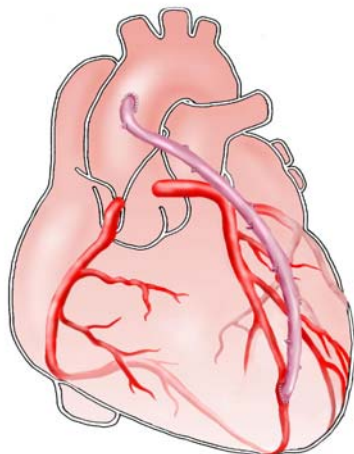


بهداشت قلب و دستگاه گردش خون :



دستگاه گردش خون از خون و قلب و عروق تشکیل شده است خون مایعی است که بوسیله شبکه گسترده ای از رگ ها به تمام سلولهای بدن می رود و بدون وجود آن بافت های بدن از چند دقیقه تا چند ساعت بیشتر نمی توانند به زندگی ادامه دهند و می میرند . زیرا بدن انسان در صورتی می تواند به فعالیت های حیاتی خود ادامه دهد که اکسیژن و مواد غذایی پیوسته در دسترس بافت ها قرار گیرند و فضولاتی که بر اثر سوخت و ساز سلولها ایجاد می گردد و ترکیب شیمیایی محیط درونی بافت ها را برهم می زنند دفع گردد.

قلب نیز وظیفه تنظیم جریان و گردش خون را در بدن به عهده دارد و از اهمیت قابل توجهی برخوردار است . بیماریهای مربوط به قلب و عروق یک دهم کل علت مرگ و میرها را در سراسر جهان به خود اختصاص می دهد . برخی از مهمترین این بیماریها عبارتند از : افزایش فشار خون ، کاهش فشار خون ، انسداد رگ ها ، تصلب شرایین ، نارسایی قلبی ، واریس و ...

مراقبت های بهداشتی دستگاه گردش خون

سرعت و شتابزدگی ، ضربه های عصبی ، اضطراب ، هیجان ، نگرانی ها ، حرص و آز ، غم و غصه ، صدا و ازدحام ، اعتیادات ، ماشین و تکنولوژی ، فعالیت های چند جانبه ، طلب زندگی پر تحمل و لوکس ، همه و همه مظاهر تمدن نو هستند که در جهان امروز ، بشر با کلیه آنها در گیرودار و در حال مبارزه و دفاع می باشد.

عوامل مهمی که در زندگی باعث ناراحتی قلبی می شوند عبارتند از :

سوء تغذیه ، ورزش های غلط ، افراط در فعالیت های اجتماعی ، افراط در تغذیه ، خستگی های مغزی و بدنی ناشی از تحریکات جنسی شدید ، خستگی های عصبی و روانی ، چاقی ، ضربه های عصبی بی موقع ، استرس ، برخی از اعتیادات ، تحریکات عصبی شدید و تأثرات .

رعایت اصول بهداشتی که در زیر بدان ها اشاره می گردد می توانند الگویی در جهت پیشگیری از بروز بیماریهای قلبی در شما باشند.

■ آهسته غذا بخورید.

- در مصرف غذاهای چرب ، پر نمک و قندی افراط نکنید . زیرا مصرف بی رویه و بیش از حد این مواد در اغلب موارد ناراحتی های قلبی را در پی داشته و منجر به نارسائی قلب می گردد.
- در مصرف مشروبات الکلی و غیرالکلی ، کشیدن سیگار و مصرف ادویه جات افراط نکنید .
- از پرخوری بپرهیزید . پرخوری رویهم رفته برای سلامتی و بهداشت هیچ یک از ارگانهای بدن ، چه قلب ، کبد ، معده و چه تناسب اندام مناسب نبوده و رنجوری و خستگی عضو مربوطه را فراهم می سازد . به هر نوع که باشد برای قلب مضر است مصرف غذا بایستی متعادل بوده و همیشه سفره را در حالی ترک نموده ، که نه قلب خسته گردد و نه کبد و کلیه رنجور و فرسوده شود و نه اندام تغییر شکل دهد.
- وزن خود را در حد معمول و مناسب نگهدارید . وزن زیاد باعث خستگی عضله قلب و ازدیاد میزان کارکرد عروق قلبی می شود . اشخاص چاق مستعد ابتلاء به بیماریهای فشار خون و بیماری قند و بیماری غلظت خون بوده و عروق آنها ناسالم و به سرعت متصلب می شود و در نتیجه زودتر به بیماری های عروقی و آثرین دپواترین و همچنین بیماری های عضله قلبی و سکتته های قلبی مبتلا می شوند. اشخاص چاق مستعد ابتلا به بیماری قند نیز می باشند و یا مطابق فرضیه های جدید مبتلایان به بیماری قند زودتر چاق می شوند. در هر حال چاقی بر شدت بیماری قند می افزاید و در صورت کم کردن وزن ، میزان قند هم پائین می آید.
- باید یاد آوری نمود که هر چه وزن بدن کمتر باشد عمر بدن زیادتر است . اشخاص چاق چون بیشتر هدف بیماریهای قلبی و بیماری قند می باشند ، شایسته است از حساسیت زیاد بپرهیزند و خونسردی را شعار خود قرار دهند.
- از داد و فریاد بیهوده صرفنظر کرده و در مقابل شوک و هیجانات ، خونسردی خود را حفظ کنید.
- خبرهای هیجان آمیز چه خوش و چه ناخوش ، تأثیر شدید و آنی در روی عروق داخلی گذاشته و باعث ایجاد کم خونی عضله قلب و کمبود اکسیژن مصرفی قلب می گردند و در نتیجه دردهای شدید قلبی تولید و برخی اوقات به سکتته های قلبی منجر می شوند.
- در موقع بیماری حتی الامکان خود را مشغول کار سالمی بنمائید و نگذارید که زمان و تراوشات مغز یعنی افکار بر شما مسلط گردد.
- هر روز مناسب سن خود ورزش نمائید. در سنین بالا پیاده روی بهترین ورزش است . چرا که پیاده روی برای سنین بالا محاسن زیادی دربردارد ، چه در اثر حرکت و فعالیت پاها و فعالیت مداوم و آرام بدن ، بازی جدار عروق تأمین شده و کم و زیاد شدن مقدار خروج خون از قلب ، ورزش مناسبی را برای تمام بدن به خصوص جدار عروق به وجود می آورد.
- هر گز در تفریحات شبانه و شب زنده داری ها افراط نکنید و در شبانه روز حتما ۸ ساعت خواب عمیق داشته باشید. لازم بیادآوری است که خواب و استراحت زیاد و عدم تحرک نیز برای قلب و عروق مضر بوده ، جریان خون را کند و تصلب شرائین را تشدید می نماید.
- آخر هفته استراحت نموده و سالی یک ماه نیز برای مسافرت های تفریحی در نظر بگیرید .

- تا حد امکان هر مشکلی را حل شده تصور کنید و از هیجانان آنی که نتیجه آن فقط فرسودگی مغز ، خستگی روح و ناتوانی قلب می باشد دوری کنید.
- عدم افراد در میزان روابط جنسی ، افراط در روابط جنسی به خصوص در سنین بالا و به ویژه در صورت وجود اختلاف سن بین طرفین خطر جدی برای سلامتی و بهداشت قلب ایجاد می نماید.
- از توأم کردن چندین نوع خستگی در روز بایستی پرهیز کرد مثلاً فعالیت و کار زیاد روزانه توأم با صرف مشروبات و جماع شبانه حتماً برای قلب مسن به خصوص اگر در معرض دردهای قلبی و خطر آنژین قلبی و سکته های قلبی باشد خطر حتمی مرگ را ایجاد می نماید.
- از مصرف خود سرانه هر نوع دارو به هنگام ناراحتی های قلبی و عروقی جداً خودداری نموده و در اسرع وقت به پزشک مراجعه نمائید تا تحت مداوا قرار گیرید. به تأخیر انداختن شروع درمان به هیچ عنوان منطقی نبوده و عوارض بعدی به مراتب شدیدتر از علائم اولیه بیماری خواهد بود.

منابع :

- پریوش حلم سرشت ، اسماعیل دل پیشه ، اصول بهداشت فردی ، انتشارات چهر ، ۱۳۷۷
- دکتر حمید حاتمی ، دکتر سید منصور صفوی و ... ، کتاب جامع بهداشت عمومی ، ۱۳۸۳