پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی

«عوامل خطر و روش‌های پیشگیری»

دکتر محمد اسمعیل قیداری

دکتر علیرضا دلاوری

دکتر قباد مرادی

www.ketab.ir

قیداری، محمد اسمعیل، ۱۳٤۱ ـ
پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی (عوامل خطر و روش‌های پیشگیری) / نویسندگان محمداسمعیل قیداری، قباد مرادی؛ علیرضا دلاوری. ـ ـ معاونت بهداشتی ـ سنندج: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کردستان، ۱۳۸٤.
۱۳۳ ص: جدول، نمودار.
ISBN:۹٦٤-۰٦-٦۷۷٦-٥
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
کتابنامه: ص ۱۳۲ ـ ۱۳۳
۱. قلب ـ بیماریها ـ ـ پیشگیری. ۲. قلب ـ ـ بیماریها، تأثیر تغذیه. الف ـ مرادی، قباد، ۱۳٤۸ ـ ب. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کردستان. ج. عنوان.
۹پ ۹ ق / ٦۸۱ RC ٦۱٦/۱۲
کتابخانه ملی ایران ۹۹٥۰ ـ ۸٤ م

شناسنامه کتاب

- نام کتاب: پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی
- مؤلف: دکتر محمداسمعیل قیداری، دکتر قباد مرادی، دکتر علیرضا دلاوری
- ناشر: معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی کردستان
- چاپخانه: فردوسی سنندج
- حروفچینی: آشنا
- نوبت چاپ: اول ـ تابستان ۱۳۸٤
- شابک: ٥ـ٦۷۷٦ ـ ۰٦ ـ ۹٦۸

کلیهٔ حقوق چاپ و نشر این اثر در انحصار ناشر است، لذا کپی‌برداری از روی آن به هر شکل ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد. نقل مطالب با ذکر مأخذ بلامانع است.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

عنوان صفحه

مقدمه

فصل اول:

کلیات و اپیدمیولوژی بیماریهای قلب و عروق ۳

مداخله برای کنترل بیماریهای قلبی و عروقی و پیشگیری از آنها ۵

عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی ۸

فصل دوم:

عوامل خطر رفتاری ۱۲

- استعمال دخانیات ۱۳
- زندگی کم تحرک و عدم وجود فعالیت فیزیکی مناسب ۲۱
- رژیم غذایی ناسالم ۳۶

فصل سوم:

عوامل خطر فیزیولوژیک ۴۷

- افزایش فشار خون ۴۸
- افزایش چربی خون ۵۶
- چاقی ۶۹
- دیابت ۹۷

منابع ۱۳۸

www.ketab.ir

بسم الله الرحمن الرحیم

مقدمه:

بیماریهای قلبی و عروقی در حال تبدیل شدن به اصلی‌ترین عامل مرگ و میر و ناتوانی بشر در اغلب کشورهای جهان هستند. این بیماریها در حال حاضر جزو سه علت اول مرگ و میر و ناتوانی انسان در سراسر دنیا هستند. در گذشته بیماریهای عفونی و واگیر عامل عمده مرگ و میرهای بشر بودند، اما با گذار اپیدمیولوژیک ایجاد شده، بیماریهای غیر واگیر تبدیل به عوامل خطرناک‌تر شده‌اند. اگر چه خطرات ناشی از بیماریهای سرایت پذیر بدلیل ماهیت واگیری آنها فوری و آنی‌تر است اما عوارض ناشی از بیماریهای مزمن مثل بیماریهای قلبی و عروقی ماندگارتر، پر هزینه‌تر و ناتوان کننده‌تر هستند. هر چند بعضی از عوامل ایجاد و پیدایش بیماریهای قلبی و عروقی مثل سن غیر قابل مداخله هستند. اما روش‌هایی برای پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی وجود دارد. با بکار بستن این روشها و شیوه‌ها می‌توان از ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی پیشگیری کرد و یا حداقل بروز آنها را به تأخیر انداخت.

این راهنما با هدف آموزش عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی و روش‌های پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی برای عموم مردم تهیه شده است. در این راهنما عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی توضیح داده شده است سپس نکات اصلی و قابل ذکر در مورد آن بیان شده است. در این کتاب

www.ketab.ir

سعی شده است ضمن توضیح و بیان مسائل اصلی عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی در رابطه با پیشگیری از این عوامل و یا برای کاهش میزان خطر این عوامل مسائل کاربردی بیان شود. تا با توجه به دستورالعمل‌های مناسب از احتمال خطر این بیماریها کاست. امیدواریم این مجموعه مورد استفاده قرار گیرد، همچنین آماده دریافت نظرات و نکات مورد توجه تمام عزیزانی هستیم که این کتاب را مطالعه می‌کنند.

www.ketab.ir