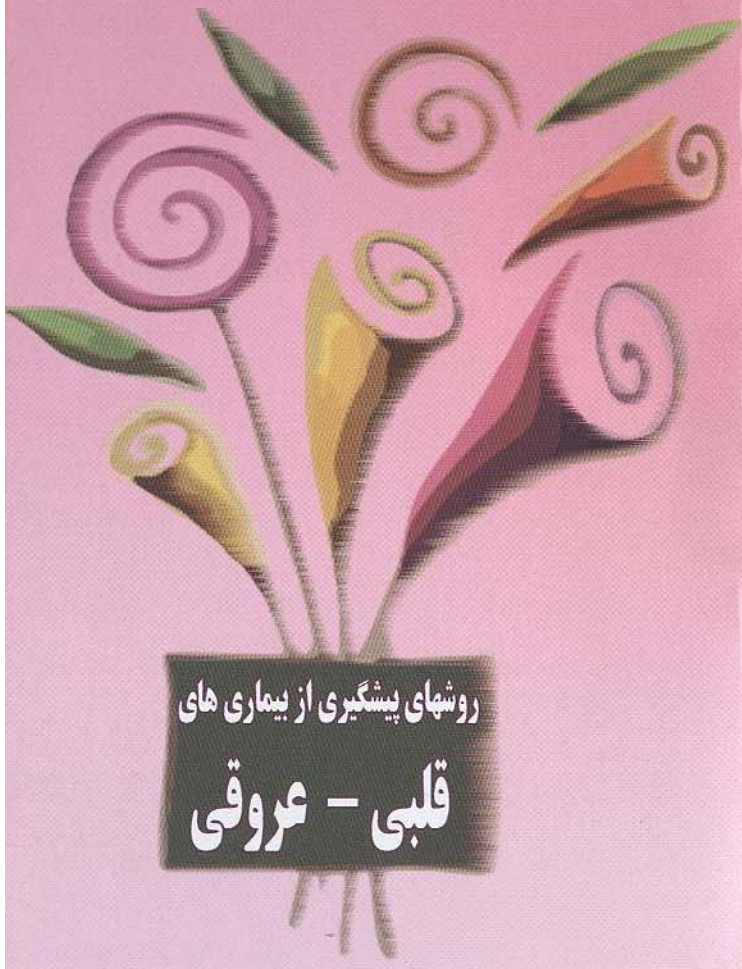


صورتی که فشار خون شما در محدوده طبیعی نباشد یا در صورت داشتن یکی از عوامل خطر ابتلاء به بیماری قلبی باید ارزیابی فشار خون را با فواصل کمتری انجام دهید.

**سطح کلسترول:** شما باید به طور مرتب میزان چربی های خود را ارزیابی کنید. در صورتی که چربی خون شما در محدوده طبیعی نباشد و یا داشتن یکی از عوامل خطر ابتلاء به بیماری قلبی کنترل میزان چربی های خون را با فواصل کمتری انجام دهید.

### مقابله با فشارهای روانی

یکی دیگر از عوامل مؤثر در داشتن قلبی سالم، داشتن دیدگاه مثبت، آمادگی برای تغییرات لازم در ابعاد مختلف زندگی است. همچنین بخشش خود و دیگران، امیدواری و شکیبایی و پذیرش اختلاف سلیقه و افکار دیگران باعث کاهش فشارهای روانی می شود.



## روشهای پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی



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



معمول غذایی نیست. برای مثال اولین کاری که باید انجام دهید اضافه کردن میوه و سبزیجات به برنامه غذایی روزانه تان می باشد.

به گونه ای برنامه ریزی کنید که روزانه بتوانید ۵ تا ۱۰ وعده میوه و سبزیجات بخورید. استفاده از میوه و سبزیجات نه تنها در پیشگیری از بیماری های قلبی مؤثرند بلکه در پیشگیری از ابتلاء به سرطان و سایر بیماری های مزمن نیز بسیار مؤثرند.

استفاده از مقادیر زیاد میوه و سبزی به صورتی که گرسنگی شما را برطرف کند، می تواند به شما در مصرف کمتر غذاهای پرچرب مانند گوشت، پنیر و میان وعده های ناسالم کمک کند. مقداری هویج، کلم و کرفس را به طور دائم در یخچال آماده نگهدارید و به عنوان میان وعده های غذایی از آنها استفاده کنید.

مقداری میوه های فصل را در یک کاسه قرار داده و در آشپزخانه در معرض دید قرار دهید. این کار باعث می شود که استفاده همیشگی از میوه و سبزیجات برای شما راحت تر شود.

سعی کنید غذاهایی درست کنید که میوه و سبزیجات جزء اصلی تشکیل دهنده آنها باشند.

به هیچ عنوان سبزیجات را با کره مخلوط نکنید و یا همراه با آنها از سس مایونز و یا مخلفات پرچرب استفاده نکنید.

## ۲- محدود کردن چربی های مضر و کلسترول:

به طور کلی از غذاهای کم چرب، کم نمک و آب پز استفاده کنید و از سرخ کردن غذا بپرهیزید.

روغن های مایع مانند روغن آفتاب گردان و روغن زیتون فاقد کلسترول بوده



کشیدن سیگار خصوصاً عوارض قلبی و یا منجر به مرگ گردد. راحتی می تواند بکاهد. اما خبر مسرت

در سنین پائین بدلیل ربوی ممکن است سیگار کشیدن به ۱۰سال از عمر شما بخش این است که در لحظه شروع قطع سیگار می توانید صورت ترک سیگار از اثرات مفید آن بهره مند شوید. خطر ابتلاء به بیماری قلبی به دنبال ترک سیگار به مدت کمتر از یک سال به نصف می رسد. استفاده از روش های مختلف ترک سیگار ممکن است شانس شما را در ترک موفقیت آمیز سیگار افزایش دهد. برای انتخاب روش مناسب ترک سیگار با پزشک مشورت کنید.

## ورزش کنید

فعالیت فیزیکی منظم در افزایش طول عمر و همچنین افزایش کیفیت زندگی کمک کننده است. ورزش باعث می شود که وزن شما متناسب باقی بماند و استرس را کاهش می دهد. حداقل ۳ بار در هفته و هر بار ۳۰ دقیقه ورزش کنید. هر نوع ورزش حرکتی مانند شنا، دوچرخه سواری و اسب سواری مفید است. پیاده روی ساده ترین و با پیاده روی را با بیشترین سرعتی که در توان دارید به طوری که عرق کنید انجام دهید و البته این را در نظر داشته باشید که هیچگونه علایمی مثل تنگی نفس یا درد قفسه سینه برایتان ایجاد نشود و احساس مطبوعی موقع ورزش داشته باشید.

## از تغذیه سالم و مناسب استفاده کنید

### ۱- استفاده هرچه بیشتر از میوه و سبزیجات:

استفاده از تغذیه سالم و مناسب برای قلب به معنای تغییر کامل رژیم

آیا می دانید تحقیقات اخیر در استان گلستان نشان داده است که بیش از ۵۰٪ موارد مرگ و میر در جمعیت بالای چهل سال ناشی از بیماری های قلبی و عروقی می باشد.

آیا می دانید ۳۰ درصد افراد بالای چهل سال در استان گلستان فشار خون بالا دارند؟

آیا می دانید ۳۰ درصد افراد بالای چهل سال در استان گلستان چربی خون بالا دارند؟

آیا می دانید ۶۰ درصد افراد بالای چهل سال در استان گلستان اضافه وزن دارند؟

پس لازم است بدانید چگونه از قلبتان مراقبت نمایید:

## عواملی که شما را مستعد بیماری های قلبی - عروقی می کند شامل

### موارد زیر می باشد:

- ۱- افزایش سن به ویژه سن بالای ۵۰ سال
  - ۲- سابقه خانوادگی بیماری قلبی در نزدیکان شما
  - ۳- کم تحرکی
  - ۴- وزن زیاد
  - ۵- مصرف سیگار
  - ۶- چربی خون بالا
  - ۷- فشار خون بالا
  - ۸- رژیم غذایی ناسالم (مصرف زیاد غذا، مصرف چربی ها، غذاهای پر نمک و عدم استفاده از میوه و سبزیجات)
- نگران نباشید. عوامل ابتلا به بیماری های قلبی اکثراً قابل پیشگیری هستند. فقط لازم است از امروز تغییرات مفیدی در زندگی خود بدهید.

## سیگار نکشید

سیگار نکشیدن عامل مهمی در به دست آوردن زندگی طولانی و همراه با سلامتی می باشد.