



سیگار، عمر را کوتاه می‌کند

سیگار، مهم‌ترین عامل قابل پیشگیری در ابتلا به انواع بیماری‌ها و مرگ و میر ناشی از آنها است. افرادی که سیگار می‌کشند شش برابر افراد غیرسیگاری احتمال دارد به سکنه قلبی دچار شوند و این خطر با کشیدن هر نخ سیگار در هر روز افزایش می‌یابد.

سیگار، مهم‌ترین عامل قابل پیشگیری در ابتلا به انواع بیماری‌ها و مرگ و میر ناشی از آنها است. افرادی که سیگار می‌کشند شش برابر افراد غیرسیگاری احتمال دارد به سکنه قلبی دچار شوند و این خطر با کشیدن هر نخ سیگار در هر روز افزایش می‌یابد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، سیگار می‌تواند طول عمر افراد سیگاری را کاهش دهد؛ چون این افراد ۱۰ سال زودتر از افراد غیر سیگاری دچار سکنه قلبی یا دیگر مشکلات جدی سلامتی خواهند شد.

بررسی عوامل خطرزای بیماری‌ها در سال ۸۸ نشان داد میانگین سن شروع سیگار در کشور در زنان ۲۱ سال است. بیماری قلبی تنها یکی از چندین بیماری است که افراد سیگاری در معرض ابتلا به آن هستند. این فعالیت یکی از مهم‌ترین عوامل وقوع سکنه مغزی و افزایش دهنده احتمال ابتلا به سرطان ریه است. سیگار در ابتلا به دیگر انواع سرطان‌ها همچون دهان، مجاری ادرار، کلیه و گردن رحم نقش دارد.

بیشتر بیماری‌های انسدادی و خیم ریه مانند برونشیت و آمفیزم، به دلیل کشیدن سیگار ایجاد می‌شوند. دود سیگار شما می‌تواند مشکلات عدیده‌ای برای سلامتی افرادی که در اطراف شما کار یا زندگی می‌کنند، ایجاد کند. تحقیقات نشان می‌دهد احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی در افراد غیر سیگاری که مرتب در معرض دود سیگار قرار می‌گیرند، مانند افراد سیگاری است.

در حال حاضر، ۲۲ درصد از مردان و ۱/۳ درصد از زنان ۱۵ تا ۶۵ ساله کشور سیگار می‌کشند. با دیدی بازتر می‌توان گفت ۲۴/۵ درصد تا ۲۵ ساله‌ها نیز سیگار می‌کشند. استعمال دخانیات در جوانان می‌تواند در رشد ریه‌ها اختلال ایجاد کند و باعث ابتلا به بیماری‌های شایع و شدید تنفسی شود. افراد در سنین جوانی سیگار کشیدن را آغاز می‌کنند و به تدریج به شدت به مصرف نیکوتین اعتیاد پیدا می‌کنند؛ به همین دلیل مصرف سیگار را افزایش می‌دهند. آسیب سیگارهایی که در اصطلاح و لایت نامیده می‌شوند و قطران و نیکوتین پایینی دارند، کمتر از آسیب‌های سیگارهای معمولی نیست.

فشار خون بالا را جدی بگیرید

فشار خون بالا یکی دیگر از عوامل اصلی خطرناک است که نه تنها در ابتلا به بیماری قلبی بلکه در ابتلا به بیماری‌های کلیوی و نارسایی احتقانی قلب نیز موثر است. همچنین مهم‌ترین عاملی که باعث بروز سکنه قلبی می‌شود، فشار خون بالاست. حتی بالا بودن فشار خون به مقدار بسیار کم نیز می‌تواند خطر بروز تمامی بیماری‌های مذکور را تشدید کند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که بیش از ۱۰ میلیون نفر از مردم کشورمان مبتلا به فشار خون بالا هستند. عوامل عمده ایجاد کننده فشار خون بالا سابقه خانوادگی، اضافه وزن و میزان مصرف نمک است. با افزایش سن، خطر ابتلا به فشار خون بالا افزایش می‌یابد. در میان سالمندان زنان نیز مانند مردان در معرض فشار خون بالا هستند، اما این یک قاعده کلی است که هر چه سن بالاتر می‌رود، خطر ابتلا به فشارخون بالا نیز افزایش می‌یابد. حتی در افراد میانسال بالای ۵۰ سال که مبتلا به فشار خون بالا نیستند احتمال ابتلا به این بیماری بیش از ۵۰ درصد است. فشار خون معمولاً هیچ نشانه خاصی ندارد؛ بنابراین طبیعی است که آن را به نام بیماری خاموش می‌شناسند؛ چون معمولاً مردم تا زمانی که دچار عوارض فشار خون بالا نشده باشند، متوجه آن نمی‌شوند و به آن اهمیت نمی‌دهند. نظرسنجی‌هایی که در سطح ملی انجام شده نشان می‌دهد دو سوم از افرادی که دچار فشار خون بالا هستند، آن را کنترل نمی‌کنند، اما خبر خوب آن است که می‌توان با اتخاذ برخی از دستورالعمل‌ها از این بیماری پیشگیری و یا حداقل میزان آن را کنترل کرد تا دچار نارسایی‌های بسیاری که جان ما را تهدید می‌کنند، نشویم.

چربی خون بالا؛ عامل سوم ابتلا به بیماری قلبی

چربی خون یکی دیگر از عوامل خطرناک برای ابتلا به بیماری‌های قلبی است. هرچه قدر میزان چربی خون

شما بالاتر باشد، شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی یا وقوع حمله قلبی در شما افزایش می‌یابد. برای پیشگیری از وقوع این اختلالات، چربی خون را کنترل و آن را تا میزان متعادل کاهش دهید. کاهش میزان چربی‌های بد خون برای تمامی افراد از جوانان گرفته تا میانسالان و کهنسالان، زنان، مردان و حتی کسانی که به بیماری‌های قلبی دچار نشده‌اند، امری ضروری است.

تقریباً نیمی از مردم ۴۴ تا ۶۵ ساله ایران دارای عوامل خطرزایی هستند که در اصطلاح «متابولیک» نامیده می‌شوند. این نشانگان به علت اضافه وزن و عدم تحرک کافی ایجاد می‌شوند. این گروه از عوال خطر را احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت را بدون در نظر گرفتن میزان کلسترول بد خون شما در نظر می‌گیرد. اگر سه مورد یا بیشتر از شرایط زیر را داشته باشید، دچار نشانگان متابولیک هستید:

دور کمر بالای ۸۸ سانتی متر برای زنان و بالای ۱۰۲ سانتی متر برای مردان، تری گلیسرید ۱۵۰ یا بیشتر، کلسترول خوب خون کمتر از ۵۰ برای زنان و کمتر از ۴۰ برای مردان، فشار خون بالای ۱۳۰ روی ۸۵ میلی متر جیوه یا بیشتر، قند خون ۱۰۰ و بیشتر از آن، ابتلا به فشارخون بالا و تحت درمان بودن، ابتلا به دیابت و تحت درمان بودن. باشید اگر شما دچار نشانگان متابولیک هستید، باید میزان خطر ابتلای به بیماری قلبی را بسنجید. اضافه وزن و چاقی؛ دروازه بیماری‌های قلبی و عروقی

طبق اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، برای داشتن یک زندگی طولانی و پر نشاط داشتن وزن متعادل الزامی است. اضافه وزن و چاقی مفرط در میان مردم کشورمان تبدیل به پدیده‌ای همه گیر شده است. امروزه حدود نیمی از افراد ۱۵ تا ۶۴ ساله کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند. افرادی که در سنین نوجوانی دچار اضافه وزن هستند به احتمال بسیار زیاد در بزرگسالی دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند. ۱۵ درصد کودکان و نوجوانان و در حدود شش درصد از نوجوانان ۱۵ تا ۲۴ ساله کشور چاق هستند؛ یعنی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کودکان جامعه را نیز تهدید می‌کند.