

امروزه، بیماری قلبی از اولین علت‌های مرگ و میر در سطح دنیا است. سالانه بیش از ۱۷ میلیون نفر در دنیا بر اثر بیماریهای قلبی و عروقی جان خود را از دست می‌دهند. براساس برآورد سازمان جهانی بهداشت، طی ۱۰ سال آینده بیماریهای قلبی به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. برای کاهش درگیر شدن به مشکلات قلبی، توصیه‌های زیر را جدی بگیرید:

۱- **سیگار نکشید:** خطرناکترین عامل بیماریهای قلبی، سیگار است. اگر سیگاری هستید، همین الان آنرا ترک کنید.

۲- **عوامل خطر خود را بشناسید:** اگر یک عضو نزدیک خانواده مانند پدر، مادر، خواهر، برادر بیماری قلبی داشته یا دارد شما در معرض خطر بالای بیماری قرار دارید. بیماریهای سخت مانند دیابت هم خطر بیماری قلبی را در افراد افزایش میدهد. اگر در این رده جای دارید مراقب باشید.

۳- **کنترل کلسترول و فشار خون:** حداقل سالی یکبار کلسترول و فشار خون تان را کنترل کنید. اگر این اعداد بالا بود، ضمن مشورت با پزشک خود، آنرا کنترل کنید.

۴- **تمرینات ورزشی مرتب:** قلبتان به حداقل ۲۰ دقیقه ورزش برای سه بار در هفته نیاز دارد. نوع این ورزش زیاد مهم نیست. قدم زدن، دویدن، باغبانی،... باید در پایان این ۲۰ دقیقه نفس نفس بزنید و عرق کرده باشید.

۵- کنترل دور شکم: اگر شکمتان خیلی بزرگ است احتمالاً در معرض خطر بیماری قلبی هم قرار دارید. برای خانم ها دور کمر باید ۹۰ سانتی متر یا کمتر باشد و برای آقایان این عدد نباید بیش از ۱۰۰ سانتی متر باشد. اندازه دور کمر معرف سلامتی شماست.

۶- محدودیت مصرف مواد چربی و سرخ کردنی: سرخ کردنی و چربی را قطع کنید. گوشت را در اندازه های باریک و کم بخورید. بیشتر، میوه و سبزیجات بخورید.

۷- برای سلامتی خود، وقت بگذارید: به خودتان اهمیت بدهید. برای سلامتی خود و خانواده وقت بگذارید.

۸- استرس تان را کنترل کنید: استرس برای قلب بد نیست. اینکه چگونه با استرس برخورد کنید خطرناک است. اگر وقتی دچار استرس شدید سیگار بکشید، بد است. به خود آموزش بدهید که هنگام استرس و ناراحتی دست به کارهای خطرناک نزنید.

۹- همین امروز شروع کنید: هیچوقت برای توجه به سلامتی دیر نیست. چه پیر و چه جوان، از همین امروز به قلب خود توجه کنید، فردا دیر است.