

علل زمینه ساز بیماری های قلبی



استرس



مصرف
تنباکو، سیگار،
الکل و ...



سابقه
خانوادگی



فشار خون بالا



چاقی
به همراه
کلسترول بالا



فعالیت بدنی
ناکافی



قند خون بالا



رژیم غذایی
ناسالم
(مصرف کم میوه و
سبزی و مصرف زیاد
نمک، چربی و قند)

علائم شایع



درد قفسه
سینه*

(با ماهیت
فشارنده ، معمولا
در پشت جناغ)

تنگی نفس

خستگی
زودرس

احساس
ضعف در
هنگام
فعالیت

* درد ممکن است به سایر نقاط از جمله دست چپ، سردل (اپیگاستر)، فک تحتانی و گردن انتشار یابد.

رژیم غذایی سالم

- روزانه میوه و سبزی مصرف کنید.
- مصرف نمک، قند و چربی را محدود کنید.
- الکل مصرف نکنید.

فعالیت بدنی

- هر روز بیشتر فعال باشید (از پله ها بالا بروید، بجای رانندگی پیاده روی کنید یا دوچرخه سواری کنید، ورزش و بازی کنید).

عدم مصرف دخانیات

- طی ۲ سال بعد از ترک دخانیات، خطر بیماری عروق کرونر قلب بطور اساسی کاهش می یابد.
- توجه داشته باشید که مواجهه با دود دست دوم دخانیات نیز یک علت بیماری قلبی عروقی در افراد غیرسیگاری است.

چک کردن فشار خون

- به طور مرتب فشار خون خود را چک کنند. اگر ۱۴۰/۹۰ یا بالاتر است، با ارائه دهنده مراقبت های بهداشتی خود در مورد درمان صحبت کنید.

چگونه از قلب خود محافظت کنیم؟

