

خود مراقبتی و پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی با شناخت عوامل خطر

پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی:

بیماری های قلبی عروقی علت اصلی مرگ و میر در مردان و زنان در سراسر جهان می باشد. بیماری های قلبی عروقی اشکال مختلفی مانند: فشارخون بالا، بیماری تصلب شرایین (آترواسکلروز) کرونری و سکته قلبی، نارسایی قلبی، سکته مغزی، آترواسکلروز سایر عروق مثل اندام ها و احشا و... دارند.

بدلیل بار سنگینی که این بیماری ها از لحاظ اقتصادی و سلامت بر جامعه وارد می سازند، در طول دهه های اخیر مطالعات وسیعی انجام گرفته و عوامل خطری را که سبب افزایش احتمال ابتلا فرد به بیماری های قلبی عروقی می شوند را مشخص نموده اند. آگاهی از این عوامل خطر و چگونگی کنترل آنها این فرصت را بوجود می آورد که بتوان از بروز این بیماری ها پیشگیری کرده و یا در صورت ابتلا از شدت آن کاست.

بیماری های قلبی عروقی (سکته قلبی، سکته مغزی، درگیری عروق محیطی) تهدیدی عمده برای جوامع متمدنی انسانی به شمار می آید ولی خوشبختانه اغلب می توان با یکسری از تغییرات مثبتی در شیوه زندگی، از ایجاد و یا بدتر شدن این بیماری ها پیشگیری کرد و حتی بعد از ایجاد می توان میزان عوارض و مرگ و میر ناشی از آنها را به شکل قابل توجهی کاهش داد. این تغییرات پیشگیرانه (شامل تغذیه سالم، افزایش فعالیت بدنی، قطع عادات مضر مثل استعمال دخانیات (سیگار، پیپ، قلیان) یا مصرف الکل) اهمیت بسیار زیادی دارند.

بیماری های قلبی عروقی به آهستگی ایجاد شده و در مراحل اولیه اغلب علامتی نیز ندارند. عواملی چون کلسترول بالا یا فشارخون بالا ممکن است از کودکی وجود داشته یا در جوانی آغاز شده و برای چندین دهه تشخیص داده نشوند، بنابراین بهترین راهکار، بررسی، تشخیص و کنترل زودرس عوامل خطر و پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی است. ایجاد تغییرات سالم در شیوه زندگی مطابق با رهنمودهایی که از چندین دهه تحقیقات بدست آمده اند نه تنها سبب پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی می شوند بلکه خطر ابتلا به بیماری های خطرناکی مثل سرطان و دیابت را نیز کاهش می دهند.

عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی

برخی عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی قابل اصلاح و کنترل هستند، در حالیکه سایر عوامل خطر تحت کنترل ما نیستند. برخی از عوامل خطر ممکن است در طول زندگی دچار تغییر شوند. البته داشتن یک یا چند عامل خطر اصلی بیماری های قلبی عروقی به این مفهوم نیست که فرد حتما مبتلا به بیماری های قلبی عروقی شده یا در اثر آنها می میرد. در واقع هر چه تعداد این عوامل خطر بیشتر باشد، فرد به احتمال بیشتری به بیماری قلبی عروقی مبتلا خواهد شد. بالعکس نبود عوامل خطر دلیل عدم ابتلا به بیماری های قلبی عروقی نیست و فقط احتمال را کم میکند. با آگاهی از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی، می توان میزان خطر احتمالی را تا حد امکان کاهش داد.

عوامل خطری که ، قابل اصلاح و یا قابل درمان نمیباشند عبارتند از :

جنس بیمار: زنان تا سن ۵۵-۶۰ سالگی در معرض خطر کمتری از مردان هستند. زنان پیش از یائسگی بدلیل وجود هورمون‌های جنسی خود در مقابل بیماری‌های قلبی عروقی محافظت می‌شوند.

افزایش سن: با افزایش سن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی افزایش می‌یابد. مردان نسبت به زنان در سنین پایین‌تری دچار حملات قلبی می‌شوند. پس از یائسگی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در زنان شروع به افزایش می‌کند. پس از ۶۵ سالگی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در زنان مشابه مردان همسن خود بوده و حتی پس از ۷۵ سالگی، زنان نسبت به مردان همسن خود در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌باشند.

سابقه خانوادگی: بیماری‌های قلبی عروقی بویژه در افرادی که دارای پدر و مادر یا برادر و خواهر دچار بیماری سرخرگ و سابقه‌ای از مرگ در یکی از اعضای خانواده بدلیل ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در سنین پایین (یعنی مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی در سن زیر ۵۵ سال در مردان و زیر ۶۵ سال در زنان) را داشته باشد.

ژنتیک ، قومیت و نژاد: هم در ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی نقش دارند. سیاه‌پوستان بدلیل فشارخون بالاتر نسبت به سفیدپوستان در معرض خطر بیشتری می‌باشند. افزایش سطح کلسترول خون ژنتیکی بطور مستقیم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. برخی اختلالات ژنتیکی نیز خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش می‌دهد. فعلا نمی‌توان مواد ژنتیکی خود را تغییر دهیم اما آگاهی از وضعیت ژنتیکی در انسان باعث می‌شود که فرد سایر عوامل خطر قابل کنترل را بهتر مدیریت نماید

استرس

برخی داروها (قرص‌های ضدبارداری-برخی داروهای هورمونی):

کمبود آنتی‌اکسیدان‌ها، غیر عادی شدن فاکتورهای انعقاد خون و افزایش هموسیستئین: در خون نیز باعث ممکن است سبب افزایش بروز CVD شوند.

کلسترول بالا: کلسترول بالا خطر ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی را چند برابر افزایش می‌دهد. کلسترول با رسوب و ضخیم کردن دیواره سرخرگ‌ها (تشکیل آتروما) بر روی آن است که باعث تنگی سرخرگ‌ها می‌شود.

فشارخون بالا (هیپرتانسیون): (فشارخون بالا نیز خطر ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی را چند برابر افزایش می‌دهد. سایر عوامل دیگری مانند چاقی، سیگار، کلسترول بالا، سوء مصرف الکل، رژیم غذایی ناسالم یا عدم فعالیت جسمانی و برخی بیماری‌ها نیز می‌توانند در ایجاد فشارخون بالا دخیل باشند و همچنین اثرات فشارخون بالا را در ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی چندین برابر بیشتر افزایش دهند.

(البته افراد ممکن است بدون وجود هیچ یک از این عوامل، باز هم مبتلا به فشارخون بالا شوند)

چاقی و افزایش وزن: چاقی و افزایش وزن بدن در ایجاد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی مستقل از سایر عوامل خطر دخیل

می‌باشد، چرا که چاقی فشارخون را افزایش داده، سبب افزایش بارکاری قلب می‌شود، اثرات مضر بر روی کلسترول داشته اترواسکلروز را تشدید میکند و در ایجاد بیماری دیابت (بیماری قند خون) دخیل می‌باشد.

عدم فعالیت جسمانی: شیوه زندگی غیرفعال سبب افزایش خطر ابتلا به اضافه‌وزن، سطح کلسترول خون بالا، فشارخون بالا و دیابت می‌شود. ورزش منظم در حد متوسط، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط در اغلب روزهای هفته (حداقل ۵ روز) یا هر روز به سلامت قلب کمک کرده همچنین می‌تواند احتمال بیماری‌های قلبی و سکته‌ی قلبی همچنین خطر سرطان روده‌ی بزرگ، فشارخون بالا، دیابت و ... را نیز کم کند.

بیماری دیابت (قند خون): ابتلا به دیابت، فرد را در معرض خطر جدی قرار می‌دهد. در حدود دوسوم افراد مبتلا به دیابت به علت ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌میرند. پیشگیری از ابتلا به دیابت خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را نیز کاهش می‌دهد. کنترل دیابت بعد از ابتلا نیز تا حدی ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را نیز کاهش دهد (البته بطور جزئی).

سیگار: افراد سیگاری نسبت به افراد غیرسیگاری چندین برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی علاوه بر افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های ریه و انواع سرطان‌ها می‌باشند.

اثرات استعمال سیگار عبارتست از:

افزایش تعداد ضربان قلب و نیز نامنظمی ضربان قلب (آریتمی)

انقباض سرخرگ‌ها کرونری – تشدید انسداد اترواسکلروتیک سرخرگ‌ها توسط پلاک

افزایش فشارخون

افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن

کاهش توانایی خون در حمل اکسیژن

افزایش میزان خطر لخته شدن خون و در نتیجه حمله قلبی و سکته مغزی.

حتی تماس با دود سیگار در افراد غیرسیگاری موجب افزایش میزان بروز بیماری‌های قلبی عروقی می‌گردد.

پایستگی زودرس: پائستگی زودرس زنان (به شکل طبیعی و یا بدنبال جراحی) وی در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری سرخرگ‌های کرونری قرار می‌دهد.

سایر عوامل موثر که عوامل مداخله‌کننده نامیده می‌شوند نیز با بیماری‌های قلبی عروقی مرتبط می‌باشند، اما اهمیت آنها هنوز بطور کامل شناخته نشده یا مورد سنجش قرار نگرفته‌اند. این عوامل عبارتند از:

استرس: به نظر می‌رسد که استرس (بویژه در برخی افراد) سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود. شاید علت این افزایش میزان خطر، بالا رفتن تعداد ضربان قلب و فشارخون و آسیب به سرخرگ‌ها بدلیل استرس طولانی مدت باشد. همچنین ممکن است استرس در ایجاد سایر رفتارهای مخاطره‌آمیز مثل تغذیه بیش از حد، استعمال دخانیات و سوء مصرف الکل دخیل باشد. استرس از طریق افزایش هورمون‌های استرس (از جمله آدرنالین) سبب تولید و افزایش کلسترول و نیز افزایش احتمال پاره شدن پلاک اترواسکلروز می‌شود. استرس‌های شدید کوتاه مدت ممکن است با افزایش انعقاد پذیری خون موجب لخته عروقی شود.

الکل: نوشیدن مقادیر بیش از حد الکل میتواند فشار خون را افزایش داده و اثر منفی بر روی سطح کلسترول و تری گلیسرید (چربی خون) و اترواسکلروز کرونری داشته باشد و ممکن است منجر به ایجاد ضربان نامنظم قلبی (آریتمی) گردد.

قرص های ضد بارداری: سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در افراد سیگاری یا مبتلا به فشارخون بالا بویژه

در زنان بالای ۳۵ سال شوند. (قرص های ضد بارداری جدید حاوی سطح هورمون کمتری نسبت به قرص های قبلی بوده و خطر کمتری دارند). پس از ۳۵ سالگی بدلیل افزایش خطر ابتلا به حمله قلبی و لخته شدن خون، زنان سیگاری یا مبتلا به فشارخون بالا نباید از قرص های ضد حاملگی استفاده کنند مگر موارد خاص با نظر پزشک.

در حدود نیمی از موارد مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی ناگهانی هستند یعنی بروز آنها غیرمنتظره بوده و فرصت نیز برای درمان وجود ندارد همچنین درمان های متداول امروزی (مانند آنژیوپلاستی با بالن و یا جراحی بای پس سرخرگ کرونری) را نمیتوان برای هر فرد در معرض خطر انجام داد و در صورت امکان انجام، درمان فقط مشکل کنونی فرد را درمان می کند و روند بیماری زمینه ای را متوقف نمی سازد.

زندگی بعد از ابتلا به بیماری قلبی

از سیگار کشیدن دوری کنید، فعالیت بدنی خود را بیشتر کنید و به تغذیه خود بیشتر اهمیت دهید. با این کارها شما می توانید سلامتی قلبتان را افزایش دهید.

یکی از بهترین راه کارها برای ایجاد این تغییرات سازنده در زندگی، برنامه نوتوانی قلب می باشد. با پزشک خود در ارتباط باشید.

جلوگیری از بیماری های قلبی

کلید جلوگیری از این بیماری، شیوه زندگی درست و سالم می باشد.

این شیوه شامل رژیم غذایی سالم، حداقل 30 دقیقه فعالیت ورزشی در بیشتر ایام هفته، اجتناب از سیگار کشیدن، دوری از نوشیدن الکل، کنترل فشار خون بالا و کلسترول خون و قند خون در دیابت می باشد. از دوستان و یا اقوام خود بخواهید که در این گونه تغییرات به شما کمک کنند.

رژیم غذایی و سلامت قلب

نان و غلات سبوس دار، سبزیجات، حبوبات و میوه ها برای سلامت قلب شما لازم می باشند. روغن های گیاهی، گردو، آجیل ها و دانه ها می توانند میزان کلسترول خون را بهبود دهند. فراموش نکنید که حداقل دو بار در هفته، ماهی بخورید. ماهی منبع خوب پروتئین و چربی امگا-3 برای سلامت قلب

بیماری های کرونری قلب

قلب یک پمپ عضلانی به اندازه مشت گره کرده انسان است که در هر دقیقه به طور متوسط 60 تا 100 بار میتپد و خون را در بدن به گردش در می آورد. گردش خون سبب میشود که اکسیژن و مواد غذایی به اندام هایی بدن برسد و مواد زائد ناشی از فعالیت سلول

ها نیز دفع گردد. عضله قلب هم از این قاعده مستثنی نیست و باید خونرسانی مناسب داشته باشد تا اینکار حیاتی خود را به درستی انجام دهد. خونرسانی به عضله قلب توسط رگ هایی موسوم به **سرخرگ های کرونر** صورت می گیرد .

رسیدن خون به قلب و میزان فعالیت عضله قلب تا حدی مشابه وضعیت عرضه و تقاضاست؛ هرچه قلب فعالیت بیشتری داشته باشد (مثلا هنگام فعالیتهای سنگین بدنی یا اضطراب و تنش)، به خون بیشتری احتیاج خواهد داشت. سرخرگ های کرونر باید بتوانند این افزایش نیاز را تامین کنند وگرنه سلولهای عضله قلب با مشکل مواجه خواهند شد .

آنژین صدری

در نتیجه کمبود و مواد غذایی و انباشت زائد در عضله قلب، دردی پدید می آید که به درد قلبی یا آنژین صدری معروف است

انفارکتوس قلبی اگر سرخرگ کرونر بطور کامل بوسیله تنگی شدید یا لخته شدن خون بسته شود، سلول های قلبی مربوط به حوزه آن سرخرگ خواهند مرد که به این وضعیت انفارکتوس قلبی می گویند. گاهی نیز در اثر اختلال شدید و گسترده در کارکرد عضله قلب، مرگ ناگهانی رخ میدهد.

نشانه های مهم بیماریهای قلبی

درد قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب، خیز یا ادم (ورم)

درد قفسه سینه: این درد یا فشارنده در ناحیه پشت جناغ سینه احساس میشود و ممکن است به گردن، دستها، پشت و یا شکم هم انتشار یابد. آنژین صدری اغلب هنگام کارهای بدنی یا فشارهای روح و روانی که فعالیت قلب افزایش پیدا می کند، بروز می نماید و معمولا با استراحت یا مصرف نیتروگلیسرین زیر زبانی تسکین می یابد. اگر درد با استراحت یا چندین دقیقه پس از مصرف قرص زیر زبانی یهبود نیافت و بویژه اگر همراه با تنگی نفس، تهوع و تعرق شدید بود، ممکن است نشانه انفارکتوس قلبی باشد. به دلیل اختلال در اعصاب محیطی، شدت نشانه های قلبی در افرادیابتنی ممکن است کمتر از میزان مورد انتظار باشد (انفارکتوس بی سرو صدا)

نحوه برخورد اورژانسی با سکت

1- به حالت آرام بنشینید یا دراز بکشید

2- یک قرص زیر زبانی TNG مصرف نماید حدود 5 دقیقه منتظر بمانید .

3- اگر پس از 5-10 دقیقه هنوز درد باقی است و یا بدتر شده یک قرص زیر زبانب دیگر مصرف کنید .

4- با اورژانس تماس حاصل کنید و همزمان یک قرص آسپرین جویده تا از لخته شدن خون ممانعت نماید .

غذای مفید برای قلب

تحقیقات نشان می دهند که ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و با دریافت یک رژیم غذایی سالم می توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را حفظ کرد.

غلات کامل: گندم پرک شده، جو، ارزن و ، تنها تعداد بسیار کمی از 19 رقم غلات سبوس داری هستند که شما می توانید بپزید و از خوردنشان لذت ببرید. غلات کامل به آهستگی هضم شده و شما را برای مدت زمان بیشتری سیر نگه می دارند. بعلاوه آن ها سطح سروتونین را بالاتر برده و باعث ایجاد حس شادی و خوشحالی بیشتری در شما می شوند. غلات کامل چون خوشمزه هستند ذهن شما را بازر و شفاف تر می سازند. نصف فنجان از هر یک از غلات کامل همراه با یک واحد پروتئین گیاهی و بدون چربی بسیار لذت بخش خواهد بود. می توانید از دستورالعمل تهیه این مواد غذایی نیز استفاده کنید ولی بد نیست بدانید که تهیه و آماده نمودن غلات به روش خاصی نیاز ندارد، به هر حال می توانید آن ها را قبل از این که با آب بپزید در یک ظرفی به مدت چند دقیقه خشک کنید.

گردو: یکی دیگر از مغزهای بسیار مقوی است که سرشار از اسید آلفا لینولنیک یا ALA و اسید چرب امگا3 است که مشابه با ماهی آزاد و شاه ماهی است. مصرف یک مشت گردو روزانه به عنوان یک میان وعده یک راه ساده برای دریافت این ماده مغذی بسیار ارزشمند می باشد. پاشیدن کمی از آن روی یک بشقاب سالاد می تواند گرسنگی و اشتهاى فرد به غذا را کاهش دهد. همچنین می توانید کمی از آن را به بلغور جو دو سر به تنهایی یا همراه با کشمش یا قره قاط (یا ذغال اخته) خشک شده اضافه کنید و به عنوان یک وعده صبحانه بسیار مقوی میل نمایید.

سیب زمینی شیرین: طبق نظر متخصصان تغذیه هر چه رنگ یک ماده غذایی گیاهی بیشتر باشد برای بدن شما مفیدتر است، سیب زمینی شیرین از همه میوه ها روشن تر است. انتی اکسیدان هایی که به طور بالقوه در این ماده غذایی وجود دارد به محافظت از قلب ما کمک می کند. بعلاوه، مزه شیرین آن باعث می شود به عنوان یک دسر بسیار خوشمزه و دلپذیر مورد قبول همه باشد. شما می توانید آن ها را به تکه های 1 اینچی خرد کرده و در حرارت بالا به مدت 30 دقیقه سرخ کنید و سپس با آلوی سیاه خشک و خرد شده مخلوط کنید و در کنار بشقاب جوجه یا بوقلمون سرخ شده - و یا به عنوان یک وعده غذایی گیاهخواری - به تنهایی سرو کنید.

ماهی سالمون (ماهی آزاد) و سایر ماهی ها: بیشتر انواع ماهی ها سرشار از ویتامین های گروه ب هستند، به ویژه ویتامین های ب6 و ب12 که به محافظ بدن در برابر استرس هستند. در حقیقت ویتامین ب 12 یکی از ویتامین های بسیار مهم است که در تولید سروتونین نقش دارد. کمبود ویتامین ب12 می تواند منجر به افسردگی شود. اسیدهای چرب امگا3 در ماهی آزاد به مقدار فراوان وجود دارد (به ویژه در ماهی های دریای آلاسکا که بیشترین مقدار و در ماهی های پرورشی حداقل آن دیده می شود).

ماهی تن، حتی نوع کنسرو شده آن نیز دارای اسیدچرب امگا3 می باشد). ماهی را در ماهی تابه یا در گریل کباب کرده و در ظرفی سبزیجات برگ سبز چیده و ماهی را همراه با کمی عدس و هویج روی آن بگذارید و به عنوان یک غذای مقوی و سالم سرو کنید. یا ماهی تن شسته و خشک شده را همراه با یک قاشق غذاخوری روغن زیتون بسیار خالص در ظرفی از سالاد سبز سرو کنید.

گوشت گاو بدون چربی: گوشت قرمز سرشار از روی، آهن و ویتامین های گروه ب (و البته پروتئین) است. همه مواد مغذی فوق در حفظ آرامش و شادی و خونسردی ما بسیار موثر هستند. همچنین این ماده غذایی سیرکننده است، یعنی شما در مدت زمان طولانی تری احساس سیری و پری خواهید داشت. دردهای ناشی از گرسنگی می تواند سبب تحریک پذیری و اضطراب در فرد شود گوشت جز مواد غذایی گران قیمت محسوب می شود ولی شما می توانید نوع بدون چربی آن را تهیه کنید که هزینه کمتری خواهد داشت. اگر فریزر شما فضای کافی دارد می توانید گوشت قرمز را باز کرده و دوباره آن را در کاغذ مومی بسته بندی کرده و در فریزر بگذارید. به این ترتیب احتمال سوختگی سطح گوشت در فریزر نیز کاهش می یابد.

سبزیجات برگ سبز: اسفناج، کلم پیچ، قاصدک، شلغم، همگی غذاهای بسیار اعجاب انگیزی هستند که از آهن همراه با مقدار زیادی ویتامین ث - که هر دو برای تقویت استخوان ها دندان و مو مفید هستند - و ویتامین آ و منیزیم - که هر دو به حفظ آرامش و خونسردی در شما کمک خواهند کرد - سرشار هستند. یک یا چند نوع از سبزیجات سبز را با آب لیمو یا پرتقال و سیر سرخ کنید یا آن را با کمی جوجه کم نمک یا آب گوشت و لوبیای سفید برای تهیه یک سوپ دلپذیر پوره کرده و سرو نمایید.

شکلات: شکلات تیره (حاوی حداقل 75 درصد کاکائو باشد، بهترین مقدار کاکائو در شکلات 85 درصد است) نه تنها یک کاهنده استرس است - چه کسی شکلات را دوست ندارد- بلکه یک ماده سلامت بخش برای قلب نیز محسوب می شود. یک مطالعه در پنسیلوانیا نشان داده که خوردن 6 اونس شکلات تیره در روز میزان کلسترول بد را کاهش می دهد، کاکائوی موجود در شکلات حاوی فنول - ترکیبی ضد عفونی کننده و ضد التهابی است که خطر بیماری قلبی را - که از انباشته شدن مواد چربی بر اثر اکسیداسیون در خون و لخته شدن در سرخرگ ها ایجاد می شود - کاهش می دهد.

کلم بروکلی: بروکلی سرشار از اسید فولیک است که در از بین بردن استرس، اضطراب، هراس و افسردگی بسیار سودمند است. بروکلی را در چند دقیقه در میکروویو بخارپز کنید(بروکلی را شسته ریز کرده و در یک لیوان یا کاسه ای مناسب ماکروویو بریزید و روی آن را با یک کاغذ حوله ای نمدار - به جز پوشش پلاستیکی - ببوشانید). می توانید از مقداری آب لیموترش، چند قطره روغن زیتون بسیار خالص و در صورت تمایل کمی فلفل قرمز روی آن استفاده کنید.

زغال اخته: تقریباً همه میوه ها برای شما خوب هستند - گیلاس، توت فرنگی، انبه و هلو - اما میوه های آبی رنگ در این گروه دارای آنتی اکسیدان های قوی و همچنین سرشار از ویتامین ث هستند که هر دو این مواد مغذی باعث کاهش اثرات استرس روی بدن می شوند. این دسته از میوه جات، کالری و قند بسیار کمی دارند، بنابراین شما می توانید از آن ها در میان وعده مصرف کنید و نگران مقدار چربی آن نیز نباشید. این گروه از میوه ها همچنین منبع خوبی از فیبر هستند که می توانند به رفع یبوست که بر اثر استرس ایجاد شده است، کمک کنند. این میوه را همراه با غلات میل کنید. همچنین می توانید تازه آن را میل کنید یا همراه با کمی ماست ساده یک موز و کمی یخ معجونی شگفت آور از آن تهیه کنید.

انواع حبوبات: حبوبات در مقایسه با سایر مواد غذایی گیاهی حاوی پروتئین بیشتری می باشند. تنها یک فنجان از این گروه 1/4 نیاز روزانه بدن ما به پروتئین را تأمین می کند. این گروه از مواد غذایی همچنین حاوی مواد دیگری نظیر ویتامین های گروه ب، آهن و از همه مهمتر کلسیم هستند. 1 واحد از این گروه، حاوی 15 گرم فیبر است که از مجاری روده ها عبور می کند و کلسترول را از روده جذب کرده و آن را دفع می کند. از لوبیا در سوپ ها و خورشت ها می توانید استفاده کنید، با لوبیای قرمز، گوجه فرنگی، هویج، کرفس و اندکی فلفل تند می توانید خوراک لوبیای تند مخصوص گیاهخواران تهیه کنید. یک کنسرو لوبیای سفید را با 2 قاشق غذاخوری روغن زیتون و یک حبه سیر یا کمی پیاز و نمک و فلفل له کنید (پوره کنید). این یک غذای مدیترانه ای است.

مارچوبه: مارچوبه حاوی مواد مغذی ضدالتهابی مانند فولات و ویتامین ث و ویتامین د است. این ماده غذایی کالری بسیار کمی دارد و به سرعت می پزد. مارچوبه را در شکر نرم کوبیده سرخ کرده و با پاستای گندم کامل، روغن زیتون و آب لیمو و اندکی پنیر پارمزان و فلفل سرو کنید. این، غذای مناسبی برای همه افراد خواهد بود.

بادام: بادام حاوی ویتامین ب2 یا ریبولوین، منیزیم، ویتامین ای و روی می باشد. مصرف 1/4 فنجان بادام روزانه برای سلامت قلب و خلق و خوی شما بسیار مفید است. ویتامین های گروه ب و منیزیم به تولید سروتونین در مغز کمک می کنند که این ماده در تنظیم خلق و خو در فرد بسیار موثر است. روی نیز با برخی از اثرات منفی استرس مبارزه می کند. ویتامین ای یک آنتی اکسیدان است که رادیکال های آزاد ناشی از استرس و بیماری قلبی را نابود می کند. به این ترتیب مصرف یک مشت بادام بسیار بهتر از خوردن یک پاکت چیپس در یک میان وعده است.

مواد غذایی مفید برای رفع تپش قلب

تخم بالنگو مقوی قلب است و مصرف آن در رفع تپش قلب مفید است، همچنین موجب احساس سبکی در قفسه سینه می شود. البته درباره تخم بالنگو باید گفت که این تخم به تقویت مغز و معده نیز کمک می کند، همچنین برای کاهش احساس وحشت هم مفید است.

طرز تهیه نوشیدنی از تخم بالنگو برای رفع تپش قلب: یک سوم لیوان گلاب، دو سوم لیوان آب، یک قاشق مرباخوری شکر، یک قاشق چایخوری تخم بالنگو را با هم مخلوط می کنیم و از این شربت می توان روزی یک تا 2 بار مصرف کرد

دم کرده 5 گرم گل گاوزبان قبل از خواب تاثیر فراوانی بر کاهش تپش قلب دارد، همچنین مصرف شربت گاوزبان و بیمشک خود در سلامت قلب بسیار موثر است.

گلاب مفرح، آرامبخش و خواب آور و برای رفع کسالت مفید است، همچنین اشتها و حافظه را تقویت می کند و مصرف در هنگام تپش قلب بسیار مفید است.

مصرف میوه هایی مانند سیب، "به" و گلابی برای رفع تپش قلب مفید است، همچنین شربت سیب با گلاب، آناناس، تمرهندی، انبه، اترج یا بالنگ نیز مفید است.

ریحان، نعناع، مربای سیب و مربای به در رفع تپش قلب ناشی از سوءمزاج سرد مفید است البته نوع غلبه سوءمزاج توسط پزشک مشخص می شود.

مصرف شیر گاو با شیره انگور برای رفع لاغری، ضعف احشا و تپش قلب ناشی از سوءمزاج خشک مفید است.
مصرف تخم "فرنجمشک" همراه با کمی شکر و آب رافع تپش قلب از نوع سومزاج سوداوی و بلغمی است.
مصرف افتیمون، زرشک، انسیون، بادرنجبویه، دارچین، رازیانه، مرزنجوش، عرق بهارنارنج و هل نیر به تقویت قلب کمک می کند.



پس علی رغم تمام پیشرفته‌ها، هنوز هم پیشگیری بهتر از درمان است