

عوامل خطر و روش های پیشگیری از

بیماری های قلبی و عروقی

www.ketab.ir

تدوین: بهاره غیاثی

سرشناسه:	غیائی، بهاره، ۱۳۴۹
عنوان و نام پدیدآور:	عوامل خطر و روش‌های پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی / تدوین بهاره غیائی،
مشخصات نشر:	کرمان: فانوس، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری:	۶۱ ص، جدول، نمودار
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۵۶۳۲-۰۶-۴
یادداشت:	کتابنامه: ص ۶۱
موضوع:	قلب- بیماری‌ها- پیشگیری
موضوع:	قلب- بیماری‌ها - عوامل مخاطره انگیز
موضوع:	دستگاه گردش خون - بیماری‌ها - پیشگیری
موضوع:	دستگاه گردش خون - بیماری‌ها - عوامل مخاطره انگیز
موضوع:	قلب - بیماری‌ها - تأثیر تغذیه
رده بندی کنگره:	۱۳۹۰ ع ۹ غ ۶۸۱ RC
رده بندی دیویی:	۶۱۶/۱۳
شماره کتابشناسی ملی:	۲۴۳۶۶۱۷

- عنوان: عوامل خطر و روش‌های پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی

- مؤلف: بهاره غیائی

- ناشر: انتشارات فانوس کرمان، ۲۴۴۵۶۳۹

- نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۰

- شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

- لیتوگرافی و چاپ: کرمان تکثیر ۲۴۴۹۲۷۵

- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۶۳۲-۰۶-۴

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۹	بخش اول
۹	حقایق درباره بیماری‌های قلب و عروق
۱۰	وسعت مشکل
۱۲	عوامل خطر
۱۵	بخش دوم
۱۵	عوامل خطر غیرقابل تعدیل
۱۵	عوامل خطر رفتاری
۱۵	سیگار
۱۸	عدم فعالیت فیزیکی
۲۰	رژیم غذایی ناسالم
۲۸	استرس
۳۰	عوامل خطر فیزیولوژیک
۳۰	افزایش فشارخون
۳۲	چاقی
۳۴	افزایش چربی خون
۳۶	دیابت
۳۷	بخش سوم:
۳۷	راهکارهای کاهش خطر
۳۷	الف) عوامل خطر غیرقابل تعدیل
۳۷	ب) عوامل خطر رفتاری
۴۰	۱) استعمال دخانیات
۴۱	۲) زندگی کم تحرک و عدم وجود فعالیت فیزیک مناسب
۴۳	۳) رژیم غذایی ناسالم

۴۴		۴- استرس
۴۷		ج) عوامل خطر فیزیولوژیک
۴۷		۱- افزایش فشار خون
۵۱		۲- چاقی
۵۳		۳- افزایش چربی خون
۵۶		۴- دیابت
۶۰		اقدامات موثر در سایر کشورها
۶۲		فهرست منابع

www.ketab.ir

با توسعه شهرنشینی و پیشرفت صنعت و زندگی ماشینی، شیوع بیماری‌های غیرواگیر رو به افزایش می‌باشد. ۶۰٪ کل مرگ‌های دنیا و ۴۳٪ بار جهانی بیماری‌ها ناشی از بیماری‌های غیر واگیر می‌باشد که مسئول ۷۰٪ هزینه‌های پزشکی می‌باشد.

- سه علت اول عمده مرگ و میر بیماری‌های غیر واگیر می‌باشد (بیماری‌های قلب و عروق، سوانح و حوادث، سرطان‌ها).

بیماری عروق کرونر قلبی یکی از اصلی‌ترین مشکلات بهداشتی است. عوارض بالینی مهم آن عبارتند از: سکته قلبی، آنژین صدری و مرگ ناگهانی. در این بیماری شریانهایی که مسئول خونرسانی به قلب هستند باریکتر می‌شوند. علت این امر تشکیل یکسری پلاک‌هایی در سطح داخلی عروق می‌باشد. مقدار و نوع چربی موجود در غذا بر روی مراحل تصلب شرائین (در طولانی مدت) و ترومبوزیس (که ممکن است در عرض چند ساعت و یا حتی چند دقیقه اتفاق بیفتد) تأثیر می‌گذارد.