



ترک دخانیات



بیمارستان بوعلی میروان

ویرایش پاییز ۱۴۰۳

مناموچهری

کارگروه آموزش به بیمار

سیگار

مصرف سیگار مهمترین عامل در ایجاد و تشدید گرفتگی عروق قلب است. شایع ترین علت سکنه های قلبی در مردان زیر ۵۰ سال مصرف سیگار و هر گونه ماده مخدر میباشد در صورت ابتلا به بیماری قلبی بهبودی کامل بدون ترک سیگار امکانپذیر نیست حتی قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران نیز برای سلامتی شما مضر است. اگر دخانیات را ترک نکنید احتمال مرگ و میر و سکنه قلبی تا ۵ سال آینده در شما ۵۰ درصد بیشتر از فردی است که ترک کرده است.

اگر شما سیگار می کشید برای ترک سیگار اقدامات زیر

را انجام دهید:

خود را از شر انواع سیگار و زیر سیگاری خلاص کنید.
به خانواده و دوستان خود بگویید که تصمیم دارید سیگار را ترک کنید.
از پزشک خود در مورد داروهایی که ترک سیگار را آسان تر می کنند سؤال کنید.
اگر اولین بار موفق به ترک سیگار نشدید تسلیم نشوید دوباره امتحان کنید.
به کلینیک نیکوتین مرکز قلب تهران مراجعه کنید و از پزشکان آنجا یاری بگیرید.
دارو با تجویز پزشک میل و وسوسه شما به مصرف سیگار را بسیار کمتر می کند.

قلیان

هر چند عمده مردم بر این باورند که مصرف قلیان زیان کمتری نسبت به سیگار به سلامت بدن و به ویژه بر قلب وارد میکند اما بر اساس تحقیقات انجام شده مصرف قلیان نه تنها ضرر کمتری نسبت به مصرف سیگار ندارد بلکه می تواند زیانبارتر نیز باشد. پس توصیه میشود که هرگز تسلیم باورهای عامی در خصوص قلیان اعم از تصفیه شدن دود در آب نشوید و نه تنها از مصرف قلیان اکیدا خودداری کنید بلکه از محیط هایی همچون قهوه خانه ها و سفره خانه های سنتی که قلیان مصرف میشود دوری نمایید.

ترک تریاک

مطالعات ثابت کرده که مصرف تریاک در ایجاد یا تشدید بیماری عروق قلبی به اندازه سیگار و در جوانان حتی بیشتر از آن اثر مخرب دارد بنابراین دقت کنید فریب باورهای غلط شایع مبنی بر اینکه مصرف تریاک برای قلب بی ضرر و یا حتی مفید است را نخورید و جهت ترک آن در اولین فرصت ممکن اقدام کنید.
مراکز ترک اعتیاد در انجام این کار تحت نظر پزشک متخصص کمک می کنند

کنترل اضافه وزن و چاقی

اضافه وزن از راههای مختلفی سلامت قلب را به خطر می اندازد. چاقی می تواند منجر به افزایش فشار خون، بالا بردن چربی خون و افزایش احتمال ابتلا به دیابت گردد. بنابراین داشتن وزن مناسب در سلامت قلبی شما نقش مؤثری دارد برای رسیدن به وزن مطلوب میتوانید اقدامات زیر را انجام دهید.

مصرف چربی و قند در رژیم غذایی تان را محدود کنید

روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش به طور منظم انجام دهید

تحرك در فعالیتهای روزانه را افزایش دهید به عنوان

مثال : راه رفتن هنگام صحبت با تلفن ، استفاده از پله به

جای آسانسور و پیاده روی به جای استفاده از اتومبیل

برای مسیرهای کوتاه

در صورتی که عدد توده BMI شما ۳۰ و بالاتر بود بهتر

بدنی است برای کاهش وزن خود با متخصص تغذیه

صحبت کنید.

کنترل سندرم متابولیک

سندروم متابولیک وضعیتی است که در بروز و تشدید بیماری های قلبی مؤثر است . در صورتی که ۳ مورد از ۵ عوامل در فردی وجود داشته باشد ، وی مبتلا به سندرم متابولیک می باشد.

سندروم متابولیک : وجود حداقل ۳ فاکتور از ۵

فاکتور موجود

1- قند خون ناشتا بیشتر از ۱۰۰ میلی گرم/دسی لیتر

2- تری گلسرید بیشتر از ۱۵۰ میلی گرم/دسی لیتر

3- HDL در آقایان کمتر از ۴۰ میلی گرم/دسی لیتر و در

خانم ها کمتر از ۵۰ میلی گرم / دسی لیتر

4- فشار خون سیستولیک بیشتر از ۱۳۰ میلی متر جیوه

و فشار دیاستولیک بیشتر از ۸۵ میلی متر جیوه

5- دور شکم در آقایان مساوی یا بیش از ۹۴ سانتی متر و در

خانم ها مساوی یا بیش از ۸۵ سانتی متر

در صورتی که مبتلا به سندرم متابولیک هستید، با

رعایت این نکات می توانید از پیشرفت بیماری قلبی

جلوگیری کنید :

۱- عادات های غذایی تان را اصلاح کنید یعنی ، نمک چربی، قند و نشاسته ، نان و برنج را کمتر مصرف کنید.

۲- میوه و سبزیجات تازه بیشتر مصرف کنید.

۳- ورزش کنید و فعالیت جسمانی داشته باشید.

۴- عوامل خطرزای قلبی شامل فشارخون بالا ، چربی

خون بالا، دیابت ، چاقی و استرس را کنترل کنید.

