

فصل اول:
خطر سنجی سکنه های
قلبی-عروقی

فصل دوم:

پیشگیری و کنترل فشار خون بالا



فصل سوم:
پیشگیری و کنترل چربی بالای خون



فصل چهارم:
پیشگیری از چاقی و
اضافه وزن



فصل پنجم:
پیشگیری و کنترل دیابت



فصل ششم:
تغذیه سالم



فصل هفتم:
پیشگیری از کم تحرکی



فصل هشتم:
پیشگیری و کنترل سرطان



فصل نهم:
پیشگیری و کنترل بیماری آسم

فصل دهم:
پیشگیری و کنترل مصرف سیگار و دخانیات

فصل یازدهم:
پیشگیری و کنترل مصرف الکل

خطر سنجی سکنه های قلبی، مغزی و استخوان

فصل: ۲



فصل دوم:

پیشگیری و کنترل فشار خون بالا

تعریف فشار خون و بیماری فشار خون بالا



ممکن است به برطرف شدن قطعی فشار خون بالا منجر نشود و برای همیشه بیمار را بهبود بخشد، توجه خاص به این گروه از بیماری‌ها و تشخیص این بیماری‌ها، اهمیت دارد.

علائم فشار خون بالا

فشار خون بالا معمولاً علامتی ایجاد نمی‌کند! به همین دلیل به فشار خون بالا «قاتل خاموش» هم می‌گویند. تنها در برخی موارد فشار خون با علائمی همچون سردرد در ناحیه پس سر، سرگیجه، تاری دید، تپش قلب، خستگی زودرس، تنگی نفس شبانه و یا هنگام فعالیت، درد قفسه سینه، ادرار کردن بیش از یک بار در طول شب همراه است.

عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری فشار خون بالا

- سابقه خانوادگی
- سن و جنسیت
- مصرف زیاد نمک
- میزان چربی خون
- مصرف الکل
- مصرف دخانیات
- کم تحرکی
- چاقی

برای این که خون در شریان‌های (رگ‌های) اعضای بدن جاری شود و مواد غذایی را به اعضای مختلف بدن برساند نیاز به نیرویی دارد که خون را به گردش درآورد. این نیرو، فشارخون نامیده می‌شود و انقباض و انبساط عضلات قلب و شریان‌ها این نیرو را ایجاد می‌کند. در صورتی که شریان‌های بدن توانایی انقباض و انبساط طبیعی خود را به دلیل رسوب چربی‌ها در جداره شریان از دست بدهند فشارخون بالا می‌رود. در این شرایط قلب نیز با شدت و قدرت بیشتری باید فعالیت کند. مقدار فشارخون باید براساس چند اندازه‌گیری که در موقعیت‌های جداگانه و در طول یک دوره زمانی اندازه‌گیری شده است، تعیین شود. اگر فشارخون به‌طور دائمی بالاتر از حد طبیعی باشد، به آن فشارخون بالا می‌گویند.

انواع فشار خون بالا

فشار خون بالا دو نوع اولیه و ثانویه دارد:

فشار خون بالای اولیه

در نوع اولیه که ۹۵ درصد بیماران فشارخونی را شامل می‌شود، علت فشارخون بالا مشخص نیست و عوامل خطرسازی مانند سن بالا، جنسیت مردانه، مصرف زیاد نمک، چاقی، دیابت و سابقه خانوادگی را در ایجاد آن دخیل می‌دانند.

فشار خون بالای ثانویه

در نوع ثانویه که ۵ درصد بیماران فشارخونی را شامل می‌شود، علت فشارخون بالا اختلال در کار یکی از عوامل تنظیم‌کننده فشارخون همانند تغییر در ترشح هورمون‌ها و یا عملکرد کلیه‌ها و غدد فوق کلیوی است. از آنجا که درمان بیماری ایجادکننده

راه کارهای تغذیه‌ای برای کاهش فشارخون

■ حذف نمکدان از سفره امری ضروری است و می‌توان با جایگزین کردن نمک با چاشنی‌ها و ادویه‌ها طعم غذا را بهتر کرد.

■ مصرف نمک را در برنامه غذایی باید محدود کرد. پیاز و سیر از مواد غذایی خوش طعم و جایگزین خوبی برای نمک هستند.



■ از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، انواع پفک، خیارشور و شور سبزی‌ها خودداری کنید و از محصولات کم‌نمک یا بی‌نمک مانند غلات یا سبزی‌های آماده بدون نمک استفاده کنید.

■ هنگام طبخ غذا، به جای نمک از ادویه



■ دیابت

■ قرص‌های ضد بارداری خوراکی

■ استرس و فشار عصبی

عوارض فشارخون بالا

■ خطر بروز سکته قلبی و مغزی در افرادی که فشارخون بالا دارند، زیاد است.

■ فشارخون بالا دلیل اصلی بروز سکته‌های قلبی - عروقی است.

■ فشارخون بالا در صورتی که کنترل نشود، به رگ‌های مغز، قلب، کلیه و چشم آسیب می‌رساند.

نمک و پرفشاری خون

یکی از روش‌های اصلی کاهش و کنترل پرفشاری خون پیروی از یک رژیم غذایی مناسب است. مصرف بیش از اندازه نمک در برنامه غذایی می‌تواند منجر به پرفشاری خون شود. انواع غذاها و سوپ‌های آماده یا کنسرو شده، فست فودها، گوشت‌های فرآوری شده و تنقلات شور سرشار از نمک (سدیم) هستند و در صورت مصرف بیش از اندازه این مواد غذایی، فرد دچار فشارخون یا پرفشاری خون می‌شود.





استفاده کنید. غذاها را با انواع چاشنی نظیر ادویه، لیمو ترش تازه، آبغوره، نارنج یا سرکه خوش طعم کنید.

■ از مرغ، ماهی و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده استفاده کنید.

■ در صورت استفاده از غذاهای کنسروی، غذاهای کنسرو شده مانند زیتون و نخود فرنگی را بشویید تا مقداری از نمک آن خارج شود.

■ به برجسب های روی بسته‌بندی‌های مواد غذایی دقت و توجه کرده، زیرا مقدار سدیم (نمک) در محصول مربوطه را نشان می‌دهد.

درمان بیماری فشارخون بالا

به‌طور کلی درمان بیماران مبتلا به فشارخون بالا معمولاً به صورت ترکیبی از درمان غیردارویی و درمان دارویی است. درمان بیماری فشارخون بالا نه تنها به درمان دارویی بلکه به تغییر شیوه زندگی نامناسب بستگی دارد.



درمان غیر دارویی

مراقبت‌های غیر دارویی شامل تغییر شیوه ناصحیح زندگی است. تغییرات شیوه زندگی هم در پیشگیری اولیه از بروز فشارخون بالا و هم در کنترل و کاهش فشارخون در بیماری فشارخون بالا نقش مهمی دارد. اصلاح شیوه زندگی، فشارخون را پایین می‌آورد. این تغییرات شامل موارد زیر هستند:

■ تغییر الگوی تغذیه‌ای یعنی کاهش مصرف چربی و مصرف روغن مایع به جای روغن جامد، مصرف سبزی‌ها و انواع میوه‌ها، کاهش مصرف نمک و غذاهای شور، پخت غذا به روش صحیح مثلاً بخارپز یا آب‌پز و حتی المقدور پرهیز از سرخ کردن آن

■ افزایش فعالیت بدنی و انجام ورزش روزانه و منظم برای مبارزه با کم‌ تحرکی

■ ترک مصرف الکل

■ کاهش وزن



درمان دارویی

درمان دارویی بنا به تصمیم پزشک برای کسانی تجویز می‌شود که فشارخون آن‌ها بعد از رعایت درمان غیر دارویی و اصلاح شیوه‌زندگی هم‌چنان بالا باشد. میزان فشارخون بیمار و وجود عوامل خطر دیگر همراه با فشارخون بالا مثل دیابت، چاقی، اختلال چربی خون و... در تصمیم‌گیری پزشک برای شروع درمان دارویی تأثیر دارد. یعنی اگر کسی فشارخون ۱۵۰ بر روی ۹۰ میلی‌متر جیوه داشته باشد و دیابت هم داشته باشد، پزشک سریع‌تر درمان دارویی را شروع می‌کند. درمان دارویی باید همراه با توصیه به تغییر شیوه‌های زندگی و اصلاح آن‌ها باشد. ممکن است مصرف داروها عوارضی مثل سرگیجه، خواب‌آلودگی، تنگی نفس شدید، تپش قلب، تهوع، استفراغ و حساسیت ایجاد کند که باید به اطلاع پزشک رسانده شود تا اقدام مناسب برای رفع آن‌ها صورت گیرد.



توصیه‌های مهم برای پیشگیری از افزایش فشارخون

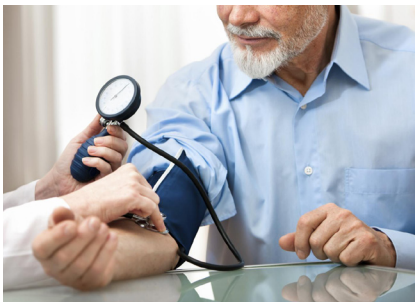
■ فشارخون خود را به طور منظم در منزل اندازه‌گیری کنید و اگر از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.

■ برای اطلاع از وضعیت فشارخون خود در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک، از آن‌ها درخواست کنید، فشارخون شما را اندازه‌گیری کنند.

■ در اندازه‌گیری فشارخون یادتان باشد باید از نیم‌ساعت قبل، از مصرف غذا و نوشیدنی به ویژه قهوه و چای خودداری کنید، فعالیت بدنی نداشته باشید، مثانه شما کاملاً خالی باشد، سیگار هم مصرف نکرده باشید و تحت فشارهای عصبی هم قرار نگرفته باشید.

■ مصرف میوه و سبزی را در وعده‌های غذایی روزانه قرار دهید. زیرا این مواد به علت داشتن پتاسیم در کنترل فشارخون بالا مؤثر هستند.

در صورتی که شیوه زندگی نامناسب دارید، با کاهش مصرف سدیم یا نمک و چربی در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی به خصوص چاقی شکمی، حفظ وزن مطلوب، افزایش فعالیت بدنی، کنترل قندخون و کنترل اختلالات چربی خون آن را اصلاح کنید. با اصلاح شیوه زندگی نامناسب، فشارخون خود را در حد طبیعی حفظ خواهید کرد.



فصل اول:
خطرسنجی سکته‌های
قلبی-عروقی

فصل دوم:
پیشگیری و کنترل
فشار خون بالا

فصل سوم:
پیشگیری و کنترل چربی
بالای خون

فصل چهارم:
پیشگیری از چاقی و
اضافه وزن

فصل پنجم:
پیشگیری و کنترل دیابت

فصل ششم:
تغذیه سالم

فصل هفتم:
پیشگیری از کم تحرکی

فصل هشتم:
پیشگیری و کنترل سرطان

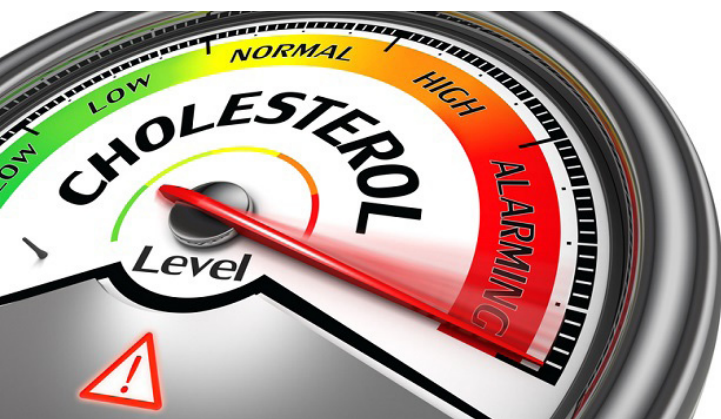
فصل نهم:
پیشگیری و کنترل بیماری آسم

فصل دهم:
پیشگیری و کنترل مصرف سیگار و دخانیات

فصل یازدهم:
پیشگیری و کنترل مصرف الکل

خطرسنجی سکته‌های قلبی، مغزی و عروقی

فصل: ۳



فصل سوم: پیشگیری و کنترل چربی بالای خون

چربی بالای خون

چربی بالای خون یکی دیگر از عوامل خطرزا برای ابتلا به سکنه‌های قلبی-عروقی است. هرچه قدر میزان چربی خون بالاتر باشد، شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی و یا وقوع سکنه قلبی افزایش می‌یابد.

تاثیر چربی بالای خون بر قلب

بدن نیازمند میزان متعادلی از چربی برای انجام فعالیت‌های خود است و از طریق خون، تمامی چربی مورد نیاز خود را تامین می‌کند. با گذر زمان مقادیر اضافی چربی و کلسترول که در خون در حال گردش هستند بر دیواره عروق ته نشین می‌شوند. با ته نشین شدن این مواد، دیواره‌های فیبری از جنس چربی درون رگ‌ها ایجاد و باعث تنگ شدن و حتی مسدود شدن عروق خونی می‌شوند. در نتیجه خون کمتری به قلب می‌رسد. همچنین خون، مسوولیت حمل اکسیژن به دستگاه‌های مختلف بدن از جمله قلب را بر عهده دارد. در صورت عدم انتقال میزان کافی از اکسیژن به ماهیچه قلب، در ناحیه سینه احساس درد خواهید کرد و اگر میزان جریان خون به قلب از مقدار مشخصی کمتر شود، نتیجه آن وقوع سکنه قلبی خواهد بود.

کنترل میزان کلسترول خون

کلسترول بالای خون به خودی خود علامتی ندارد! حتی اگر میزان این ماده در خون شما بسیار بالا باشد، متوجه آن نخواهید شد. برای همین باید به صورت منظم میزان کلسترول خون خود را مورد سنجش قرار دهید. هر قدر میزان کلسترول بد خون بیشتر باشد احتمال ابتلا به بیماری قلبی و یا حتی وقوع سکنه قلبی به شدت افزایش می‌یابد. کلسترول خوب دقیقاً برعکس کلسترول بد عمل می‌کند. پس هر چه میزان آن در خون کمتر باشد احتمال ابتلا به سکنه قلبی افزایش می‌یابد.

کلسترول نام خون، کلسترول بد و کلسترول خوب

کلسترول تام خون شامل تمامی انواع لیپوپروتئین‌ها، کلسترول خوب و کلسترول بد است. چربی در خون در قالب بسته‌هایی به نام لیپوپروتئین جا به جا می‌شود. بیشتر چربی خون را LDL یا کلسترول بد تشکیل می‌دهد. LDL را از آنجا بد می‌نامند که مقدار زیاد این ماده در خون به رسوب چربی در رگ‌های خونی و مسدود شدن آن‌ها می‌انجامد. نوع دیگر کلسترول، HDL است که به کلسترول خوب خون معروف است. چرا که از رسوب چربی در عروق خونی پیشگیری می‌کند. کلسترول خوب اثر محافظتی بر قلب دارد. هر چه میزان کلسترول خوب افزایش یابد بیشتر از رسوب چربی‌ها در عروق جلوگیری می‌کند. ترک مصرف دخانیات میزان کلسترول خوب را افزایش می‌دهد. انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم نقش به‌سزایی در افزایش کلسترول خوب دارد.



سکتته‌های قلبی (پدر یا برادر در سنین کمتر از ۵۵ سالگی
دچار سکتته قلبی شده باشند و یا خواهر و مادر در سنین
کمتر از ۶۵ سالگی)
■ سن (برای زنان ۵۵ سال و مردان ۴۵ سال)

نقش تغذیه در کنترل چربی خون

با رعایت رژیم غذایی مناسب، شما می‌توانید کلسترول بد خون را کاهش دهید. چربی‌های اشباع یا ترانس (مانند روغن جامد) کلسترول خون را افزایش می‌دهند. این روغن‌ها در اکثر رستوران‌ها و فست فودی‌ها استفاده می‌شوند. این چربی‌ها همچنین در محصولات لبنی، گوشت قرمز، چیپس و کیک‌ها نیز وجود دارند. چربی‌های غیراشباع در روغن‌های نباتی مایع و نیز روغن ماهی و روغن زیتون یافت می‌شوند. اگر این روغن‌ها به میزان متوسط استفاده شوند و جایگزین چربی‌های اشباع و ترانس در رژیم غذایی شوند، سبب کاهش کلسترول خون می‌شوند.

■ مصرف ماهی نقش مهمی در حفظ و بهبود سلامت قلب و عروق دارد. البته فقط ماهی‌هایی که کباب می‌شوند و یا با بخار پخته می‌شوند می‌توانند موجب این نقش شوند، در حالی که ماهی سرخ شده در روغن و در حرارت بالا از این نظر بی‌خاصیت خواهد بود.

محدوده LDL (کلسترول بد) بر اساس وجود عوامل خطر سکتته قلبی همچون سابقه خانوادگی سکتته‌های قلبی - عروقی زودرس، فشار خون بالا، سن بالای ۴۵ سال در مردان و بیش از ۵۵ سال در زنان، استعمال دخانیات و میزان پایین HDL (کلسترول خوب) یعنی کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر تعیین می‌شود و بر اساس تعداد عوامل خطر موجود بین ۱۰۰ تا ۱۶۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است و مقدار ایده‌آل آن در بیماران دیابتی و مبتلایان به بیماری‌های قلبی - عروقی زیر ۱۰۰ است. محدوده طبیعی برای HDL مقدار ۵۰ به بالا و مقدار ایده‌آل آن ۶۰ به بالاست.

تری‌گلیسرید

تری‌گلیسرید یکی از انواع چربی‌هاست که در غذا و خون شما یافت می‌شود. این ماده در کبد ساخته می‌شود. زمانی که از الکل استفاده شود و یا وقتی که بیش از میزان مورد نیاز کالری دریافت کنید، کبد تری‌گلیسرید بیشتری تولید می‌کند. برای کاهش تری‌گلیسرید خون باید وزن خود را کنترل کرده، تحرک خود را افزایش داده و از کشیدن سیگار و مصرف الکل خودداری کنید. حد مطلوب این چربی در خون، محدوده زیر ۱۵۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر است.

عوامل خطر زای ابتلا به سکتته‌های قلبی که باعث افزایش میزان کلسترول بد خون می‌شوند:

- کشیدن سیگار
- فشارخون بالا (۱۴۰/۹۰ میلی‌متر جیوه و بیشتر)
- پایین بودن میزان کلسترول خوب خون (کمتر از ۴۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر)
- سابقه فامیلی در ابتلای زودرس به



■ مواد غذایی غنی از فیبر مانند سبزی‌ها، میوه‌ها و حبوبات می‌توانند به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک می‌کنند.

■ روغن زیتون، مغزها و دانه‌ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب هستند که اگر به میزان متعادل استفاده شوند، به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک می‌کنند.

■ میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب به دیواره رگ‌ها و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به سکت‌های قلبی و عروقی می‌شوند.

■ مصرف پروتئین سویا منجر به کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب خون می‌شود.

■ نان‌های سبوس‌دار مثل نان سنگک و نان جوی سبوس‌دار که حاوی ویتامین‌های گروه B هستند، به کاهش چربی خون کمک می‌کنند.

■ بهترین روغن برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، روغن مایع کانولا برای پخت غذا و روغن زیتون برای سالاد است که البته از این روغن‌ها نیز باید به میزان متعادل استفاده شود.

راه‌کارها برای کاهش چربی و میزان بالای کلسترول بد در خون

■ مصرف روغن‌های جامد را محدود و از لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. همچنین پرهیز از خوردن سوسیس و کالباس، شیرینی‌های پرخامه، سس‌ها، آبگوشت پرچرب، روغن‌های جامد، کره حیوانی و مارگارین و غذاهای سرخ کرده را در برنامه غذایی خود لحاظ کنید.

■ مصرف ماهی به دلیل داشتن چربی مفید امگا ۳ به صورت دو بار در هفته توصیه می‌شود ولی میگو به دلیل داشتن مقداری کلسترول، به صورت مداوم توصیه نمی‌شود.

■ مصرف تخم‌مرغ کامل به ۲ عدد در هفته محدود شود.

■ انواع مربا، کره، خامه و سرشیر را کمتر مصرف کنید.

■ آجیل در حد متعادل مصرف شود، چنانچه آجیل بیش از حد متعادل مصرف شود، چربی خون را افزایش می‌دهد.

■ مصرف مواد غذایی حیوانی که دارای کلسترول بالا هستند مانند: مغز گوسفند، جگر مرغ، کلیه، قلب، امعا و احشای گوسفند را باید محدود کنید.