

قلب و چند نکته بهداشتی

قلب قوی ترین عضو بدن است که در حفره سدی قرار گرفته . شکل آن مخروطی با هر م مثلی است که قاعده آن بالا و تنگی آن در پایین است . در آن آن جلو و پائین و چپ می باشد . رنگ آن قرمز . و وزن بطور متوسط ۲۷۵ گرم ، ۴۸ میلی متر ارتفاع و ۶۰ میلی متر عرض دارد ؛ معمولاً قلب هر کس با اندازه مشخص است ، و این عضو محفوظ و عضلاتی بمنزله تلمبه بخود گشوده است که دارای چهار حفره می باشد . در طرف راست دهنلیز و بطن راست و در سمت چپ دهنلیز و بطن چپ .

حرفی که در سایر گهای بدن جریان دارد به «دهلیز» و «بطن راست» و دروازه آنجا به ریه ها رفته ، اکسیژن ، بگیرد و گاز کربنیک پس میدهد سپس به «دهلیز» و «بطن چپ» می رسد . شده و خون اکسیژن گرفته بنوسطه دریان آئورت در بوی پنجم بدن میرسد .

مرکز دوائر بیماری های قلبی و سکنه قلبی به علت عدم رعایت اصول بهداشتی روز بروز زیاد شده و میتوان گفت که اسباب بیماری های قلبی را در ردیف اول قرار داد و زندگی ماشینی - جنجالی و سر و صدا - نامالایمات - جنگ اعصاب ؛ بی بندوباری - غذاهای نامناسب - مشروبات الکلی - سیگار - عدم حرکت - اضطراب و هیجانات عواملی هستند که جسم و روان را فرسوده و آماده دستگیری آیتله بیماری های صوری مخصوصاً قلبی مینمایند ما برای سلامت و آرامش قلب شما و جلوگیری از خطرات احتمالی رعایت اصول و موازین بهداشتی زیر را بشما توصیه می کنیم :

۱ - غذاهای چرب و ارتباط آن با بیمار بها و سکنه قلبی

امروز ثابت شده است که بیشتر بیماری های قلبی مخصوصاً سکنه قلبی بعلت افراط در خوردن غذاهای چرب می باشد . چربی ها باعث بالا رفتن کلسترل خون و نری گیری آنها شده و بالنتیجه سبب سفتی شرائین و آتر و اسکروزه گردیده و بسیاری از بیماری های قلبی و عروق را منجر می گرداند .

و در نبود گوشت را بوجود می آورند .

بدنیت بدانند که سکنه مغزی نیز در اثر سفت شدن شرائین مغزی بوجود می آید و غیر از بالا رفتن چربی خون که تسبب شرائین میدهد عوامل دیگری هم مانند فشار خون ، چاقی ، مرض قند ، سیگار تولید سفتی شرائین و آتر و اسکروزه مینمایند .

غذاهایی که زیاد کلسترل دارند و بایستی از خوردن آن بیماران قلبی خود داری کنند عبارتند از : مغز ، تخم مرغ ، دل و قلوه ، خامه ، کره ، شیر ، شوكلات ، کاکائو و بایستی بجای روغنهای اشباع شده حیوانی از روغن های نباتی استفاده کرد .

بطور خلاصه طبق آخرین اطلاعات که درباره بیماری های قلبی و پرور و پیشرفت آن در دسترس است برای جلوگیری از آتر و اسکروزه و کم کردن خطر حملات قلبی ، و سکنه قلبی ، یکی از راههای بسیار مهم و صحیح کم کردن چربی غذا و تمویض چربیهای حیوانی با روغنهای نباتی می باشد و نیز ورزش های بدنی تأثیر مطلوبی در کم کردن کلسترول و چربی خون داشته و مصرف ویتامین های «B₆» و «P . C . A . E» اثر پیشگیری قطعی در جلوگیری از ازدیاد کلسترول خون دارند .

۲ - عدم حرکت - عامل مهم دیگر تولید بیماری های قلبی راه رفتن است ، عدم حرکت مانع از فعل و انفعالات شیمیائی لازم شده ، سموم حاصله در بدن جمع و متراکم میگردد و شخص را مبتلا به چاقی - تسبب شرائین و بالاخره سکنه میسازد ، و باین دلیل در دهات که دهقانان راه زیاد تر میروند خطر سکنه با اندازه شهر نشینان نیست ، توصیه می کنیم حتی روزی نیم ساعت تا دو ساعت پیاده روی کنید .

۳ - مشروبات الکلی - یکی از علل اساسی تسبب شرائین و فشار خون و سکنه ، نوشیدن مشروبات الکلی می باشد که متأسفانه مصرف آن در این کشور شیوع یافته و روز بروز بر تعداد میخانه ها و بانه ها فروشی ها اضافه میگردد .

الکل بقدری با عشاء سمه میزند که شخص را زود پیر و فرسوده نموده و اثر آنرا سکنه دعائی و با قلبی بوجود می آورد . از نوشیدن مشروبات الکلی اقل برای حفظ سلامت خود - خود - داری کنید .

۴ - بی خوابی - جسم شما در مقابل خستگی روزانه محتاج استراحت است در اکثر کار بسیار ، سموم خاصی در بدن تولید میشود که فقط بوسیله خوابیدن و استراحت از بین میرود اهمیت خواب و استراحت بر آفتاب اندازد و دستورات دوائی زیاد تراست بقا بر این مضرات شب زنده داری و شب نشینی ها و بی خوابی ها مخصوصاً در ناراحتی های قلبی مجرزمی گردد .

۵ - هیجان‌نا و عصبانیت - ناراحتی‌های فکری و اضطراب و هیجان‌ناات صدمه زیادی ببدن می‌زند ، باید با اراده و تصمیم با نااملایمات روزمره مبارزه کرد. علاوه بر این که ناراحتی‌ها و عصبانیت‌ها روی قلب اثر می‌گذارد چه بسا باعث زخم‌مده و اثنی عشر و تنگی نفس و سایر بیماری‌های دیگری گردد، همیشه خون‌سردی خود را حفظ کنید .

۶ - شتابزدگی - عجله و شتاب در کارها اعصاب و قلب را کلی خسته و ناراحت می‌نماید و تعادل بدن را بهم می‌زند ، فشار خون را بالا می‌برد و قلب را خسته و بیمار می‌کند بنابراین نباید کارها را فقط برای دقایق آخر گذاشت که با عجله و شتاب انجام شود زیرا قلب را ناتوان می‌سازد .

۷ - ورزش‌های سنگین - همانطوریکه ورزش سبک برای بدن مفید می‌باشد و ورزش‌های سنگین و مسابقات که انرژی زیادی از بدن مصرف می‌کند بسیار مضر و شش را زود فرسوده می‌نماید ، مخصوصاً بایستی در ورزش‌های سنگین نیروی شخص را آزمایش کرد که مناسب با آن ورزش باشد و بهیچوجه با شخص که ناراحتی دیوی و قلبی دارد اجازه این قبیل ورزش‌ها و مسابقات را نداد چه زود قلب را ناتوان و از کار می‌اندازد .

۸ - دخانیات - دخانیات بطور کلی و مخصوصاً سیگار کشیدن زیاد تولید اسپاسم و تصلب شرایین می‌نماید و باید از مصرف آن خودداری کرد و بیماران قلبی شش بایستی از کشیدن سیگار اجتناب نمایند .

پس برای این که یک زندگی و بهداشت سالم داشته باشید و مبتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه قلبی شوید این نکات را بیشتر مراعات نمایید .

۱ - از غذاهای چرب مخصوصاً چربی حیوانی اجتناب کنید غذای شور هم نخورید .

۲ - دعوای آزاد روزی یک ساعت پیاده روی کنید .

۳ - از مشروبات الکلی مطلقاً دوری کنید .

۴ - هر شب ۸ ساعته بخوابید و استراحت کنید .

۵ - از ورزش‌های سنگین که مناسب با نیروی شما نیست دوری کنید .

۶ - از دخانیات مخصوصاً سیگار پرهیزید .

۷ - از کارهای زیاد دماغی و جسمی اجتناب کنید .

۸ - در موارد لزوم مخصوصاً پس از صرف نهار استراحت کنید .