



سلامت قلب و عروق در سالمندان تأکیه بر تغییر سبک زندگی

تألیف:

دکتر سید حسن جره غما صادقی

فوق تخصص جراحی قلب و عروق، عضو هیئت عامل، نگاه علوم پزشکی ایران



انتشارات شیل

۱۳۹۵

سرشناسه	میر محمد صادقی، سید حسن، ۱۳۳۲ -
عنوان و نام پدیدآور	سلامت قلب و عروق در سالمندان با تکیه بر تغییر سبک زندگی /تالیف سید حسن میر محمد صادقی.
مشخصات نشر	تهران: انتشارات شیل، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۱۶۰ص: مصور، جدول.
شابک	978-600-97215-0-4
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	بیماری های قلبی در سالمندان
نوع	Cardiovascular diseases in old age
رده بندی کنگره	RC۶۶۹/۷/۸ م ۱۳۹۵
رده بندی دیسی	۶۱۶/۱۲۰۰۸۴
شماره کتابشناسی	۴۵۵۶۷۰۸



انتشارات شیل

مؤلف: دکتر سید حسن میر محمد صادقی

ناشر: انتشارات شیل

لیتوگرافی: پویش

شمارگان: ۱۰۰۰

سال چاپ: ۱۳۹۵

نوبت چاپ: اول

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

انتشارات شیل ناشر کتب تخصصی و دانشگاهی

تلفن: ۷۷۷۲۳۷۱۲-۷۷۷۲۳۷۱۱-۶۶۳۴۲۰۱۱

کلیه حقوق چاپ محفوظ است.

پیشگفتار

شکی نیست که در سال های اخیر شاهد پیشرفت فوق العاده علوم پزشکی در جهان و کشورمان بوده ایم. از بیماری های قلب و عروق به عنوان بزرگ ترین قاتل انسان ها در کشورهای در حال توسعه نام برده شده است. قاتلی که ۴۰ درصد از مرگ ها در ایران به دست آن است. از سوی دیگر، هزینه درمان بیماری های قلب و عروق نیز بالا می باشد و این امر سبب می شود که فشار زیاد روی پزشکان و بیماران قلبی و عروقی سنگینی کند.

سبک زندگی به عنوان یکی از عوامل اصلی بیماری های متعددی برای انسان به ارمغان آورده و روز به روز با تغییر این آنان و سلامتی می افزاید که نتیجه آن در بسیاری اوقات تحمل درد، ناراحتی و هزینه های هنگفت درمانی است اما در عین حال، پزشکان و کارشناسان تغذیه معتقد هستند که با تغییر سبک زندگی به راحتی می توان از شیوع بیماری های قلبی و عروقی جلوگیری کرد. در صورتی که افراد در سنین ۳۰ تا ۴۰ سالگی زندگی خود تصمیم بگیرند که عادات ناسالمی که به سلامت قلب آنان آسیب می زند را تغییر دهند، می توانند پیشرفت بیماری شریان کرونر قلب را کند کرده و یا حتی روند آن را معکوس کنند. ترک عادات نادرست حتی در سنین بزرگسالی منفعت هایی برای سلامت قلب به دنبال خواهد داشت. از سوی دیگر، اگر افراد با افزایش سن عادات سالم را کنار گذاشته و به سمت عادات ناسالم پیش بروند، آسیب قابل توجهی بر سیستم قلب و عروق خود

می رسانند. چرا که اتخاذ سبک زندگی نادرست، بروز بیماری های قلبی را در پی خواهد داشت.

فاکتورهای سبک زندگی سالم عبارتند از: نداشتن اضافه وزن، عدم استعمال دخانیات، انجام فعالیت فیزیکی، مصرف اندک الکل و پیروی از رژیم غذایی سالم.

دکتر سید حسن میر محمد صادقی

زمستان ۱۳۹۵

فهرست مطالب.....صفحه

۱۱	چرا بیماری های قلبی عروقی مهم هستند؟
۱۳	ساختار قلب
۱۵	بیماری های قلبی عروقی
۱۸	انواع بیماری های قلبی
۱۹	حمله قلبی
۲۰	بیماری عروق کرونر
۲۰	آریتمی
۲۱	کاردیومیوپاتی
۲۲	نارسایی قلبی
۲۲	نقص مادرزادی قلب
۲۳	نارسایی میترال
۲۳	آنژین
۲۴	پدیده سختی عروقی
۲۵	علائم خطرناک بیماری قلبی در سالمندان
۲۸	تأثیرات سن بر بدن

- ۲۸ سیستم قلب و عروق
- ۲۹ سیستم اعصاب مرکزی و محیطی
- ۳۰ سیستم های دیگر بدن
- ۳۳ احساس ناراحتی در قفسه سینه
- ۳۵ تغییر رختسنگی پذیری زودرس
- ۳۶ تنگی نفس
- ۳۷ سرگیجه
- ۳۸ طپش قلب
- ۴۰ تعریق
- ۴۱ نارسایی قلبی در سالمندان
- ۴۲ روش های پیشگیری از بیماری های سالمندان
- ۴۴ سلامت دستگاه گوارش در سالمندان
- ۴۴ توجه به وضع دندان ها
- ۴۵ رعایت رژیم غذایی
- ۴۶ استراحت
- ۴۶ رفع یبوست

- ۴۷ بیماری دیابت قندی
- ۴۸ چاقی
- ۴۸ ورزش های مناسب برای سالمندان
- ۴۹ زندگی با بیماری قلبی
- ۵۰ عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی
- ۵۸ آلاینده های خطرناک هوا برای بیماران قلبی و تنفسی
- ۶۱ توصیه های بهداشتی برای بیماران قلبی و تنفسی در شرایط آلودگی هوا
- ۶۲ تغذیه سالم و تاثیر آن بر سلامت قلب
- ۶۴ توصیه های تغذیه ای موثر در پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی
- ۷۲ پیشگیری و کنترل پرفشاری خون
- ۷۵ راهنمایی های غذایی مناسب جهت کنترل پرفشاری خون
- ۸۲ علائم و نشانه های بیماری های قلبی-دیابتی
- ۹۸ ورزش و فعالیت بدنی منظم و نقش آن در سلامت قلب
- ۱۰۳ اجزای آمادگی جسمی مرتبط با سلامت
- ۱۰۵ هرم فعالیت بدنی

- ۱۱۱ تمرینات و ورزش های موثر برای حفظ سلامت
- ۱۲۸ تغذیه در ورزش
- ۱۲۹ تاثیر ورزش در سیستم بدن سالمندان
- ۱۳۰ توصیه هایی برای سلامت و ورزش
- ۱۳۱ اصول کلی ورزش
- ۱۳۴ بیماری نارسایی ای
- ۱۳۶ ورزش و بیماری نارسایی قلبی
- ۱۳۹ تاثیر ورزش با شدت متوسط بر بیماری
- ۱۴۰ ورزش ریسک مشکل قلبی را کاهش می دهد
- ۱۴۵ استعمال دخانیات و تاثیر آن بر سلامت قلب و عروق
- ۱۴۹ تاثیر سیگار بر افزایش خطر ابتلا به بیماری عروق کرونری قلب
- ۱۵۹ منابع