روزنامه صبح
سیاسی، اجتماعی، اقتصادی
نوسعه ایرانی

صاحب امتیاز: موسسه اطلاع‌رسانی و خبرگزاری ایلنا
مدیر مسئول: مسعود حیدری
زیر نظر شورای سردبیری
مدیر بازرگانی و روابط عمومی: مرتضی بلوکی

چاپ: کار و کارگر ۶۶۸۱۷۳۱۷
نشانی تحریریه: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه نرسیده به روانمهر، پلاک ۱۳۲
تلفن تحریریه: ۶۶۹۵۶۶۰۰(۰۲۱)
نشانی سایت: toseeirani.ir
اینستاگرام: @tosee_irani
ایمیل: toseeirani@gmail.com

جهان نما

فرمانده نیروهای مرزبانی اوکراین:

بیش از ۲۰۰۰ مقام کی‌یف قصد فرار از کشور را داشتند!

فرمانده نیروهای مرزبانی اوکراین در مصاحبه‌ای گفت، طبق برآوردها ۲۱۰۰ مقام اوکراینی در سال جاری میلادی تلاش کرده‌اند به صورت غیرقانونی این کشور را ترک کنند. آندری دمچنکو، سخنگوی نیروی مرزبانی اوکراین در مصاحبه با شبکه «تی.اس.ان» گفت: تلاش‌ها برای استفاده از اسناد و مدارک جعلی برای عبور از گذرگاه‌های مرزی اوکراین کاهش پیدا کرده که دلیل احتمالی آن دشوار شدن کسب مدارک جعلی است. او با این حال اضافه کرد: از سوی دیگر تلاش‌ها برای عبور از مرز اوکراین از مناطق پرت و دور از گذرگاه‌های رسمی افزایش یافته است. اخیرا سرویس امنیت و اطلاعات اوکراین (اس.بی.یو) گزارش داد، سه باند مخصوص فرار از خدمت در ارتش با جعل اسناد در نقاط مختلف این کشور را دستگیر کرده است. این سرویس گزارش کرد که در دو مورد از این عملیات‌ها مقام‌های فاسد به مشتریانشان در فرار از خدمت سربازی کمک کرده‌اند، در حالی که در دو پرونده نیز اسناد جعلی مشخصا برای فراهم کردن پوششی برای ترک خاک اوکراین مورد استفاده قرار گرفتند. سرویس امنیتی اوکراین اعلام کرد، مشتریانی بعضا بین ۱۰۰۰ تا ۸۰۰۰ دلار به منظور دریافت خدمات غیرقانونی پرداخت کرده‌اند. گزارش شده که اوکراین بعد از آنکه در طول فصل تابستان و عملیات ضدحمله خود برای پس گرفتن اراضی از روسیه متحمل تلفات چشمگیر شد، برنامه‌ریزی کرده تا بسیج نیرو برای ارتش را تشدید کند.

تشدید حملات فاجعه‌بار اسرائیل به غزه و عدم پذیرش آتش‌بس، چه پیامی دارد؛

ویرانی و کشتار بزرگ به قصد تثبیت پیروزی حداقلی

فرشاد گلزاری

بدون شک وقوع یک مخاصمه مسلحانه تمام‌عیار در هر نقطه‌ای از جهان، می‌تواند تبعاتی گسترده داشته باشد. کشتار مردم بی‌گناه، مصدومیت‌های شدید، فجایع حقوق بشری، ویرانی و خسارت مالی هنگفت و.... در جنگی که در غزه میان حماس و اسرائیل در جریان است، تا به امروز ۷۷۰۳ نفر از جمله ۳۱۹۵ کودک کشته شده‌اند و تعداد زخمی‌ها به ۱۹ هزار و ۷۴۳ تن افزایش رسیده است که یک رقم تاریخی طی ۷۰ سال درگیری فلسطینی‌ها با اسرائیل به شمار می‌آید. همچنین ۱۸۰۰ گزارش درباره مفقودی‌ها توسط وزارت بهداشت فلسطین دریافت شده که از بین آنها ۱۰۰۰ مورد مربوط به کودکان است. حملات توپخانه‌ای و هوایی اسرائیل به غزه حالا وارد چهارمین هفته خود شده است و در این مدت به ماشین آلات سنگین اعم از لودر یا بولدوزرهایی که می‌توانند آوارها را جابه‌جا کنند اجازه عبور از گذرگاه رفح داده نشده است و به همین دلیل بخشی از کسانی که زیر آوارها مانده‌اند و می‌توانستند زنده بیرون بیایند حالا یا از دنیا رفته‌اند و یا اینکه از شدت جراحات نفس‌های آخر خود را می‌کشند. این موضوع را باید در کنار موضوعات دیگر اعم از نبود بهداشت، به جای ماندن مهمات عمل نکرده و همچنین نبود غذا و دارو قرار داد که همگی بحرانی را رقم خواهند زد که حداقل تا چندین سال تبعات آن را به وضوح خواهیم دید. در این میان سکوت جامعه جهانی هم به فاجعه غزه؛ ابعاد غمبارتری می‌دهد. اینکه در مجمع عمومی اسرائیل محکوم می‌شود اما در عمل هیچ اتفاقی رخ نمی‌دهد یا اینکه جان کربی، سخنگوی امنیت ملی کاخ سفید در یک نشست خبری درباره عملیات زمینی گسترده اسرائیل اظهار نظری نمی‌کند اما صریح می‌گوید که واشنگتن از حق اسرائیل برای دفاع از خود حمایت می‌کند، به خوبی نشان می‌دهد که اساساً دنیا بر پایه قدرت و مطامع سیاسی استوار است و هسته اصلی آن را هم «منافع» تشکیل می‌دهد. در این میان آنچه از جمعه شب رخ داده به نوعی قواعد بازی را تغییر داده است و تجاوزات اسرائیل به نوار غزه، بامداد دیروز (شنبه) در حالی وارد بیست و دومین روز از زمان آغاز طوفان الاقصی شد که با قطع شبکه‌های ارتباطی و اینترنت، حملات این رژیم با شدت بیشتری در خاموشی اطلاعات ادامه دارد.

بر اساس گزارش الجزیره جنگنده‌های اسرائیل همچنان به بمباران منازل و غیرنظامیان ادامه می‌دهند و وضعیت به حدی وخیم است که خبرنگاران عملیات جمعه شب اسرائیل را خشن‌ترین شب از زمان آغاز حملات اسرائیل به غزه توصیف کردند.

عمق دادن به حملات؛ چرا؟

اینکه خطوط ارتباطی، خطوط برق و همچنین اینترنت در غزه از سوی ارتش اسرائیل و نهادهای امنیتی آن قطع شده دلیلی ندارد جز اینکه بخش اعظمی از جنایاتی که انجام شده باید در خاک دفن شود و مکتوم بماند. به عنوان نمونه اشرف قدره، سخنگوی وزارت بهداشت فلسطین در نوار غزه اعلام کرد که بیمارستان کودکان «الدره» در شرق غزه در پی حمله جنگنده‌های اسرائیلی با بمب‌های فسفری از خدمت خارج شده و دیگر نمی‌تواند پذیرای مجروحان باشد. این مسائل صرفاً بخشی از انبوه تبعات تشدید حمله اسرائیل از جمعه شب تاکنون است، اما سوال اصلی این است که چرا با وجود آنکه منابع سیاسی اعلام کرده بودند آتش‌بس در دسترس بوده و امکان تبادل اسرا هم وجود دارد، اسرائیل دست به تشدید حملات خود علیه غزه زد؟ در این خصوص منابع المیادین گزارش دادند که تشدید تنش توسط اسرائیل پس از نزدیک شدن به حصول توافق آتش‌بس که شامل آزادی همه کودکان و زنان از سوی تل آویو بوده و همچنین قرار بود مقاومت، خارجی‌های غیرنظامی را نیز آزاد کند، صورت گرفته است؛ به گونه‌ای که منابع توضیح دادند تعداد آزادشدگان از جانب اسرائیل و بر طبق توافقی که روی آن کار می‌شد، به ۴۰ زن و ۱۰۰ مرد جوان زیر ۱۸ سال رسید، در حالی که ۱۰۰ زندانی غیرنظامی نیز توسط مقاومت آزاد می‌شدند. البته تشدید حملات اسرائیل به وضعیت حاکم بر افکار عمومی اراضی اشغالی و همچنین کابینه بنیامین نتانیاهو نیز بازمی‌گردد. روز گذشته (شنبه) بسیاری از خانواده‌های اسرای اسرائیلی که در دست حماس قرار دارند، مقابل منزل نتانیاهو دست به تظاهرات زدند و خواستار آزادی آنها شدند و به موازات آن اعتراضات داخلی علیه کابینه مستقر در تل آویو بالا گرفته که مجموع این دو موضوع کار را برای نتانیاهو از حیث داخلی سخت و

نتانیاهو را هیچ دلیلی ندارد جز اینکه یک پیروزی حداقلی اما پر سر و صدا را برای خود رقم بزند که ممکن است تمام اسرایی که در دست حماس قرار دارند قربانی این روند شوند تا او از زیر فشارهای داخلی و خارجی رهایی یابد

دشوار کرده است و رسانه‌های اسرائیل هم نمی‌توانند این مسائل را بیش از این سانسور کنند. در داخل کابینه هنوز هم افرادی مانند بن گویر، وزیر امنیت داخلی اسرائیل بر پاکسازی کل غزه اصرار دارند و این در حالیست که فشار جامعه جهانی بر نتانیاهو افزایش پیدا کرده و او حالا در یک دوراهی قرار دارد. درست است که بایدن و به صورت کلی ایالات متحده بر حمایت سیاسی-نظامی از تل آویو تاکید دارند ولی در واشنگتن هم کسانی حضور دارند که معتقدند این جنگ مربوط به آمریکا نیست و ایالات متحده به نوعی در حال پرداخت هزینه در سوریه و عراق به نفع اسرائیل است. فارغ از این مسائل به نظر می‌آید نتانیاهو راهی ندارد جز اینکه یک پیروزی حداقلی اما پر سر و صدا را برای خود رقم بزند که ممکن است تمام اسرایی که در دست حماس قرار دارند قربانی این روند شوند؛ چرا که نتانیاهو حالا از خارج و داخل زیر فشار است و اگر شکست را بپذیرد بدون شک نام او در تاریخ اسرائیل و همچنین در صفحات کتاب تاریخ جهان به عنوان یک بازنده به ثبت خواهد رسید که یکی از دلایل آن تلفات بیشمار انسانی اسرائیل محسوب می‌شود.

رییس دانشگاه علوم پزشکی مازندران:

بیماری های قلبی عروقی اولین علت مرگ در ایران است

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع‌رسانی و ارتقا سطح آگاهی مردم دیار همیشه سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند دست به امری مهم زده و با ترویج فرهنگ خود مراقبتی سعی بر بالا بردن سطح سلامت مردم مازندران دارد. در گزارشی که می‌خوانید کارشناسان و متخصصان این دانشگاه نکات مهمی را در ارتباط با نقش رعایت رژیم های مناسب غذایی، ورزش و دوری کردن از مواد مضری چون سیگار و الکل برای به وجود آوردن شرایط مناسب جهت جلوگیری از ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و بستر سازی برای ارتقا سطح سلامتی و داشتن زندگی سالم آنان را مورد توجه قرار داده است که توجه به آن می تواند در حفظ سلامتی ساکنان مازندران و هم استانی های عزیز نقش مهمی را ایفا کند.

مقدمه:

یکی از اعضایی که در بدن ما وجود دارد و معنی واقعی زنده بودن است، قلب ماست. بطوری که حتی افرادی که دچار مرگ مغزی می شوند، هنوز زنده هستند لذا مراقبت از قلب حیاتی ترین اقدام است.

بیماریهای قلبی عروقی اولین علت مرگ در دنیا و همچنین در ایران و استان مازندران می باشد. اکثریت این مرگ ها ناشی از بیماری عروق کرونر قلب است که به شکل سکته های قلبی و مغزی تظاهر می کند.

عوامل خطر رفتاری بیماری های قلبی عروقی و سکته مغزی شامل: استعمال دخانیات، مصرف الکل، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی، اضافه وزن و چاقی است و عوامل خطر بیلوژیک شامل فشارخون بالا، قند خون بالا، افزایش کلسترول خون که نهایتا منجر به بیماریهای قلبی عروقی می گردد.

مازندران رتبه نخست چاقی کشور

عواملی چون چاقی، عدم تحرک، کشیدن سیگار، رژیم غذایی نامناسب، فشار خون، چربی بالا و دیابت در بروز بیماری های قلبی و عروقی موثرند. این بیماری به عنوان قاتل ترین بیماری در انسان ها است.

۴۱ درصد جمعیت کشور کم تحرک و ۴۳ درصد جمعیت اضافه وزن دارند. بالاترین درصد چاقی کشور مربوط به استان مازندران است.

میانگین سن ابتلا به سکته قلبی در مردان را حدود ۶۰ سالگی و در زنان ۶۳ سالگی است.

با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاههای سلامت و خانه های بهداشت و انجام خطرسنجی سکته های قلبی عروقی و سنجش فشارخون رایگان، از وضعیت ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی، فشارخون بالا و دیابت خود آگاه شوید. پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی چیزی است که برای هر قلب تپنده ای اهمیت دارد.

بیماری های قلبی عروقی اولین علت مرگ در ایران است

دکتر فرهاد غلامی رییس دانشگاه علوم پزشکی مازندران در مطلبی به مناسبت روز جهانی قلب اظهار داشت :درحال حاضر بیماری های قلبی عروقی اولین علت مرگ در دنیا و همچنین در کشور ایران است.

رییس دانشگاه با اشاره به اینکه سالانه حدود۲۰ میلیون نفر در سراسر دنیا به علت بیماری قلبی و عروقی فوت می کنند که ۳۱٪ کل مرگ های جهانی و نیمی از مرگ های ناشی از بیماریهای غیرواگیر را تشکیل می دهد اضافه کرد: اکثریت این مرگ ها ناشی از بیماری عروقی قلب است که به شکل حملات قلبی و سکته های مغزی تظاهر می کنند.

دکتر فرهاد غلامی خاطرنشان کرد : برگزاری برنامه های روز جهانی قلب نقش بسیار مهمی در آگاهی از عوامل خطر و اصلاح شیوه زندگی دارد و اقدامی موثر در جهت افزایش آگاهی مردم از بیماری های قلبی عروقی می باشد و این آگاهی مردمی به عنوان موفق ترین بسیج علیه بیماری های قلبی عروقی ، یک فرصت ارزشمند برای ارتقای آگاهی عمومی و تشویق افراد، خانواده ها، جوامع و دولت ها برای اقدام فوری علیه بیماری های قلبی عروقی است.

وی عوامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی و سکته های مغزی را مصرف دخانیات و الکل، رژیم غذایی ناسالم و کم تحرکی که در افراد به شکل فشارخون بالا، قندخون بالا، کلسترول خون بالا، اضافه وزن و چاقی تظاهر می کند عنوان کرد و افزود: بیماری قلبی عروقی علت اکثریت مرگ ها در افراد دیابتی است که اگر بدون تشخیص و درمان باقی بماند می تواند افراد را در معرض خطر بیشتری از بیماری های قلبی عروقی قرار دهد.

قاتل خاموش را جدی بگیرید

دکتر عباس علی پور معاون بهداشتی دانشگاه نیز اذعان کرد: امسال روزجهانی قلب با موضوع استفاده از راه هایی برای شناخت قلب و حفاظت از آن با پیام ملی«شناخت عوامل خطر بیماری قلبی عروقی، مراقبت بهتر و قلب سالم تر» برگزار می شود و همه سازمان ها می توانند در برگزاری این روز مشارکت و از آن حمایت کنند و همه افراد در کاهش مرگ های زودرس و بار ناشی از بیماریهای قلبی و عروقی و ارتقای سلامت قلب برای زندگی طولانی تر و با کیفیت بهتر نقش دارند و می توانند به مردم برای سلامت قلب، زندگی طولانی تر و بهتر کمک کنند و محیط نیز باید برای مداخلات در جامعه و پاسخ به افزایش بار بیماری های قلبی و عروقی در سطح جهانی آمادگی داشته باشد.

معاون بهداشتی دانشگاه فشارخون بالا را یکی از عوامل اصلی بیماری قلبی عروقی به عنوان قاتل خاموش برشمرد و اظهار داشت : این بیماری هیچ علائم هشداردهنده ای ندارد و بسیاری از افراد از ابتلایشان به این بیماری خبر ندارند.

معاون بهداشتی دانشگاه افزود:طی ۲ سال بعد از ترک دخانیات ،خطر بیماری عروق کرونر قلب به طور اساسی کاهش می یابد و طی ۱۵ سال بعد از ترک دخانیات ،خطر بیماری قلبی عروقی به میزان خطر در افراد غیر سیگاری می رسد .

وی با تاکید بر اهمیت انتخاب شیوه زندگی سالم ، رژیم غذایی سالم ، تحرک و فعالیت بدنی و عدم مصرف دخانیات در داشتن قلب سالم گفت: در جهان یک نفر از هر ۱۰ نفر ۳۰ تا ۷۰ سال به علت بیماری قلبی عروقی فوت می کنندو حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی ۵ بار در هفته ، پیاده روی ،دوچرخه سواری ،محدود کردن مصرف نوشابه و غذاهای فراوری شده حاوی نمک ، شکرو چربی زیاد از میزان عوامل خطر بیماری قلبی عروقی می کاهد.

دکتر علی پور کلسترول را عامل ۴ میلیون مرگ در سال معرفی کرد و افزود :مواجهه با دودست دوم دخانیات نیز یک عامل خطر بیماری قلبی عروقی در افراد غیر سیگاری است.

وی بهترین راه مقابله با بیماری های قلبی عروقی را تشخیص و درمان زود هنگام عوامل خطر این بیماری در مراحل اولیه عنوان کرد و افزود : فشار خون بالا، کم تحرکی، اضافه وزن و چاقی، دیابت، اختلال چربی خون و مصرف دخانیات عوامل خطری هستند که باعث مرگ زودرس می شوند.

رییس مرکز بهداشت استان با اشاره به عوامل خطر مشترک بیماری قلبی عروقی و دیابت گفت: در نظر است امسال در فاصله زمانی روز جهانی قلب ۷ مهرماه تا روز جهانی دیابت ۲۲ آبان ماه اقداماتی برای اطلاع رسانی، آموزش و غربالگری در قالب بسیج اطلاع رسانی و آموزشی انجام شود و هدف از برگزاری این مناسبت این است که افراد بدانند چگونه می توانند با انتخاب شیوه زندگی سالم و چند تغییر ساده مانند مقابله با فشارهای روانی سلامت قلب خود را حفظ کنند و دولت ها نیز بدانند اقداماتی که در سطح گسترده برای سلامت قلب انجام می شود به سلامت نوع بشر و ایجاد عدالت درتوزیع و دسترسی خدمات بهداشتی درمانی و حمایت از برنامه های مبارزه با بیماری های قلبی عروقی کمک می کند. معاون بهداشتی دانشگاه اظهار داشت: هدف ما اینست تا بتوانیم ضمن حساس سازی و افزایش آگاهی عمومی و سیاستگذاری های مناسب و از بین بردن موانع موجود ، بستر را برای توانمند سازی افراد جهت کنترل سلامتی و مراقبت از قلب شان آماده نماییم.

صدرنشینی قلبی و عروقی در بیماری های غیرواگیر مازندران

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی مازندران از تغییر سبک زندگی به عنوان علت اصلی بروز بیماری های غیرواگیر در افراد نام برد.

عباس علیپور گفت: در سالهای اخیر بدلیل گسترش زندگی شهرنشینی و عادت کردن مردم به کم تحرکی بیماری های غیرواگیر همچون دیابت و فشار خون افراد بیشتری را درگیر خود کرد.

وی افزود : شرایط زندگی و تغییر سبک زندگی باعث شده شاهد گسترش مداوم افراد مبتلا به دیابت در جامعه باشیم و افراد مبتلا به دیگر بیماری های غیرواگیر را نیز شاهد باشیم. دکتر علیپور اعلام کرد: در حال حاضر بیماری های قلبی و عروقی در صدر بیماری های غیرواگیر مازندران قرار دارند.

طبق آمارهای علوم پزشکی مازندران شیوع بیماری دیابت در استان ۱۴ درصد و بالاتر از میانگین کشوری است و بیماری‌های زمینه‌ای در بروز آن تاثیرگذار است.

برای کاهش خطر بیماری‌های قلبی چه کاری می‌توان انجام داد؟

ممکن است از ابتدای تشکیل پلاک در شریان کرونر که نتیجه آن گرفتگی رگ قلب است، ۱۰ تا ۱۵ سال طول بکشد تا این رگ‌ها کاملا باریک شوند. خوشبختانه کارهای زیادی وجود دارد که می‌توانید برای کاهش احتمال ابتلا به بیماری قلبی انجام دهید:

پیشگیری از بیماری قلبی:

برای پیشگیری از بیماری قلب باید سبک زندگی را تغییر داده و چکاپ سالانه را جز برنامه خود قرار دهید.

۱: فشار خون خود را کنترل کنید

فشار خون بالا یک عامل خطر اصلی برای بیماری‌های قلبی است. مهم است که به طور منظم فشار خون خود را کنترل کنید. برای جلوگیری از ابتلا به فشار خون بالا یا کنترل آن، لازم است گام‌هایی در جهت تغییر سبک زندگی برداریم. فشار خون نرمال باید زیر ۱۲۰/۷۰ میلی متر جیوه باشد.

۲: سطح کلسترول و تری گلیسیرید خود را کنترل کنید:

مقادیر بالای کلسترول می‌تواند عروق را مسدود کرده و خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر و سکته قلبی را افزایش دهد. تغییر شیوه زندگی و در صورت نیاز استفاده از داروها، می‌تواند کلسترول خون را کاهش دهند. تری گلیسیرید نوع دیگری از چربی موجود در خون است. مقادیر بالای تری گلیسیرید نیز ممکن است خطر بیماری عروق کرونر، به خصوص در زنان را افزایش دهد.

۳: وزن مناسب:

اضافه وزن یا چاقی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. چاقی بیش‌تر با سایر عوامل خطر بیماری قلبی از جمله کلسترول و تری گلیسیرید بالا، فشار خون بالا و دیابت در ارتباط است. کنترل وزن می‌تواند این خطرات را کاهش دهد. علاوه بر این، اضافه وزن و چاقی می‌تواند با برخی از سرطان‌ها، بیماری‌های کیسه صفرا و آرتروز مرتبط باشد.چاقی و اضافه وزن با افزایش فشار خون و بزرگ شدن بطن چپ (هیپرتروفی بطن چپ) مرتبط است و خطر ابتلا به نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد.

۴: رژیم غذایی سالم داشته باشید:

- رژیم غذایی سالم و سبک زندگی مناسب، بهترین سلاح شما برای مبارزه با بیماری‌های قلبی عروقی است.
- حداقل ۲ بار در هفته انواع ماهی‌ها، به ویژه ماهی‌های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ را مصرف کنید.
- در وعده‌های غذایی از فیبر زیادی استفاده کنید.
- مقدار زیادی میوه تازه، سبزیجات، محصولات لبنی کم چرب، مرغ و ماهی، آجیل، حبوبات و غلات کامل بخورید.
- میزان کالری مصرفی را به حداقل برسانید. کالری مورد نیاز روزانه ۲۰۰۰ کالری است. بسته به چندین فاکتور از جمله سن، جنس و سطح فعالیت بدنی ممکن است به کالری کم‌تر یا بیش‌تری نیاز داشته باشید.
- سعی کنید استفاده از چربی‌های اشباع شده، چربی ترانس، گوشت قرمز، شیرینی‌ها، نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر و غذاهای سرشار از سدیم و قند را محدود کنید.

۵: به طور منظم ورزش کنید:

مطالعات نشان می دهند که ترکیب رژیم غذایی سالم با ورزش منظم، نه تنها بهترین راه برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی است، بلکه برخی عوامل خطر را معکوس می‌کند. قلب مانند سایر ماهیچه‌ها به ورزش نیاز دارد. ماهیچه‌هایی که به طور منظم مورد استفاده قرار می‌گیرند، قوی‌تر و سالم باقی می‌مانند. اما عضلاتی که مورد استفاده قرار نمی‌گیرند ضعیف شده و تحلیل می‌روند. هنگام ورزش، قلب می‌تواند خون بیش‌تری را به بدن پمپاژ کرده و با تحمل کم‌ترین فشار به بازده مطلوب برسد. ورزش منظم همچنین به انعطاف پذیری عروق خونی و بهبود گردش خون کمک می‌کند. ورزش همچنین می‌تواند به شما در حفظ وزن سالم و کاهش کلسترول و فشار خون نیز کمک کند. همه این موارد می‌توانند خطر بیماری‌های قلبی تا ۵۰ درصد، کاهش دهد. طبق نظر کارشناسان و متخصصان ۳۰ دقیقه ورزش در روز و ۵ روز در هفته، سلامت قلب شما را بهبود می‌بخشد و به کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. هر چیزی که باعث حرکت بدن و سوزاندن کالری شود، ورزش محسوب می‌شود، از جمله: بالا رفتن از پله‌ها، پیاده‌روی، دویدن، شنا، دوچرخه سواری و ...

همیشه قبل از شروع یک برنامه‌ی ورزشی، با پزشک خود مشورت کنید تا به شما کمک کند فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که سلامت قلب را بدون خطر آسیب دیدگی افزایش می‌دهند.

۶: مصرف الکل را حذف کنید:

نوشیدن بیش از حد الکل می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. همچنین باعث انباشته شدن کالری اضافی در بدن می‌شود که ممکن است باعث افزایش وزن شود. هر دوی این‌ها خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهند.

۷: سیگار نکشید:

احتمالا می‌دانید که سیگار کشیدن باعث مشکلات تنفسی و سرطان ریه می‌شود. اما آیا می‌دانید این امر احتمال حمله قلبی را نیز بیش‌تر می‌کند؟ افرادی که سیگار می‌کشند ۲ تا ۴ برابر بیش‌تر در معرض بیماری‌های قلبی‌هستند.

دود سیگار، میزان اکسیژنی که به قلب می‌رسد را کاهش می‌دهد، فشار خون را بالا می‌برد، ضربان قلب را بالا می‌برد، احتمال لخته شدن خون را افزایش می‌دهد که می‌تواند فرد را در معرض خطر بیش‌تری برای حمله قلبی و سکته مغزی قرار دهد. علاوه بر این، مواد موجود در دود سیگار به رگ‌های خونی آسیب وارد می‌کند. با ترک سیگار، خطر بیماری قلبی و سرطان ریه را کاهش دهید می‌توانید با پزشک خود در یافتن بهترین روش ترک سیگار صحبت کنید.

۸: استرس را مدیریت کنید:

استرس از بسیاری جهات با بیماری قلبی در ارتباط است. تردیدی وجود ندارد که استرس می‌تواند تأثیرات فیزیولوژیک واقعی بر بدن، از جمله قلب، داشته باشد. این امر در مورد استرس شدید و ناگهانی بیش‌تر صادق است. استرس شدید می‌تواند محرکی برای حمله قلبی باشد. افرادی که اخبار ناراحت کننده‌ای دریافت می‌کنند، در موارد نادر دچار حمله قلبی فوری شده‌اند.

استرس می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. همچنین، برخی از روش‌های معمول کنار آمدن با استرس مانند پرخوری، نوشیدن زیاد و سیگار کشیدن نیز برای قلب مضر هستند.

برخی از راه‌های کمک به کنترل استرس شامل ورزش، گوش دادن به موسیقی، عدم نوشیدن زیاد قهوه، تمرکز روی موضوع آرامش بخش یا یوگا برای سلامت قلب مفید هستند.

۹: دیابت را کنترل کنید:

ابتلا به دیابت خطر ابتلا به بیماری قلبی را ۲ برابر افزایش می‌دهد. دلیل این امر آن است که به مرور زمان، افزایش قند خون ناشی از دیابت می‌تواند به عروق خونی و اعصاب کنترل کننده‌ی قلب و رگ‌ها آسیب برساند. بنابراین، مهم است که برای بررسی ابتلا به دیابت، از آزمایش قند خون کمک بگیرید و در صورت ابتلا، آن را تحت کنترل داشته باشید.

بهترین راه پیشگیری از بیماری های قلبی، مراقبت از خود در مقابل دیابت است. قند خون خود را تا حد ممکن در سطح طبیعی نگه دارید. فشار خون خود را کنترل کنید. فشار خون هدف در افراد دیابتی زیر ۸۰/۱۳۰ است. کلسترول خون خود را کنترل کنید، برای این کار ممکن است به مصرف دارو نیاز داشته باشید. اگر چاق هستید وزن خود را کاهش دهید. در مورد مصرف روزانه آسپرین از پزشک خود کمک بگیرید.

۱۰: خواب کافی داشته باشید:

خواب کافی فقط برای تجدید انرژی مهم نیست، بلکه برای سلامت قلب نیز حیاتی است. خواب به ترمیم بدن کمک می‌کند. داشتن خواب کافی به عملکرد طبیعی در طول روز نیز کمک می‌کند.

نداشتن خواب کافی، خطر فشار خون را بالا می‌برد زیرا در هنگام خواب طبیعی، فشار خون افت می‌کند. چاقی و دیابت از دیگر عوارض نداشتن خواب کافی هستند. این ۳ مورد می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهند. بیش‌تر بزرگسالان به ۷ ساعت خواب شبانه نیاز دارند. اگر دچار اختلالات خواب هستید، با پزشک خود برای درمان این مشکل صحبت کنید.

رژیم غذایی برای پیشگیری از بیماری قلبی:

در رژیم غذایی علاوه بر این که چه چیزی می‌خورید، اندازه و حجم غذا نیز مهم است. برای این که کالری دریافتی شما بیش از حد نشود، می‌توانید بشقاب خود را کوچک‌تر کنید و از غذاهای کم‌کالری و سالم مانند میوه و سبزیجات استفاده کنید. در ادامه تعدادی از غذاهای مفید و مضر برای سلامت قلب را عنوان می‌کنیم.

چه غذایی برای قلب بد است؟

گام مهم برای کاهش کلسترول خون و جلوگیری از بیماری قلبی محدودکردن میزان چربی اشباع شده در رژیم غذایی است. افزایش سطح کلسترول می‌تواند خطر حمله قلبی و سکته را افزایش دهد. برای داشتن رژیم سالم باید میزان چربی اشباع‌شده حدود ۶٪ از کل کالری روزانه را تشکیل دهد و چربی‌های ترانس باید به‌طورکلی از برنامه غذایی حذف شوند. سعی کنید هنگام خرید، گوشت بدون چربی تهیه کرده و هنگام پخت‌وپز از روغن کمی استفاده کنید.

یکی از مضرترین غذاها برای سلامت قلب غذاهای فست‌فودی است. این غذاها بسیار پرکالری بوده و به دلیل سدیم و چربی بالا به قلب آسیب وارد می‌کنند. برای سلامت قلب بهتر است غذاهایی مثل شیر پرچرب، گوشت‌هایی مانند جگر،گوشت چرب،سوسیس و کالباس، گوشت‌های سوخاری، نمک، سوپ کنسرو شده، انواع سس کچاپ، مایونز و خردل وغذاهای رستورانی را در رژیم غذایی خود محدود کرده و تا جای ممکن از جایگزین‌های سالم استفاده کنید.

چه غذایی برای قلب خوب است؟

میوه‌ها و سبزیجات منابع خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. این نوع مواد غذایی در کنار فیبر بالا کالری بسیار کمی دارند. البته سبزیجات سرخ شده و میوه‌های کنسرو شده داخل شربت بسیار مضر بوده و باید آن‌ها را از رژیم غذایی حذف کرد. غلات نیز منبع خوبی از فیبر و سایر مواد مغذی هستند. شما می‌توانید برای داشتن رژیم غذایی سالم، غلات کامل را در برنامه غذایی خود افزایش دهید. محصولاتی مانند آرد گندم، نان سبوس‌دار، غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای و جو و پاستا سبوس‌دار مواد غذایی خوبی هستند که به سلامت قلب کمک می‌کنند.

روغن زیتون ،روغن کانولا، آجیل،محصولات لبنی کم‌چرب،تخم‌مرغ وماهی، مرغ بدون پوست، حبوبات،گوشت بدون چربی،چاشنی‌های بدون نمک می‌توانند جایگزین خوبی برای مواد مضر باشند و با مصرف آن‌ها امکان ابتلا به بیماری‌های قلبی کمتر می‌شود.

چه ورزش‌هایی برای قلب خوب است؟

ورزش‌های هوازی برای سلامت قلب و بهبود عملکرد قلب بسیار مفید هستند. این نوع تمرینات منجر به کاهش فشارخون و ضربان قلب می‌شوند. این نوع ورزش‌ها همچنین خطر ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. اگر هم در حال حاضر مبتلا به دیابت هستید، ورزش هوازی به کنترل قند خون کمک می‌کند. سعی کنید حداقل ۳۰ دقیقه در روز ورزش هوازی داشته باشید و این کار را ۵ روز در هفته انجام دهید. تمریناتی مانند پیاده‌روی سریع، دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری، طناب زدن از بهترین ورزش‌های هوازی هستند.

تمرینات مقاومتی نیز برای افرادی که مقدار زیادی چربی دارند، بسیار مفید بوده و با کاهش چربی و افزایش توده عضلانی به سلامت قلب کمک می‌کنند. انجام ورزش مقاومتی حداقل دو روز در هفته برای داشتن یک بدن سالم مفید است.

راهکارهای مبارزه با بیماری قلبی و عروقی:

مبارزه با بیماریهای قلبی عروقی نکته ای است که برای هر قلب تپنده ای اهمیت دارد. به منظور پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی توصیه می شود که با انتخاب شیوه زندگی سالم و تغییر ساده رفتاری، سلامت قلب خود را حفظ کنید:

- تغذیه سالم و مناسب داشته باشید
- روزانه ۵ سهم میوه و سبزی (معادل ۴۰۰ گرم) میل کنید.
- مصرف غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده حاوی نمک، شکر و چربی زیاد را محدود کنید.
- مصرف نوشابه ها و آبمیوه های شیرین را کاهش دهید و بجای آن آب سالم و یا آبمیوه های طبیعی را انتخاب کنید.
- از میوه های تازه به جای انواع شیرینی و سایر مواد غذایی شیرین استفاده کنید.
- به مصرف دخانیات نه بگویید.
- الکل مصرف نکنید.
- تصمیم بگیرید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و ۵ روز در هفته انجام دهید و یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد در طول هفته انجام دهید(در ۳ تا ۵ روز هفته)
- در کاهش اضافه وزن و چاقی خود اقدام کنید
- غذاهای محل کار یا مدرسه را در منزل تهیه کنید
- اگر به فشارخون بالا، دیابت و کلسترول بالا مبتلا هستید حتما به پزشک مراجعه و داروهای خود را بطور منظم مصرف کنید.
- در دوران اپیدمی کووید ۱۹، بیماران قلبی عروقی در معرض خطر بیشتری برای ابتلای شدیدتر به کووید ۱۹ هستند بنابراین از مراقبت و معاینات دوره ای قلب خود غافل نشوید.