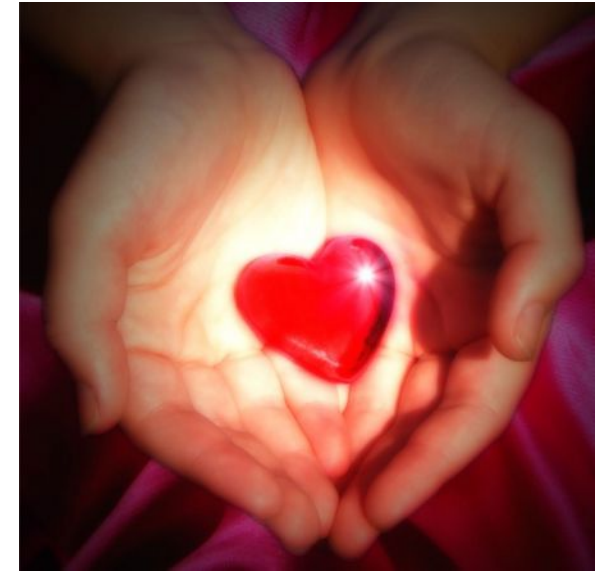


قلب انسان



قلب انسان چیست؟

در طول تاریخ تصور می شده است که قلب انسان قدرت ویژه ای دارد. نویسندگان و شاعران آن را مرکز احساسات، منبع عشق و سرچشمه شجاعت خوانده اند. در حقیقت قلب انسان فقط یک پمپ است.

قلب انسان از هفته چهارم حاملگی آغاز به ضربان می کند و تا پایان زندگی، بدون وقفه به ضربان ادامه می دهد.

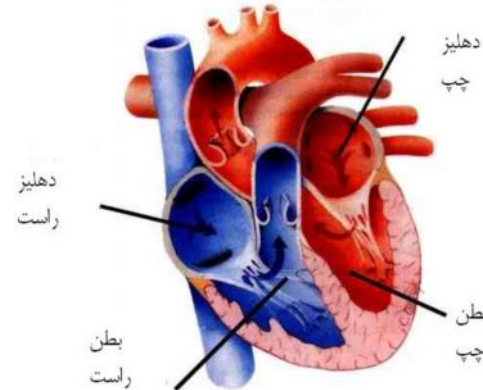
قلب چهار دریچه قابل انعطاف نازک دارد که بایستی با هر ضربان باز و بسته شوند. تنها استراحت ماهیچه های قلبی زمان کوتاه بین ضربان های قلب است.

قلب انسان از چه قسمت هایی تشکیل شده است؟

قلب چهار قسمت یا چهار حفره دارد. حفره های بالایی دهلیز و حفره های پایینی بطن نامیده می شوند.

خون از تمام قسمت های بدن از طریق دو سیاهرگ بزرگ به نام های بزرگ سیاهرگ زیرین و زبرین وارد دهلیز راست می شود.

عبور می کند و بطن راست آن را از طریق دریچه ریوی به ریه ها پمپ می کند. وقتی خون از ریه ها می گذرد اکسیژن مصرفی خود را از آن ها دریافت می کند و به آن ها دی اکسید کربن می دهد و وارد دهلیز چپ می شود. از آنجا از طریق دریچه دو لختی یا میترا به بطن چپ جریان پیدا می کند. بطن چپ ماهیچه ضخیمی دارد که باعث می شود خون را با قدرت از طریق دریچه آئورت به بزرگترین سرخرگ بدن یعنی آئورت پمپ کند. آئورت خون را در سراسر بدن توزیع می کند و مقدار کمی هم به عروق خود قلب (عروق کرونر) بر می گردد.



عوامل خطر بیماری قلبی کدامند؟

بیماری قلبی با گذشت زمان پیشرفت می کند. همانطور که انسان مسن تر می شود بیشتر احتمال دارد که مبتلا به مشکلات قلبی شود.

تاریخچه خانوادگی بیماری قلبی عامل خطر بسیار مهمی است. اگر افراد خانواده شما بیماری قلبی داشته اند، به خصوص برای شما مهم است که عوامل خطر دیگر را کاهش دهید.

سعی کنید موقعیت های پزشکی که احتمال بیماری قلبی را بیشتر می کند، تحت کنترل در آورید: دیابت، افزایش فشار خون و افزایش چربی خون عوامل خطر عمده بیماری قلبی هستند.



۱- ورزش چه تاثیری بر پیشگیری از بیماری قلبی دارد؟

شما باید به طور مرتب ورزش کنید چون ورزش:

- ✓ به گردش خون کمک می کند
- ✓ کمک می کند فشار خون و کلسترول خون در محدوده طبیعی بماند
- ✓ ماهیچه ها را در حالت طبیعی نگه میدارد
- ✓ کمک می کند از چاقی پیشگیری شود
- ✓ خلق و خوی شما را بهبود می بخشد

سپس از دریچه سه لختی که بین دهلیز راست و بطن راست است

پیشگیری از بیماری قلبی چه اهمیتی دارد؟

بیماری قلبی زندگی افراد را تحت تاثیر قرار می دهد و سر دسته علت های مرگ در زنان و مردان است. ولی خوشبختانه انتخاب یک روش سالم برای زندگی کردن می تواند از ابتلا به بیماری قلبی جلوگیری کرده و یا از تشدید علائم در فرد مبتلا جلوگیری نماید.

اضافه وزن چه تاثیری بر قلب دارد؟

وزن اضافه فشار خون را افزایش داده سبب فشار روی قلب می شود و خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد. همچنین خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ که خود عامل خطر برای بیماری قلبی است را افزایش می دهد.

برای اینکه ببینید اضافه وزن دارید یا خیر باید نمایه توده بدنی خود را بدانید. این مقدار بستگی به وزن و قد شما دارد و حساب می کند شما در بدن خود چقدر چربی دارد. هر چه نمایه توده بدنی بیشتر باشد احتمال به خطر افتادن سلامتی بیشتر است. نمایه توده بدنی بیشتر از ۲۵ علامت اضافه وزن و بیشتر از ۳۰ علامت چاقی است.

با پزشک خود در مورد کاهش وزن مشورت کنید. کاهش وزن باید با سرعت کم و متعادل باشد و نباید بیشتر از ۱/۵ کیلوگرم در هفته باشد.

فرمول محاسبه نمایه توده بدنی:

$$\text{نمایه توده بدنی} = \text{وزن (کیلوگرم)} / \text{قد}^2 \text{ (متر)}$$

چگونه از یک رژیم غذایی صحیح پیروی کنیم؟

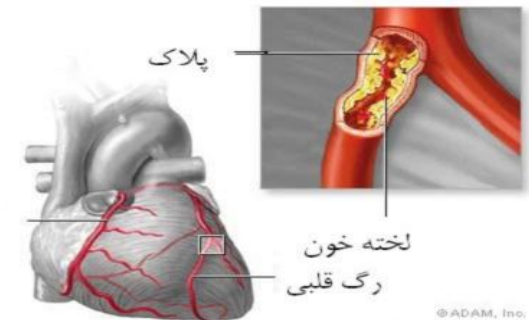
رژیم غذایی سالم بهترین راه دریافت مواد مغذی مورد نیاز روزانه است. رژیم های غذایی شدید صحیح نیست. حذف چربی ساده-ترین راه رسیدن به دریافت کالری کمتر است. رژیمی که حاوی چربی و کلسترول بالا به خصوص چربی های حیوانی باشد کلسترول خون را افزایش داده و باعث بیماری سرخرگ ها می شود، که خود مهم ترین علت حملات قلبی است.

همه این موارد باعث می شود قلب شما سالم بماند. بالغین باید حداقل ۳۰ دقیقه ورزش با سرعت متوسط در اغلب روزهای هفته و ترجیحاً هر روز داشته باشند. ورزش منظم با سرعت کم به مراتب بهتر از ورزش شدید و نا منظم است. سعی کنید حداقل در هر روز یک و نیم کیلومتر پیاده روی کنید.



سیگار کشیدن چه تاثیری بر بیماری قلبی دارد؟

سیگار کشیدن یک عامل خطر عمده برای بیماری قلبی است. سیگار کشیدن سبب باریک شدن سرخرگ ها (عروق خونی که خون را به تمام بدن می رسانند) می شود. اگر سیگاری هستید، احتمال اینکه عروق قلب شما لخته تولید کنند بیشتر است. سیگار کشیدن به ریه ها نیز آسیب می رساند که به نوبه خود ممکن است سبب آسیب به قلب شود. تحقیقات نشان داده است که کسانی که سیگار را ترک می کنند عامل خطر بیماری های قلبی را کاهش می دهند.



استرس چه تاثیری دارد و چگونه می توانیم آن را کنترل کنیم؟

استرس یک عامل خطر بیماری قلبی است. چون می تواند فشار خون و چربی خون را افزایش دهد. تمرین های آرامسازی می توانند به کاهش استرس کمک کنند. همچنین شما می توانید از موقعیت های پر استرس دوری کنید و زمانی را برای تفریح و سرگرمی در نظر بگیرید.

قدم های کوچکی به سمت زندگی سالم بردارید:

اگر تصمیم گرفته اید تغییراتی در شیوه زندگی خود ایجاد کنید مطمئناً نمی توانید همه این تغییرات را یک دفعه انجام دهید سعی کنید عادت های صحیح را کم کم در خود ایجاد کنید در این صورت به میزان زیادی شانس ابتلا به بیماری قلبی را کم خواهید کرد.

بخش آموزش بیماران قطب علمی آموزش الکترونیکی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، خیابان نشاط، سالن های سینا و صدرا، طبقه دوم. تلفن: ۰۷۱۱۲۳۵۲۹۴۲

<http://ceel.sums.ac.ir>



©Brad Patrick.com