



نگاتی برای سالمندان ۶۵ سال و بیشتر

روز جهانی قلب را جشن بگیرید: ببینید چه قدم هایی را می توانید در جاده قلب سالم و برای زندگی طولانی تر و بهتر، بردارید .



ملتفت چیزی که می خورید باشید

یک رژیم غذایی متعادل غنی از میوه و سبزی داشته باشید: سالمندی می تواند همراه با تغییراتی در شیوه زندگی باشد که بر الگوی رژیم غذایی و انواع غذاهایی که خورده می شود، اثر می گذارد. تنهایی، خستگی، افسردگی و نگرانی در باره آینده می تواند منجر به غفلت بعضی افراد نسبت به رژیم غذایی خود شود. متأسفانه این مسئله می تواند به حذف وعده های غذایی و معمولاً رو آوردن به عادات غذایی کم ارزش، منجر شود.

از دریافت غذاهای غنی از چربی های اشباع، اسیدهای چرب ترانس و نمک که خطر ابتلاء به حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد، اجتناب کنید: مصرف خیلی زیاد چربی می تواند به انسداد عروق منجر شود، مصرف خیلی زیاد نمک نیز می تواند منجر به فشارخون بالا شود.

مراقب وزن خود باشید: با افزایش سن بدن شما کالری کمتری می سوزاند. افزایش وزن سبب می شود قلب شما سخت تر کار کند و خطر بیماری قلبی، فشارخون بالا، دیابت و کلسترول خون زیاد شود. فعالیت بدنی و تمرین بطور منظم و مصرف سهم غذای کوچکتر از غذاهای مغزی، ممکن است به حفظ وزن مناسب کمک کند.



از وضعیت عوامل خطر خود مطلع شوید

هرچه به سمت سالمندی پیش می روید، فشارخون، کلسترول خون و سایر مقادیر مرتبط با قلب تمایل به افزایش دارند. کارکنان بهداشتی خود را ملاقات کنید تا فشارخون، کلسترول خون، قند خون، وزن و نمایه توده بدنی شما را اندازه گیری کنند و در مورد میزان خطر کلی که دارید یا راه ها و انتخاب های درمانی شما را راهنمایی کنند . با رعایت برنامه درمانی تجویز شده شامل دارو درمانی و اصلاح شیوه زندگی و تغییر رژیم غذایی، خطر خود را کم کنید.



از نظر جسمی فعال باشید

هیچوقت برای شروع فعالیت بدنی و ورزش دیر نیست! با مقادیر کم فعالیت بدنی شروع کنید و بتدریج مدت، تکرار و شدت فعالیت را در طول زمان افزایش دهید. با این وجود قبل از شروع برنامه تمرینی برای اطلاع از بی خطر و مناسب بودن فعالیت برای شما، نیاز به مشورت با پزشک خود دارید .

در افراد بزرگسال ۶۵ سال و بالاتر، فعالیت بدنی می تواند طیفی از ورزش ها و تمرینات برنامه ریزی شده تا سایر فعالیت ها را شامل شود مانند پیاده روی، باغبانی، یا انجام کارهای خانه.

اگر نمی توانید مقادیر فعالیت های بدنی پیشنهاد شده را به علت مشکلات و شرایط سلامتی انجام دهید، سعی کنید بر حسب توانایی و شرایط مجاز خود فعال باشید.

اگر غیر فعال یا کم تحرک هستید یا دچار بعضی از محدودیت های ناشی از بیماری هستید ، اگر از گروه بدون تحرک به هر یک از سطوح بالاتر فعالیت حرکت کنید، منافع سلامتی افزوده خواهید داشت. اگر نتوانید به سطح فعالیت بدنی پیشنهادی برسید، هدف شما باید تعیین اهداف کمی برای افزایش مدت، تکرار و بالاخره شدت فعالیت برای دستیابی به آن ها باشد.

افراد سالمند باید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط در هفته یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی هوازی شدید در هفته یا ترکیبی متعادل از فعالیت با شدت متوسط و شدید انجام دهند.



به مصرف دخانیات نه بگویید و از دود سیگار

دست دوم اجتناب کنید

مصرف دخانیات در خانه را ممنوع کنید و از دود دست دوم سیگار دوری کنید. در طول ۲ سال بعد از ترک دخانیات خطر بیماری قلبی عرقی بطور اساسی کاهش می یابد. اگر ترک دخانیات برای شما سخت باشد به کارکنان بهداشتی مراجعه کنید و از آن ها مشاوری و یا از کارفرمای خود کمک بخواهید، چون ممکن است محل کار شما دارای خدمات ترک دخانیات باشد.

زنان و بیماری قلبی عروقی

بیماری های قلبی عروقی اولین علت مرگ هستند و بیش از ۸/۶ میلیون نفر از زنان در سراسر دنیا سالانه به این علت فوت می کنند: که حدود یک مرگ در هر دقیقه است: زنان باید این حقیقت را در مورد میزان خطر خود و اقدامات حفاظتی از خود را یاد بگیرند.

همانند مردان، مشترک ترین علامت حمله قلبی در زنان درد قفسه سینه یا احساس ناراحتی در قفسه سینه است. اما در زنان نسبت به مردان احتمال بیشتری وجود دارد که بعضی از سایر علائم خصوصاً تنگی نفس، تهوع و درد پشت یا فک را تجربه کنند.

فشارخون بالا اولین عامل خطر بیماری قلبی عروقی است: زنانی که به سن یائسگی رسیده اند، خطر بیشتری برای ابتلاء به فشارخون

روز جهانی قلب

یکشنبه ۷ مهر ۱۳۹۲



به حرکت در جاده قلب سالم ادامه

دهید

(۶۵ سال و بیشتر)

World Heart Day-29 Sep,

2013 Continue on the road ,

to a healthy heart

(65 years old & above)

نشانه های هشدار دهنده حمله قلبی و سگته مغزی

نشانه های هشدار دهنده حمله قلبی



- ناراحتی در قفسه سینه: اغلب حمله های قلبی سبب ناراحتی در وسط قفسه سینه می شوند که بیش از چند دقیقه طول می کشد یا ممکن است از بین رود و دوباره بر گردد. این حالت مانند فشار ناراحت کننده، فشار روی سینه، احساس سنگینی یا درد در قفسه سینه احساس می شود.

- ناراحتی در سایر مناطق بالاتنه: علائم می تواند شامل درد یا ناراحتی در یک یا هر دو بازو، پشت بین دو کتف، گردن، فک یا معده باشد. تنگی نفس یا بدون ناراحتی در قفسه سینه.

سایر نشانه ها ممکن است شامل عرق سرد، تهوع یا سبکی سر باشد.

نشانه های هشدار دهنده سگته مغزی

سگته مغزی یک وضعیت اورژانسی پزشکی است. اگر هر یک از این علائم رخ دهد، تاخیر نکنید-فورا" کمک پزشکی دریافت کنید.

- بی حسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازو یا پا، خصوصا" در یک طرف بدن
- گیجی ناگهانی، اختلال در صحبت یا درک و فهم مطالب
- اختلال در دید یک یا هر دو چشم
- اختلال در راه رفتن، سرگیجه، عدم تعادل یا هماهنگی
- سردرد شدید ناگهانی بدون علت شناخته شده

بالا دارند، در نتیجه بسیار مهم است که فشارخون بطور منظم اندازه گیری شود.

- خطر بروز سگته مغزی در زنانی که سیگار مصرف می کنند، دو برابر بیشتر است. هرچه سیگار بیشتری مصرف شود، خطر بیشتر است. در معرض دود دست دوم سیگار قرار گرفتن خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی را تا ۱۵٪ افزایش می دهد.

بیماری قلبی عروقی - که شامل بیماری قلبی و سگته مغزی است - بر روی تمام افراد از هر سن و جمعیتی، از جمله زنان و کودکان تاثیر می گذارد. این بیماری بطور رایج سبب ۱۷/۳ میلیون مرگ در سال می شود که ۸۰٪ آن در کشورهای با درآمد کم و متوسط رخ می دهد و اولین علت مرگ را تشکیل میدهد. تعداد زیادی از این مرگ ها، خصوصا" در کشورهای با درآمد کم و متوسط مرگ های زودرس هستند و قبل از سن ۷۰ سالگی رخ می دهند. که جان افراد را در مولد ترین سن سال های کاری می گیرد، که می تواند اثرات زیان بار مالی و عاطفی بر روی خانواده به همراه داشته باشد.

دولت ها به تنهایی نمی توانند با این بیماری مبارزه کنند، همینطور که سن شما بالا می رود، خطر بیماری قلبی عروقی شما نیز شروع به افزایش می کند و با افزایش سن همچنان این افزایش ادامه می یابد، اما می توانید قدم هایی را برای کاهش آن بردارید. یاد بگیرید چگونه می توانید با قلب سالم پیر شوید، چون افراد بزرگسال سالم منجر به خانواده و جامعه سالم می شود.

روز جهانی قلب در روز ۲۹ سپتامبر ۲۰۱۳ (۷ مهر ۱۳۹۲) جشن گرفته می شود.

از طریق تلاش های جمعی ما می توانیم به افراد دنیا برای هدایت به یک زندگی طولانی تر و بهتر با قلب سالم، کمک کنیم.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

واحد بیماری های غیر واگیر - اداره قلب و عروق