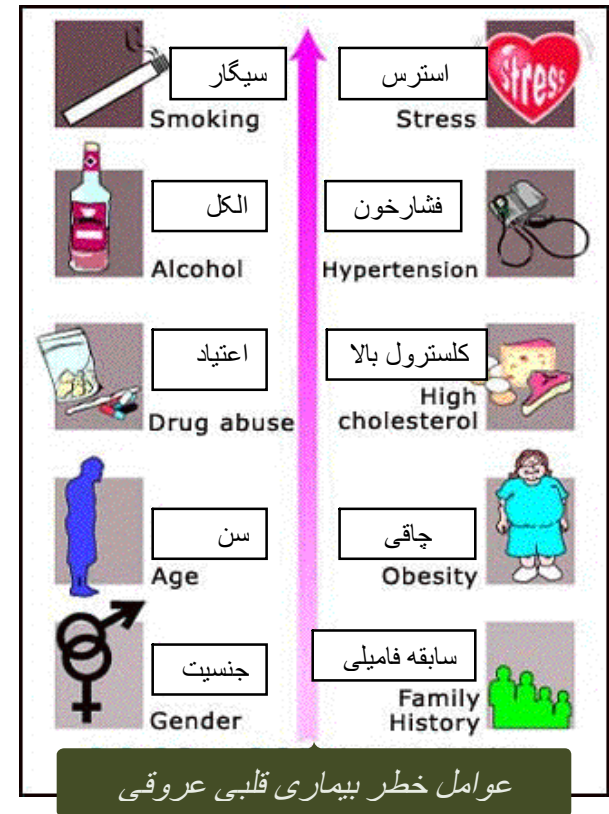


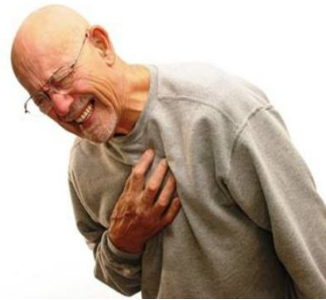
بیماری قلبی عروقی اولین عامل مرگ در ایران است

بیماری قلبی عروقی یک بیماری مزمن است که ماهیچه‌ی قلب شما را ضعیف می‌کند و قلب توانایی پمپ کردن خون به اندامها بطور طبیعی را از دست می‌دهد. کارهای روزمره بتدریج برای شما سخت تر می‌گردد و کارهایی از جمله بالا رفتن از پله ها شما را به سرعت خسته می‌کند. بیماری قلبی یک واژه ی کلی و عمومی است که بیماریهایی از جمله آنژین صدری، حمله ی قلبی و نارسایی قلبی را در بر می‌گیرد.



عوامل خطر بیماری قلبی

- دخانیات
- پرفشاری خون
- کلسترول بالای خون
- میزان بالای استرس (فشار عصبی)
- کم تحرکی
- اضافه وزن
- سابقه ی خانوادگی بیماری قلبی



نشانه های بیماری قلبی

- درد یا احساس ناراحتی در قفسه ی سینه
- تنگی نفس (در حال استراحت یا فعالیت)
- درد در شانه، گردن، آرواره و بازو
- احساس سرگیجه
- احساس ناراحتی در معده (تهوع)
- اگر یک یا بیشتر از این نشانه ها را داشتید با مشاور مرکز تماس بگیرید تا در صورت نیاز شما را به پزشک معرفی کند.

راه های کنترل بیماری قلبی

- مراجعه به پزشک
- فعالیت بدنی
- ترک دخانیات
- کاهش وزن
- رژیم غذایی با کلسترول و چربی پایین
- خوردن غذاهای سالم از جمله سبزیجات و میوه جات
- آشنایی با عوامل خطر و نشانه های هشداردهنده بیماری در بدن
- فعالیتها و تمرین های کاهش استرس روزانه از جمله نشستن در مکانهای بدون سر و صدا و پیاده روی روزانه

نمونه ای از فعالیتها و تغییرات الگوی زندگی که به شما در ارتقای سلامت کمک می‌کند:

- هر روز به پیاده روی بروید
- آب بیشتر و نوشابه کمتر استفاده کنید
- اگر وضعیت عمومی شما به شما اجازه می‌دهد بجای آسانسور از پله استفاده کنید
- در برنامه های مشاوره ای مرکز مشاوره ی غیرواگیر شرکت کنید
- در صورت بروز بیماری قلبی بطور مرتب تحت مراقبت پزشک قرار بگیرید