



دید و بازدیدهای نوروزی مشکلات قلبی را کاهش می دهد

دکتر فرهادحاج شیخ الاسلامی متخصص قلب و عروق گفت: «دید و بازدیدهای سال نو اگر با هدف تازه شدن دیدارها و فراموش کردن گلیایه ها و سبک کردن بار غصه های خود و دیگران انجام شود منجر به کاهش تنش های روحی و بهبود وضعیت جسمانی فرد و کاهش عوارض قلبی و عروقی میگردد، امیدوارم این هدف در هنگام دید و بازدید مد نظر همه باشد.»

سلامت نیوز: دکتر فرهادحاج شیخ الاسلامی متخصص قلب و عروق گفت: «دید و بازدیدهای سال نو اگر با هدف تازه شدن دیدارها و فراموش کردن گلیایه ها و سبک کردن بار غصه های خود و دیگران انجام شود منجر به کاهش تنش های روحی و بهبود وضعیت جسمانی فرد و کاهش عوارض قلبی و عروقی میگردد، امیدوارم این هدف در هنگام دید و بازدید مد نظر همه باشد.»

دکتر فرهاد حاج شیخ الاسلامی در پاسخ به این سوال که افراد مبتلا به بیماری قلبی در مصرف آجیل و شیرینی و سایر تنقلات در ایام عید چه نکاتی را باید رعایت کنند گفت: «بالتوجه به اینکه بیماران قلبی از نظر مصرف نمک و مواد قندی باید تحت کنترل باشند، استفاده از آجیل های نمک سود و شیرینی توصیه نمی شود و رعایت این مسئله در افرادی که دچار نارسایی قلبی و یا بیماری دیابت و فشار خون هستند از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد.»

وی در رابطه با مصرف مواد غذایی افراد مبتلا به بیماری قلبی در نوروز گفت: «رعایت اعتدال در مصرف مواد غذایی به همه افراد دچار زمینه بیماری قلبی و عروقی توصیه میشود، وعده های غذایی سنگین و چرب منجر به افزایش خطر سکته قلبی و تشدید نارسایی قلبی میگردد.»

این متخصص قلب و عروق تاکید کرد: «از جمله تاثیرات بسیار منفی افزایش مصرف مواد غذایی، افزایش وزن است. هم چنین ذکر این نکته حائز اهمیت است که اسراف در مصرف شکلات، کاکائو و نوشیدنی های حاوی این گونه مواد ویا الکل منجر به افزایش ضربان قلب و بروز نامنظمی ضربان قلب میشود.»

دکتر حاج شیخ الاسلامی در رابطه با انجام ورزش و فعالیت های بدنی در ایام نوروز به بیماران مبتلا به ناراحتی های قلبی توصیه کرد: «در صورتیکه پزشک معالج ممنوعیتی در نظر نگرفته باشد انجام تمرینات سبک ورزشی در حدی که منجر به احساس خستگی شدید و یا درد و سنگینی سینه و تنگی نفس نشود، ایرادی ندارد و برای بیماران قلبی مفید هم خواهد بود. پیاده روی در هوای پاک روزانه بیست تا سی دقیقه برای حفظ سلامتی به همه افراد توصیه میشود.»

دکتر حاج شیخ الاسلامی، متخصص قلب و عروق با بیان اینکه هنگام سفر در این ایام بیماران داروهای خود را با خود همراه داشته باشند و رژیم غذایی توصیه شده خود را رعایت کنند تاکید کرد: «از مصرف خوراکی ها و آشامیدنی هایی که توسط افراد در شرایط غیر بهداشتی در بین راه ویا مسافرخانه ها تهیه میشود حتی الامکان خوداری کنند، ساعت خواب و استراحت منظمی داشته باشند و از کم خوابی و خستگی شدید پرهیز کنند.»

وی در ادامه گفت: «در صورتیکه افراد با وسیله شخصی سفر میکنند در بین راه برای تحرک عضلات و مصرف آب سالم توقف و استراحت نمایند.»

دکتر فرهادحاج شیخ الاسلامی متخصص قلب و عروق در پایان گفت: «دید و بازدیدهای سال نو اگر با هدف تازه شدن دیدارها و فراموش کردن گلیایه ها و سبک کردن بار غصه های خود و دیگران انجام شود منجر به کاهش تنش های روحی و بهبود وضعیت جسمانی فرد و کاهش عوارض قلبی و عروقی میگردد، امیدوارم این هدف در هنگام دید و بازدید مد نظر همه باشد.»