

ده فاکتور خطر حمله قلبی و بیماریهای عروق کرونر را بشناسید

عوامل متعددی در ایجاد بیماریهای قلب و عروق و سکنه مغزی موثر است که به این فاکتورها، عوامل خطر گفته میشود. بعضی از این عوامل خود به تنهایی بیماریزایی شدیدی دارد و میتواند باعث ناتوانی شود. عوامل خطر در بیماریهای عروق قلب، به دو دسته تقسیم میشود. برخی از این عوامل خطر، قابل کنترل و برخی غیرقابل کنترل هستند. اگر شما عوامل خطر قلبی غیر قابل کنترل (سن بالا، جنسیت، سابقه خانوادگی بیماری قلبی) دارید، حتماً فاکتورهای قابل کنترل را بررسی و با تغییر سبک زندگی خود این عوامل را به حداقل برسانید.



فاکتورهای خطر غیر قابل کنترل:

سن: هرچه سن بالاتر می رود، بروز حمله های قلبی هم بیشتر می شود.

جنس: آقایان بیشتر از خانم ها در معرض خطر حمله های قلبی هستند و این حمله در آقایان در سنین کمتری نسبت به خانم ها اتفاق می افتد.

سابقه خانوادگی: اگر در خانواده شما اقوام درجه یک شامل پدر یا برادر قبل از ۵۵ سال و مادر یا خواهر قبل از ۶۵ سال به بیماری قلبی مبتلا شده اند، احتمال ابتلای شما به بیماریهای قلبی هم بالا است.

نژاد: نژادهای آسیایی، آمریکایی و آفریقایی در مقایسه با سفیدپوستان بیشتر در معرض خطر می باشند.

فاکتورهای خطر قابل کنترل:

دیابت: دیابت شریان ها را باریک و شکننده می کند و این در حالی است که زنان در مقایسه با مردان همسال خود، شریان هایی به مراتب نازکتر دارند.

چربی خون بالا: چربی خون بالا یکی از عوامل خطر مهم بیماری عروق قلبی است.

فشارخون بالا: احتمال سکنه مغزی، حمله قلبی، نارسایی کلیه و نارسایی قلبی را افزایش می دهد.

سبک زندگی کم تحرک: کاهش فعالیت بدنی و بی تحرکی، خطری بزرگ برای بیماریهای قلبی و عروقی محسوب می شود.

اضافه وزن : افرادی که چربی های اضافه به خصوص در قسمت میانی بدن دارند بیش از بقیه در معرض ابتلاء به بیماریهای قلبی و حتی سکته های مغزی هستند حتی اگر هیچ فاکتور خطر دیگری نداشته باشند.

سیگار کشیدن : افراد سیگاری ۲ الی ۴ برابر بیشتر از بقیه در معرض خطر بیماریهای قلبی قرار دارند. سیگار کشیدن یکی از بدترین فاکتورهای خطر محسوب می شود. سیگار به شریان ها صدمه می زند. روی کلسترول تأثیر منفی می گذارد و به علت وجود نیکوتین خطر لخته شدن خون را افزایش می دهد.

رژیم غذایی نامناسب ،چاقی واسترس

برای خواندن مطالب بیشتر کتاب مسیر سلامت قلب را از کتابراه دریافت کنید.