

ماهی بخورید تا بیماری قلبی نگیرید

یک متخصص قلب و عروق گفت: توجه به مصرف ماهی در رژیم غذایی، مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش می‌دهد.



همشهری آنلاین: یک متخصص قلب و عروق گفت: توجه به مصرف ماهی در رژیم غذایی، مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی - عروقی را کاهش می‌دهد.

دکتر نصراله مرادی‌فر در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا، با بیان اینکه شایعترین علت واحد مرگ و میر در بین مردان و زنان بیماری‌های قلبی و عروقی است، اضافه کرد: با توجه به شیوع بیش از حد این بیماری باید به پیشگیری توجه ویژه شود و سپس راهکارهای درمانی پیشرفته را بکار بست.

این متخصص قلب و عروق با بیان اینکه در بحث پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی ضرورت دارد فاکتورهای خطر و راه‌های مقابله با این مهم را به جامعه معرفی کنیم، بیان کرد: هرچند بعضی از عوامل ایجاد و پیدایش بیماری‌های قلبی عروقی مثل سن و جنس غیر قابل مداخله هستند، اما با تغییر و تعدیل 5 فاکتور باقیمانده نظیر قندخون، فشار خون، چربی بالا، بی‌حرکی و استعمال دخانیات می‌توان این بیماری را به تاخیر انداخت.

وی ادامه داد: بیماری‌هایی نظیر قندخون، فشار خون و چربی بالا را می‌توان با تغذیه و رژیم مناسب، ورزش و دارو کنترل کرد.

این استادیار دانشگاه علوم پزشکی لرستان اظهار کرد: استعمال دخانیات و در راس آن سیگار فاکتور خطر بسیار عمده ای برای تشدید بیماری‌های قلبی و عروقی است که از طریق مشاوره و مراکز ویژه قابل ترک است.

مرادی‌فر با اذعان به اینکه بی‌حرکی و عدم فعالیت در کشورمان بسیار نگران کننده است به گونه‌ای که از هر 10 نفر 7 نفر بی‌تحرك هستند، تصریح کرد: مبحث مربوط به اورژانس قلبی عروقی، کمک وزارتخانه‌های بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و ورزش و جوانان و مشارکت مردم را می‌طلبد تا انقلابی در کاهش این بیماری رخ دهد.

وی گفت: برای کاهش بیماری قلبی عروقی و ریسک فاکتورهای آن نظیر قند و فشار خون و چربی بالا توصیه می‌شود روزانه 30 دقیقه را به امر ورزش و پیاده‌روی تند اختصاص دهیم به گونه‌ای که به نفس نفس و تعریق فرد بیانجامد.

این متخصص قلب و عروق یادآور شد: به منظور جلوگیری از بیماری قلبی عروقی علاوه بر ترک استعمال دخانیات و سیگار و درمان دیابت و فشار خون نیاز است افراد حداقل روزانه نیم ساعت ورزش کنند. همچنین رژیم غذایی سالمی داشته باشند و تا حد امکان از غذاهای فست‌فودی، کنسروها، نمک اضافی، نوشابه‌ها و مواد قندی اجتناب کنند و در طی 5 روز در هفته میوه، سبزی و ماهی مصرف کنند.

مرادی‌فر اظهار کرد: مصرف 5 بار ماهی در هفته 38 درصد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهد و این در حالیست که متأسفانه از لحاظ مصرف ماهی جزو کشورهای فقیر دنیا هستیم.

وی با بیان اینکه از لحاظ مطالعات آماری بیماری‌های قلبی عروقی در کل ایران ضعیف عمل شده و آماری دقیقی نداریم، افزود: با این حال می‌توان گفت 5 درصد جمعیت ایران به بیماری قلبی عروقی مبتلا هستند.