

راهکارS O L U T I O N

## نسخه طلایی نارسایی قلبی

نارسایی قلبی از جمله بیماری‌هایی است که آرام و بی صدا پیش می‌رود، اما با عواقبی شدید همراه است. در موارد بسیاری، سکنه قلبی حاصل سال‌ها گرفتگی تدریجی رگ‌های کرونر است؛ فرایندی که شاید بین ۱۰ تا ۱۵ سال زمان ببرد تا به باریکی کامل این شریان‌ها و در نهایت نارسایی یا سکنه منجر شود. خوشبختانه، راهکارهایی عملی و اثربخش برای پیشگیری از این فرایند وجود دارد که با رعایت آن‌ها می‌توان عملکرد قلب را بهبود بخشید و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داد.

### • کنترل فشارخون

فشارخون بالا یکی از مهم‌ترین عوامل خطر در بیماری‌های قلبی است. فشارخون نرمال باید زیر ۱۲۰ روی ۷۰ میلی‌متر جیوه باشد. بالا بودن مداوم این عدد می‌تواند به دیواره عروق آسیب رسانده، روند تشکیل پلاک‌های چربی را تسریع کرده و ریسک سکنه را افزایش دهد. کنترل منظم فشارخون، رعایت رژیم غذایی کم‌نمک، کاهش وزن، افزایش فعالیت بدنی و در صورت لزوم استفاده از داروهای ضد فشارخون، از اقدامات ضروری در این زمینه است.

### • تنظیم چربی خون

سطح کلسترول و تری‌گلیسیرید بالا، تهدیدی جدی برای سلامت قلب و عروق است. کلسترول بد (LDL) در صورت تجمع در دیواره عروق، به گرفتگی آن‌ها منجر شده و خطر بروز حمله قلبی را افزایش می‌دهد. در مقابل، کلسترول خوب (HDL) به خروج کلسترول از خون کمک کرده و نقش محافظتی دارد. تری‌گلیسیرید، نوع دیگری از چربی خون است که اگر از حد مجاز فراتر رود، خصوصاً در زنان، می‌تواند احتمال بیماری عروق کرونر را افزایش دهد. برای کاهش این چربی‌ها، علاوه بر اصلاح رژیم غذایی و فعالیت بدنی منظم، گاهی استفاده از داروهایی چون آترواستاتین ضروری است.

### • وزن مناسب

چاقی به‌تنهایی یک عامل خطر برای بیماری قلبی است و در کنار دیگر عوامل خطر همچون فشارخون بالا، دیابت و اختلالات چربی خون هم‌افزایی دارد. اضافه‌وزن همچنین می‌تواند با بزرگ شدن بطن چپ قلب (هیپرتروفی) همراه باشد که یکی از زمینه‌های بروز نارسایی قلبی است.

### • فعالیت بدنی

تحرك بدنی منظم یکی از پایه‌های حفظ سلامت قلب است. پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری، شنا یا سایر فعالیت‌های هوازی اگر دست کم ۳۰ دقیقه در روز و پنج روز در هفته انجام شود، می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، کلسترول را کنترل کند، وزن را در حد سالم نگه دارد و سلامت کلی سیستم قلبی – عروقی را ارتقا بخشد.

### • ترک سیگار

سیگار یکی از عوامل اصلی خطر برای بیماری‌های قلبی است. نتایج تحقیقات سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد که افراد سیگاری دو تا چهار برابر بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند. دود سیگار میزان اکسیژنی را که به قلب می‌رسد کاهش داده، فشارخون و ضربان قلب را افزایش می‌دهد و احتمال لخته شدن خون را بالا می‌برد.

### • چکاپ‌های منظم

بیماری قلبی در موارد زیادی، در مراحل اولیه علامت خاصی ندارد. انجام آزمایش‌های دوره‌ای، سنجش منظم فشارخون، بررسی چربی و قند خون، نوار قلب و در صورت نیاز تست ورزش یا اکو، به تشخیص زودهنگام و مداخله به‌موقع کمک می‌کند. به‌ویژه افرادی که سابقه خانوادگی بیماری‌های قلبی دارند یا مبتلا به دیابت هستند، باید این بررسی‌ها را با دقت بیشتری پیگیری کنند.

## نفس نفس زدن زیاد؛ آیا شما هم در آستانه نارسایی قلبی هستید؟

# قلب در تنگنای زندگی

نارسایی قلبی، یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن قرن حاضر، زمانی رخ می‌دهد که قلب توانایی پمپاژ مؤثر خون به سراسر بدن را از دست می‌دهد. در این شرایط، ماهیچه قلب آن قدر ضعیف می‌شود که نمی‌تواند خون غنی از اکسیژن و مواد مغذی را به اندازه کافی به بافت‌ها و اندام‌ها برساند. نتیجه

تکتهP O I N T

## ورزش‌های مناسب برای نارسایی قلبی

بیماری قلبی و نارسایی قلبی، تأثیرات زیادی بر روی کیفیت زندگی افراد می‌گذارد، اما ورزش می‌تواند نقش مهمی در حفظ سلامت قلب ایفا کند. ورزش نه‌تنها باعث تقویت ماهیچه‌های قلب می‌شود، بلکه می‌تواند به بیماران کمک کند تا زندگی طولانی‌تر و سالم‌تری داشته باشند. در اینجا به معرفی ورزش‌های مفید برای بیماران قلبی می‌پردازیم که در بهبود سلامت قلب و کاهش علائم بیماری مؤثرند.

### • ورزش‌های هوازی

ورزش‌های هوازی یکی از توصیه‌های رایج برای بیماران قلبی است. این تمرینات به افزایش ظرفیت قلبی و تنفسی کمک کرده و باعث بهبود گردش خون می‌شوند. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی سریع، دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری، طناب‌زدن و تنیس از جمله ورزش‌های هوازی مناسب برای بیماران قلبی محسوب می‌شوند. این ورزش‌ها فشارخون را کاهش داده و

### • تمرینات مقاومتی

تمرینات مقاومتی شامل استفاده از وزنه‌ها یا فعالیت‌های مقاومتی، به تقویت ماهیچه‌ها و حفظ توده عضلاتی منجر می‌شوند. برای بیماران قلبی، تمریناتی مانند وزنه‌برداری با دمبل‌ها، هالتر یا حتی تمریناتی مانند پل باسن و اسکات بسیار مفید است. این نوع تمرینات می‌تواند به کاهش چربی بدن و کنترل وزن کمک کرده و بهبود عملکرد قلب را تسهیل کند.

### • حرکات کششی

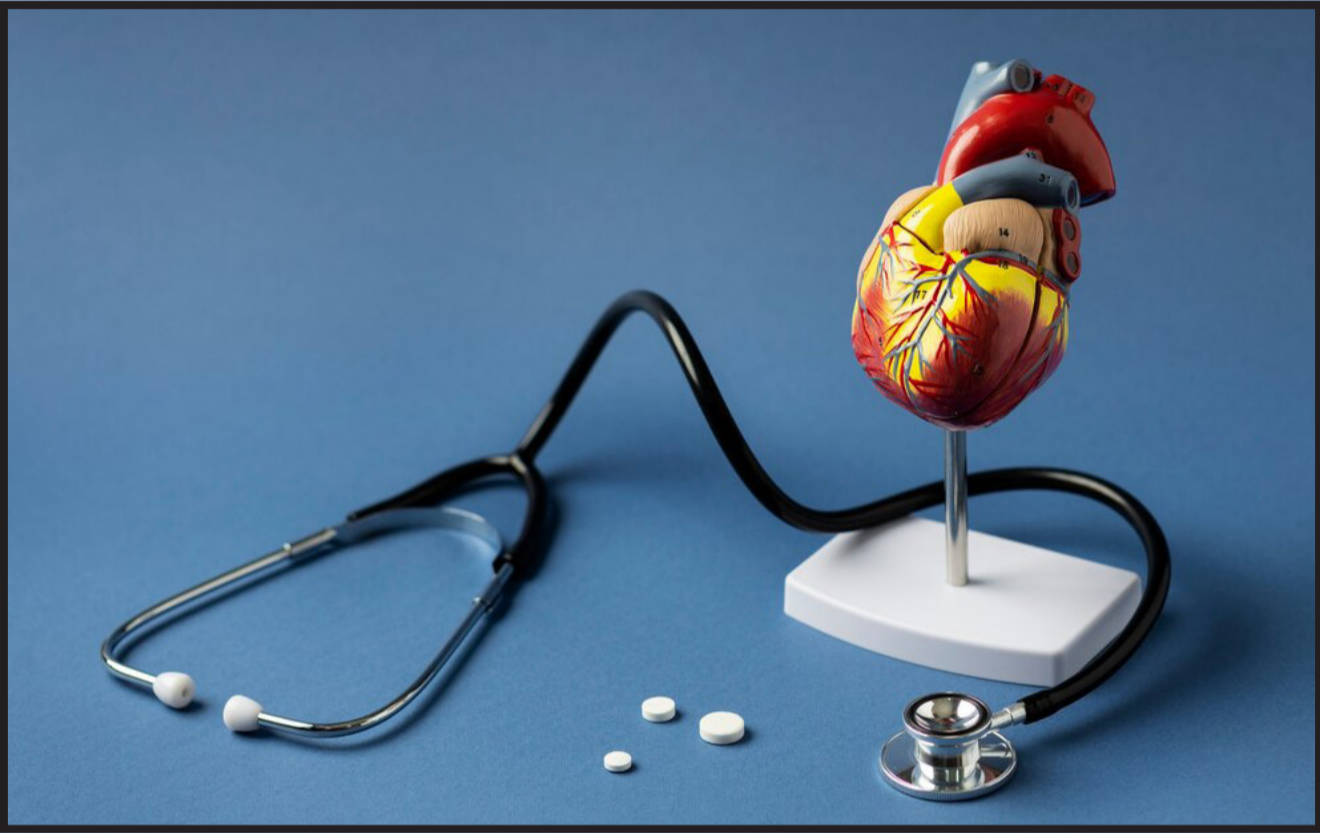
حرکات کششی برای بیماران قلبی ضروری است. این تمرینات می‌تواند از گرفتگی عضلات و درد مفاصل جلوگیری کند. انجام حرکات کششی قبل از شروع ورزش، جلوگیری از آسیب‌های احتمالی و بهبود انعطاف‌پذیری بدن را در پی دارد. ویدئوهای آموزشی آنلاین نیز می‌توانند به بیماران کمک کنند تا این تمرینات را به درستی انجام دهند.

### • پیاده‌روی

پیاده‌روی یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین ورزش‌ها برای بیماران قلبی است. این ورزش کم‌هزینه، به تدریج می‌تواند استقامت قلبی را تقویت کند. شروع با پیاده‌روی‌های کوتاه و تدریجاً افزایش مدت‌زمان آن، به بیماران امکان می‌دهد که آرام‌آرام استقامت بدن خود را بهبود دهند.

### • شنا

شنا به‌عنوان یک ورزش هوازی ایده‌آل برای بیماران قلبی شناخته می‌شود. این ورزش به‌طور مؤثر سطح آمادگی کلی بدن را افزایش می‌دهد و تأثیرات مثبتی بر روی قلب و ریه‌ها می‌گذارد. همچنین شنا جایگزینی برای پیاده‌روی در روزهای بارانی یا زمانی که هوا مناسب نیست، محسوب می‌شود. ورزش منظم به بیماران قلبی کمک می‌کند تا با مدیریت بهتر بیماری خود، زندگی با کیفیت‌تری داشته باشند. مهم است که ورزش تحت نظر پزشک و با توجه به وضعیت جسمانی فرد انجام شود.



### از تنگی نفس تا خستگی مزمن

دکتر فلاحی، در ادامه به نشانه‌های نارسایی قلبی اشاره می‌کند که می‌تواند از شکل خفیف تا بسیار شدید و حتی ناگهانی ظاهر شود. او می‌گوید: «مهم‌ترین این علائم شامل تنگی نفس (مخصوصاً هنگام فعالیت یا در هنگام خواب شبانه)، تپش قلب و سرفه خشک، درد قفسه سینه، افزایش وزن بی دلیل، تهوع، ورم مچ پا، شکم نفخ کرده، خستگی در حالت استراحت یا فعالیت، بی‌اشتهایی، کاهش تمرکز، کاهش هوشیاری، سرفه همراه با مخاط و بیدار شدن مکرر در شب برای ادرار است.» فلاحی هشدار می‌دهد که این بیماری در برخی موارد بدون علامت مشخص ظاهر می‌شود و می‌تواند در مراحل پیشرفته، ناگهان به شکل حاد بروز کند.

### تشخیص

روند تشخیص این بیماری، مانند بسیاری از بیماری‌های دیگر، با اخذ شرح حال دقیق و معاینه بالینی آغاز می‌شود. دکتر فلاحی روش‌های تشخیصی را اینچنین شرح می‌دهد: «**آزمایش خون**؛ برای بررسی سطح هموگلوبین (تشخیص کم‌خونی)، قند خون (دیابت) و عملکرد کلیه‌ها (اوره و کراتینین)

- **الکتروکاردیوگرام (ECG)**: سنجش فعالیت الکتریکی قلب
- **رادیوگرافی قفسه سینه**: بررسی اندازه قلب و وضعیت ریه‌ها
- **اکوکاردیوگرافی**: ارزیابی قدرت پمپاژ قلب و عملکرد دریه‌ها
- **تست ورزش**: اندازه‌گیری ظرفیت فعالیت بیمار و تشخیص تنگی عروق
- **اسکن رادیویازوتوپ**: بررسی خون‌رسانی به عضله قلب
- **کاتتریزاسیون و آنژیوگرافی**: اندازه‌گیری فشارهای داخلی قلب و بررسی وضعیت عروق کرونر با تزریق ماده حاجب.

## تغذیه مناسب برای بیماران قلبی

به جای چربی‌های جامد (مانند کره) به سلامت قلب کمک می‌کند. این روغن‌ها سرشار از اسیدهای چرب تک غیراشباع هستند که کاهش کلسترول بد و التهاب در بدن کمک‌را به دنبال دارند.

- **آجیل**
- آجیل‌ها منبع عالی از چربی‌های سالم، پروتئین و مواد مغذی هستند که به کاهش کلسترول LDL (کلسترول بد) کمک می‌کنند. مصرف منظم آجیل‌ها مانند بادام و گردو، خطر ابتلا به حملات قلبی را کاهش می‌دهد. با وجود این، به دلیل محتوای کالری بالا، باید مصرف آن‌ها به میزان معقول باشد.
- **ادویه‌ها**

برای بهبود طعم غذا بدون اضافه کردن نمک، می‌توانید از گیاهان و ادویه‌های طبیعی مانند سیر، زنجبیل، کاری، لیمو، آویشن و پونه کوهی استفاده کنید. این ادویه‌ها، هم طعم غذا را بهتر می‌کنند و هم خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی دارند.

تغذیه سالم و انتخاب‌های هوشمندانه در رژیم غذایی، نقش حیاتی در حفظ سلامت قلب دارند. انتخاب مواد غذایی مناسب می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک کند و به‌ویژه برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی بسیار حائز اهمیت است. در ادامه به برخی از مواد غذایی مفید برای بیماران مبتلا به نارسایی قلبی اشاره شده است:

### • میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ

محصولات تازه مانند میوه‌ها و سبزیجات، پایه اصلی یک رژیم غذایی سالم برای قلب به‌شمار می‌روند. این مواد غذایی سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند و علاوه بر کاهش کالری و نمک، خواص ضد التهابی دارند. میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ مانند توت‌ها، کلم بروکلی و اسفناج به حفظ عملکرد سالم قلب کمک می‌کنند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند.

### • غلات کامل

غلات کامل، به‌ویژه آن‌هایی که سرشار از فیبر هستند، تأثیر مثبتی در کاهش