



KEEP IT STRONG

سالم و قوی باشید

آتش‌نشانانی با قلب سالم

NVFC HEART-HEALTHY FIREFIGHTER RESOURCE GUIDE

Every day, firefighters risk the
protecting people and prop
n communities. firefighters
health needs protecting, too
statistics are clear: firefight
are at an extremely high
heart attacks and heart
conditions such as coronary
heart disease, diabetes, high

تدوین و ترجمه:

احمد جوادی

ایستگاه ۶

آیا آنقدر که فکر می‌کنید مقاوم هستید؟ هر کسی نمی‌تواند سریع به این پرسش پاسخ دهد. برای مقابله با چالش‌های ذهنی و فیزیکی باید مقاوم باشید. اما حتی مقاومترین آتش‌نشان و مأموران اورژانس هم یک نقطه ضعف پنهان دارد: بیماری قلبی. در واقع حمله‌های قلبی اولین دلیل مرگ و میر در میان جامعه آتش‌نشانان است. اگر شما یا کسی که شما او را دوست دارید یک آتش‌نشان یا مأمور اورژانس است این متن را بخوانید تا نکات بیشتری در مورد این روند خطرناک و نیز اقداماتی که می‌توانید برای متوقف کردن آن انجام دهید بدانید.

حملات قلبی: تهدید پنهانی

آیا می‌دانستید علت مرگ سالانه تقریباً نیمی از آتش‌نشانان به حملات قلبی بر می‌گردد. طبق تحقیقات اداره آتش‌نشانی ایالات متحده بسیاری از این آتش‌نشانان زمینه لازم را داشته‌اند از قبیل فشار خون بالا و تصلب شرایین که به حمله قلبی منجر می‌شود داشته‌اند. اگر اینگونه موارد درمان نشوند فرد را در معرض افزایش خطر حمله قلبی قرار می‌دهند. همراهی این موارد با وظایف طاقت‌فرسا و عملیات اورژانسی مجموعه کشنده‌ای را پدید می‌آورد.



حرفه آتش‌نشانی و عملیات اورژانسی وظایف ضروری توان فرسایی را بر جسم آتش‌نشانان و مأموران اورژانس تحمل می‌کند و در بسیاری موارد این افراد آمادگی جسمی برای این وظایف دشوار را ندارند. یکی از عواملی که به این موضوع دامن می‌زند این است که بسیاری از سازمان‌های آتش‌نشانی مأمورانشان را وادار نمی‌کنند که از لحاظ فیزیکی فعال باشند و شرایط فیزیکی سالمی برای خود ایجاد کنند.

اولین مأموران ملی ما در هنگام خطر:

آتش‌نشانان و مأموران اورژانس روزانه جان خود را برای حفظ جان و اموال مردم به خطر می‌اندازند. اما خود این مأموران هم نیاز به حفاظت و حمایت دارند. آمار در این زمینه بسیار واضح است: آتش‌نشانان در معرض خطر بسیار بالای حملات قلبی و دیگر ناراحتی‌های مربوط به قلب هستند. این جزوه اطلاعاتی در مورد عوامل بیماری‌های قلبی و نیز چگونگی جلوگیری از آن از طریق کاهش میزان کلسترول، تحرک بیشتر و تغذیه سالم در اختیار شما قرار می‌دهد. انجمن آتش‌نشانان داوطلب (معروف به ان. وی. اف. سی) به خود می‌بالند که چنین اطلاعاتی را برای حمایت از مأموران و پرسنل از خود گذشته اورژانس آماده کرده است.



آتش‌نشانان در معرض شدید خطر حمله قلبی قرار دارند.

نسبت به اوضاع قلب خود آگاه باشید.

در یک طرح تحت عنوان آتش‌نشانی با قلب سالم انجمن ان.وی.اف.سی با همکاری حامیان مالی و شرکای ما درصددند تا مرگ ناشی از حملات قلبی مأموران آتش‌نشانی و اورژانس را تا حد زیادی کاهش دهند. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به سایت زیر مراجعه نمایید.

www.healthy-fire-fighter.org

«ارون کینی» بعنوان سخنگوی انجمن «ان.وی.اف.سی» و طرح آتش‌نشانی با قلب‌های سالم، عاشق خندیدن، لطیفه گفتن و داستان تعریف کردن برای همکاران آتش‌نشان و مأموران اورژانس است. اما او در یک مورد کاملاً جدی است: بیماری‌های قلبی.



«کینی» که در ۱۳ سالگی به عنوان آتش‌نشانی مبتدی آغاز به کار کرده است می‌گوید «همه ما می‌دانیم که آتش‌نشانی یک حرفه خطرناک است اما همه افراد این آگاهی را ندارند که حمله قلبی بزرگترین خطری است که یک آتش‌نشان با آن روبرو است. طرح آتش‌نشانی با قلب سالم یک زنگ هشدار است.»

با وجود مشغله‌های بسیاری که کینی بعنوان یک بازیکن حرفه‌ای فوتبال دارد - جدا از مشغله‌های زندگی شخصی‌اش بعنوان فردی که همواره در کلیسا حضور می‌یابد - و یک آتش‌نشان داوطلب فعال، او همواره وقت و نیروی خود را خالصانه صرف این طرح کرده است. کینی می‌گوید: «من به این خاطر که خود را نسبت به آتش‌نشانان متعهد می‌دانم و معتقدم که هر طور می‌توانم حتی با بالا بردن آگاهی در مورد خطر حمله‌های قلبی باید به آنان کمک کنم، در این طرح شرکت کردم.» کینی عشق خود به آتش‌نشانی را اینطور توضیح می‌دهد: «این یک شور و اشتیاق خدادادی است که در رگ‌های من جاری است.» او امیدوار است که به زودی از فوتبال بازنشسته شود و بطور تمام وقت به آتش‌نشانی بپردازد. او همچنان لیگ ان. اف. ال. را همراهی می‌کند اما در خارج از زمین به عشق عمیق خود به آتش‌نشانی می‌پردازد و شعار زندگی با قلب سالم را در نمایشگاه آتش‌نشانی با قلب سالم بسط و گسترش می‌دهد. کینی می‌گوید: «این طرح امکاناتی را که آتش‌نشانان نیاز دارند تا بوسیله آن با خطرات بیماری‌های قلبی مواجه شوند و زندگی سالم‌تر و طولانی‌تری داشته باشند در اختیار آنها قرار می‌دهد. از اینکه جزئی از این مجموعه هستم به خود افتخار می‌کنم.»



«طرح آتش‌نشانانی با قلب سالم امکاناتی را که آتش‌نشانان نیاز دارند تا بوسیله آن با خطرات بیماری‌های قلبی مواجه شوند و زندگی سالم‌تر و طولانی‌تری داشته باشند در اختیار آنها قرار می‌دهد.»

بیماری (انسداد) عروق کرونر:

اطلاعات لازم در مورد بیماری (انسداد) عروق کرونر:

این بیماری که به (سی. اچ. دی) معروف است، نه تنها شایعترین بیماری قلبی در آتش‌نشانان است بلکه علت اصلی مرگ تمام آمریکایی‌هاست. بیش از ۱۲ میلیون آمریکایی از سی. اچ. دی رنج می‌برند. این بیماری اغلب به یک حمله قلبی می‌انجامد. سالانه در حدود ۱/۱ میلیون آمریکایی از حمله‌های قلبی رنج می‌برند. و تقریباً نیمی از این حملات مرگبار هستند. خوشبختانه با اقداماتی در راستای حفظ سلامتی قلب می‌توان سی. اچ. دی را کنترل و از آن جلوگیری کرد.

لخته‌های خونی محل‌های باز رگ‌ها را پوشانده و جریان خون را کاهش می‌دهند. در نهایت این لخته‌ها سخت و محکم می‌شوند. این روند ایجاد تراکم‌های چربی، پلاک‌ها و لخته‌های خون بطور مداوم تکرار می‌شود و رگ‌ها را تنگ و باریک می‌کند. با گذشت زمان خون کمتری به ماهیچه‌های قلب می‌رسد. اگر ذخیره‌ی خون کم کم، کاملاً و یا ناگهانی قطع شود یک حمله قلبی پیش می‌آید و سلول‌های ماهیچه قلب که اکسیژن کافی دریافت نمی‌کنند کم کم از بین می‌روند. هر چه زمان بیشتری بگذرد و هیچ درمانی برای بازگردانی جریان خون صورت نگیرد، قلب آسیب بیشتری می‌بیند. دلیل این موضوع این است که سلول‌های قلب قابل جایگزینی نیستند و از بین رفتن آنها همیشگی است.

علائم سی. اچ. دی: علائم سی. اچ. دی متغیر هستند.

هنگامیکه جریان خون به سمت قلب، به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد و نیاز قلب را به خون بر طرف نمی‌کند، دردهایی در قفسه سینه احساس می‌شود. این درد که اصطلاحاً آنژین نام دارد ممکن است سبک و متناوب یا شدید و همیشگی باشد. درد قفسه سینه هم از لحاظ زمان وقوع متفاوت است. گاهی اوقات اولین نشانه سی. اچ. دی یک حمله قلبی یا گرفتگی قلب (یعنی عملکرد ضعیف قلب بطور کاملاً ناگهانی) باشد. این درد می‌تواند تا حدی شدید باشد که فرد را برای انجام فعالیت‌های ساده روزانه هم دچار مشکل کند. این ذخیره ناکافی خون می‌تواند علامت خاصی هم نداشته باشد.

بیماری (انسداد) عروق کرونر نه تنها شایعترین بیماری قلبی در آتش‌نشانان است بلکه علت اصلی مرگ تمام آمریکایی‌هاست.



که در این صورت «ایشمیای خاموش» نامیده می‌شود. درد آنژین در مردان بطور خاص، اغلب از پشت استخوان‌های سینه شروع می‌شود و به بازوی چپ یا گردن سرایت می‌کند. این درد می‌تواند در شانه‌ها، آرنج‌ها، فک و کمر هم احساس شود. در هنگام ورزش درد آنژین بیشتر می‌شود. ممکن است ۲ تا ۵ دقیقه طول بکشد و با تنفس تغییری نمی‌کند بلکه با استراحت از بین می‌رود.

آنژین در زنان از نوعی است که کمتر رایج است و با نفس تنگی یا سوء هاضمه خود را بروز می‌دهد. آنژین در زنان با دردهایی همراه است که در جایی غیر از پشت استخوان‌های سینه اتفاق می‌افتد. ممکن است هنگام کار و تلاش اتفاق نیفتد بلکه هنگام استراحت احساس شود. هر کس هر یک از این علائم را دارد باید نزد دکتر خود برود. اگر این علائم درمان نشود ممکن است باز هم برگردد، وخیم‌تر و متغیر شده و یا به حمله قلبی بینجامد.



علائم هشدار دهنده حمله قلبی:

- درد و ناراحتی در قسمت وسط قفسه سینه
- ناراحتی در بازوها، پشت، گردن، فک یا شکم
- تنگی نفس
- عرق سرد ناگهانی، حالت تهوع یا سرگیجه

نجات فردی که دچار حمله قلبی شده:

اصلی‌ترین کار برای نجات فردی که دچار حمله قلبی شده عکس‌العمل سریع است. دانستن علائم هشدار دهنده حمله قلبی ضروری است و اگر شما یا هر کس دیگری یکی از این علائم را دارد می‌تواند خیلی سریع با اورژانس تماس بگیرد.

درمان سریع گام مهمی است چرا که درمان برای بازگرداندن جریان خون به قلب مؤثرترین کار است به شرطی که در ساعات اولیه شروع علائم صورت گیرد. هر چه درمان، زودتر شروع شود شانس فرد برای رهایی و بهبودی کامل بیشتر است.

شایعترین علامت هشدار دهنده - یعنی ناراحتی در قفسه سینه - در زنان و مردان مشابه است. اگر چه احتمالاً زنان نسبت به مردان علائم بیشتری احساس می کنند بخصوص نفس تنگی، حالت تهوع، استفراغ و درد در ناحیه فک و کمر.

عوامل مخاطره انگیز بیماری (انسداد) عروق کرونر:

رفتارها و شرایط معینی خطر ابتلای یک آتش نشان به (سی. اچ. دی) را افزایش می دهد. همچنین در صورت ابتلای به این بیماری این رفتارها می تواند شرایط را وخیم تر کنند. خوشبختانه شش عامل مخاطره آمیز اصلی وجود دارد. که شما می توانید آنها را تغییر دهید. عواملی که قابل تغییر هستند:

- استعمال سیگار
- فشار خون بالا
- کلسترول بالا
- اضافه وزن / چاقی
- کم تحرکی
- دیابت

عواملی که قابل تغییر نیستند:

- سن بالای ۴۵ سال برای مردان و ۵۵ برای زنان
- سابقه بیماری (سی.اچ.دی) در خانواده
- برادر یا پدري که قبل از ۵۵ سالگی دچار این بیماری شده باشد.
- مادر یا خواهری که قبل از ۶۵ سالگی دچار این بیماری شده باشد.

بخش اول

ارزیابی

بیاموزید چرا حملات قلبی اتفاق می‌افتند.

حمله قلبی. خطرناک بنظر می‌رسد... همینطور هم هست. حمله قلبی وقتی اتفاق می‌افتد که ذخیره خون بخشی از ماهیچه قلب - میوکاردیم - بطور شدیدی کاهش می‌یابد یا کاملاً متوقف می‌شود. اصطلاح پزشکی حمله قلبی میوکاردیال می‌باشد. در بخش‌های بعدی با شرایط فیزیکی که اغلب اوقات منجر به حمله قلبی می‌شوند بیشتر آشنا می‌شوید.

بیماری اکلیلی / دیابت / کلسترول / فشار خون بالا

دیابت

اطلاعات لازم در مورد دیابت:

دیابت (بیماری قند) به شریان‌های خون از جمله شریان‌های مربوط به قلب آسیب می‌رساند. بیش از ۷۵ درصد افرادی که دیابت دارند دچار بیماری‌های خونی و قلبی هم می‌شوند. دیابت می‌تواند به سکتة مغزی، کارکرد ضعیف کلیه و مشکلات دیگر هم بینجامد،

حقایقی در مورد دیابت:

دیابت زمانی پیش می‌آید که بدن قادر نباشد و آنطور که باید از قند برای رشد و انرژی استفاده کند. هنگامی که غذا به گلوکز (نوعی از قند) تبدیل می‌شود بدن قند دریافت می‌کند، این هورمونی است که در لوزالمعده تولید می‌شود و انسولین نام دارد برای جذب گلوکز و استفاده آن در بدن لازم است. در بیماری دیابت، بدن نمی‌تواند از گلوکز خون استفاده کند زیرا یا لوزالمعده نمی‌تواند انسولین کافی تولید کند یا انسولین‌های موجود مؤثر نیستند.

علائم دیابت:

علائم دیابت عبارتند از: تشنگی و ادرار مفرط (حتی در شب‌ها)، کم خونی، دید تار، گرسنگی، خستگی، دائماً دچار بیماری شدن و بهبود کند زخم و درد.

چگونه دیابت را کنترل کنیم؟

برای افرادی که دیابت دارند، تحرک جسمی همراه با رژیم غذایی سالم و کنترل وزن لازمه سلامت است. تحرک جسمی مهمترین قدم برای کنترل دیابت است. این مورد نه تنها در مورد افرادی که دیابت دارند صدق می‌کند بلکه برای افرادی که در خطر ابتلا به آن هستند نیز مؤثر است. رژیم غذایی نامناسب و زندگی بی تحرک می‌تواند به دیابت نوع دوم منجر شود. چهار سال پیش ۱۷ میلیون آمریکایی دیابت نوع دوم و ۱۶ میلیون دیگر علائم قبل از دیابت داشتند. سالانه ۱ میلیون مورد دیگر به این عدد اضافه می‌شود. و ۲۰۰ هزار نفر از دیابت می‌میرند.

هزینه‌ای که این بیماری برای اقتصاد دارد حیرت آور است: ۱۳۲ میلیارد دلار هزینه پزشکی مستقیم و غیرمستقیم. اما خوشبختانه افراد می‌توانند خطر ابتلای به این بیماری را تا حد زیادی کاهش دهند. لازم نیست حتماً ورزشکار باشید تا از لحاظ فیزیکی فعال باشید. تحقیقات نشان می‌دهد که ۳۰

دقیقه فعالیت مرتب چندین روز در هفته فایده‌های فراوانی برای قلب دارد این نکته بخصوص در مورد افرادی که دیابت دارند صدق می‌کند.

فعالیت جسمی عبارتست از:

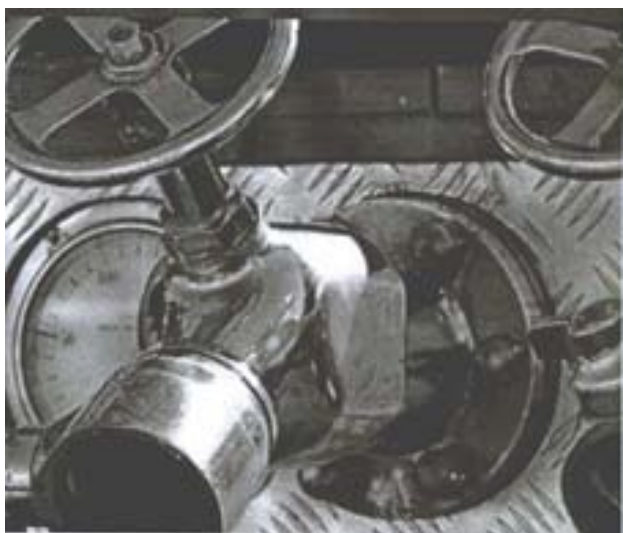
- پیاده روی سریع
 - کار در خانه که نیاز به فعالیت دارد (از جمله جارو یا جاروبرقی کشیدن)
 - ورزش (دوچرخه سواری، گلف، والیبال)
 - کار در حیاط یا باغچه (از جمله جمع کردن برگ‌ها، بیل زدن، بیرون کشیدن علف‌های هرز)
- یک راه خوب برای شروع یک زندگی فعال این است که سعی کنید فرصت‌هایی را برای فعالیت‌های جسمی در زندگی روزمره خود بگنجانید. فعالیت جسمی سودمند است حتی اگر مدت زمان کوتاهی به آن اختصاص داده شود.

سلامت جسم عامل مهمی به شمار می‌آید:



- فعالیت جسمی برای افرادی که در خطر ابتلا به دیابت هستند مفید است زیرا باعث می‌شود:
- سطح قند در خون پایین بیاید.
 - بدن از ذخیره غذایی خود بهتر استفاده کند.
 - انسولین را وادار کند تا بهتر عمل کند.
 - جریان خون در رگ‌های کوچک را بهبود می‌بخشد و قدرت پمپاژ قلب را افزایش می‌دهد.
 - کالری‌هایی را که بدون فعالیت بصورت اضافه وزن ذخیره می‌شوند را می‌سوزاند.

مثلاً ۱۰ دقیقه پیاده روی سه بار در روز و استفاده از پله به جای آسانسور به طور مرتب، یا می‌توانید ماشین خود را چندین کوچه پایین‌تر از محل کارتان پارک کنید و پیاده‌روی کنید یا یکی دو ایستگاه زودتر از اتوبوس پیاده شوید و بقیه راه را قدم بزنید. می‌توانید به بهانه‌ی پیاده‌روی، خرید خانه را انجام دهید. حتی می‌توانید در یک «حرکت خانوادگی» با افراد خانواده به طور مرتب به پیاده‌روی بروید. با انجام بیشتر فعالیت‌های جسمی سخت می‌توان فواید بیشتر برای سلامتی بدست آورد. از جمله دو یا ورزش در یک باشگاه برای بالا بردن ظرفیت قلب، قوی و انعطاف پذیر کردن ماهیچه‌ها.



کلسترول بالا

اطلاعات لازم در مورد کلسترول بالا:

کلسترول ماده‌ای است چربی مانند که درون هر سلول از بدن یافت می‌شود و برای اینکه بدن بدرستی عمل کند به این ماده نیاز دارد. کلسترول در بدن کارهایی از این قبیل

می‌کند: ساختن هورمون‌ها، ویتامین دی و موادی که در هضم غذا به شما کمک می‌کند.

حقیقی در مورد کلسترول بالا در خون: اگر تا به حال سعی کرداید که آب و روغن را مخلوط کنید، پس می‌دانید که آنها با هم مخلوط نمی‌شوند. کلسترول و خون نیز همانند روغن و آب عمل می‌کنند. بنابراین کلسترول توسط لیپوپروتئین در خون حمل می‌شود. لیپوپروتئین ماده‌ای است که درونش از چربی و بیرونش از پروتئین ساخته شده. دو نوع لیپوپروتئین وجود دارد که کلسترول را در بدن شما حمل می‌کند. نوع اول که (ال. دی. ال) یا لیپوپروتئین کم تراکم نام دارد به کلسترول «بد» نیز معروف

است. مقادیر زیاد این نوع کلسترول منجر به تولید کلسترول در رگ‌های شما می‌شود و با گذشت زمان این کلسترول به بیماری‌های قلبی می‌انجامد. نوع دیگر آن (اچ. ال. دی) یا لیپوپروتئین پرتراکم نام دارد که به آن کلسترول «خوب» هم می‌گویند. این نوع دوم، کلسترول را از بخش‌های مختلف بدن شما به کبدتان حمل می‌کند. و به این صورت کبد کلسترول را از بدن شما دفع می‌کند. مقادیر زیاد کلسترول خوب (اچ. ال. دی) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد در صورتیکه کلسترول بد (ال. ال. دی) این خطر را افزایش می‌دهد. وجود مقادیر فراوان کلسترول بد در خون باعث تشکیل دیواره‌ای از کلسترول روی رگ‌های شما می‌شود. این تجمع کلسترول یا پلاک باعث باریک شدن دیواره رگ‌ها می‌شود. این روند تصلب شرایین نام دارد. جریان خونی که به قلب می‌رود کاملاً متوقف می‌شود. وقتی خون کافی به قلب نرسد دردهایی در قفسه سینه احساس می‌شود. این درد که با نام آنژین شناخته می‌شود علامت شایع بیماری (انسداد) عروق کرونر است. مقدار زیاد کلسترول بد (ال. ال. دی) در خون خطر ایجاد لخته‌های خون را نیز در پی دارد که این لخته‌های خون ذخیره خون قلب را متوقف می‌کند و باعث سکته قلبی می‌شود.

چگونه فردی کلسترول بالا پیدا می‌کند؟

آیا می‌دانستید کلسترول از دو چیز سرچشمه می‌گیرد: خون و خانواده. گاهی اوقات کلسترول از غذایی که می‌خورید ایجاد می‌شود. علاوه بر این کلسترول می‌تواند بطور طبیعی بر اساس سابقه‌ی خانوادگی در خون شما ایجاد شود.

چگونه کلسترول خود را اندازه‌گیری کنید؟

برای شروع باید حتماً هر پنج سال یکبار میزان کلسترول خود را آزمایش کنید. این کار را می‌توانید در مطب پزشک انجام دهید همچنین محل‌هایی وجود دارند که بطور رایگان میزان کلسترول را

آزمایش می‌کنند. پس از آزمایش کلسترول نتیجه آن را به پزشک نشان دهید. پس از آن یک پرونده لیوپروتئین برای شما تشکیل می‌شود. این آزمایش اطلاعاتی از این قبیل به شما می‌دهد:

◀ میزان کل کلسترول

◀ میزان کلسترول بد (ال. دی. ال)

◀ میزان کلسترول خوب (اچ. دی. ال)

◀ میزان تری گلیسرید (نوع دیگری از چربی در خون)

با مشاوره پزشکی راه مناسب برای درمان خود را پیدا کنید. پزشکتان ممکن است از شما بخواهد تغییراتی در روند زندگی خود ایجاد کنید. از قبیل: تعدیل کردن رژیم غذایی، کاهش وزن و افزایش فعالیت جسمی.

چگونه کلسترول خود را کاهش دهید؟

رژیم غذایی – چربی‌های اشباع شده و کلسترول موجود در غذاهای مصرفی باعث بالا رفتن سطح کلسترول خون می‌شوند. قبل از اینکه چیزی را بخورید بر چسب اطلاعاتی روی بسته‌های مواد خوراکی را بخوانید تا بدانید چقدر چربی و کلسترول در آنها وجود دارد. برای اطلاعات بیشتر، بخش تغذیه این جزوه را مطالعه کنید.

وزن – اضافه وزن با افزایش کلسترول، باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شود. با کاهش وزن می‌توان سطح کلسترول بد خود را پایین آورد و سطح کلسترول خوب خود را بالا برد. در بخش تندرستی این جزوه نرمش‌های آسانی ارائه شده که با انجام آنها می‌توان هیکل مناسبتری پیدا کرد. و سطح کلسترول خون را پایین آورد.

فعالیت‌های فیزیکی – اگر تعداد آذیرهای آماده باش ایستگاه آتش‌نشانی را در نظر نگیریم در می‌یابیم که کار آتش‌نشان‌ها در مواقع غیر آماده باش کار کم تحرکی است. انجام فعالیت‌های فیزیکی به مدت ۳۰ دقیقه در روز به آنها کمک می‌کند کلسترول بد (ال.دی.ال) خود را پایین آورده، کلسترول خوب خود (اچ.دی.ال) را بالا برده و وزن خود را کاهش دهند. خوبه، نه؟ برای یافتن یک برنامه ورزشی که مناسب حال شماست با پزشکتان مشورت کنید.

می‌بایست حداکثر هر روز و روزی حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت داشته باشید.

اگر تغییر روش‌های زندگیتان در پایین آوردن کلسترول بد تأثیری نداشت پزشکتان گزینه‌های دیگر درمانی را با شما در میان می‌گذارد. مشاوره با پزشک به این دلیل مهم است که هر فرد از فرد دیگر متفاوت است و هر کس باید طبق برنامه‌ای که مناسب اوست عمل کند.

انواع سطوح کلسترول و میزان خطر آن:

سطح کلی کلسترول	میزان خطر
کمتر از ۲۰۰ میلی‌گرم / دسی‌لیتر	مطلوب
۱۳۹-۲۰۰ میلی‌گرم / دسی‌لیتر	خط مرزی زیاد
۲۴۰ و بالاتر از آن	زیاد
سطح کلسترول بد	میزان خطر
کمتر از ۱۰۰	مطلوب
۱۰۰-۱۲۹	تقریباً مطلوب
۱۳۵-۱۵۹	خط مرزی زیاد
۱۶۰-۱۸۹	زیاد
۱۹۰ و بالاتر	خیلی زیاد

سطح کلسترول خوب هم اهمیت زیادی دارد. کمتر از ۴۰ میلی‌گرم / دسی‌لیتر بسیار کم است و عامل خطر بیماری‌های قلبی محسوب می‌شود. بالای ۶۰ هم میزان خوبی است که به شما کمک می‌کند از خطر بیماری‌های قلبی دور بمانید.

فشار خون بالا

اطلاعات لازم در مورد فشار خون بالا

فشار خون به معنای فشاری است که بر دیواره رگ‌ها اعمال می‌شود. بالا و پایین رفتن این فشار در طول روز طبیعی است، اما اگر با گذشت زمان این فشار بالا بماند آنگاه فشار خون بالا نامیده می‌شود. فشار خون بالا خطرناک است زیرا باعث می‌شود قلب خیلی سخت کار کند و باعث گرفتگی رگ‌ها (تصلب شرایین) شود. و این، خطر بیماری‌های قلبی و سکته را افزایش می‌دهد. فشار خون همچنین ممکن است عواقب دیگری داشته باشد از جمله نارسایی یا احتقان قلب، بیماری‌های کبد و و کوری.

حقایق در مورد فشار خون بالا:

میزان فشار خون با دو عدد خوانده می‌شود: فشار سیستولیک (زمانی که قلب منقبض است و طپش دارد) به روی فشار دیاستولیک (زمان بین طپش‌ها که قلب در حال استراحت است)

هر دو این اعداد مهم هستند اما برای افراد بالای ۵۰ سال فشار سیستولیک دقیق‌ترین مشخصه فشار خون بالاست. فشار خون ۱۴۰/۹۰ یا بیشتر بالا به حساب می‌آید. فشار خون بین ۱۲۰/۸۰ و ۱۳۹/۸۹ مرحله‌ای قبل از فشار خون بالاست. این مرحله نشان دهنده این است که اگر تغییرات لازم را در عادات زندگی خود ایجاد نکنید در آینده مستعد فشار خون بالا خواهید بود. فشار خون بالا موقعیتی است که هر شخصی ممکن است در برهه‌ای از زندگی خود با آن روبرو شود حتی کسانی که تا ۵۵ سالگی سابقه فشار خون بالا نداشته‌اند ۹۰٪ احتمال دارد در بقیه طول عمر خود به آن دچار شوند.

چگونه از فشار خون بالا دوری کنیم؟

تغییرات بسیار زیادی وجود دارند که می‌توان با آنها فشار خون را پایین آورده یا از آن دوری کرد. از

جمله:

- ◀ وزن خود را همواره مناسب نگه دارید.
- ◀ با پزشکتان مشورت کنید تا ببینید آیا لازم است وزنتان را کاهش دهید.
- ◀ اگر لازم است، وزنتان را کم کم و با استفاده از یک طرح تغذیه سالم و انجام فعالیت‌های جسمی، کاهش دهید.
- ◀ فعالیت‌های جسمی انجام دهید:
- ◀ روزانه ۳۰ دقیقه این کار را انجام دهید.
- ◀ کارهای روزمره خود را با یک فعالیت نه چندان سخت همچون پیاده‌روی همراه کنید.

فشار خون بالا خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته را افزایش می‌دهد



- برنامه غذایی سالم داشته باشید:

- ◀ برنامه غذایی سالمی ترتیب دهید که چربی اشباع شده و کلسترول آن کم، در عوض میوه و سبزی‌ها و لبنیات کم چرب آن زیاد باشد.
- ◀ هر چه را می‌خورید و می‌نوشید در یک دفترچه یادداشت کنید. به نکات مثبت آن و نکاتی که باید بهبود یابند توجه کنید.

◀ اگر قصد دارید وزن کم کنید از غذاهایی با کالری کم استفاده کنید.

- سدیم را در برنامه غذایی تان کاهش دهید:

◀ غذاهایی انتخاب کنید که نمک یا هر ماده سدیم دار دیگر در آنها کم است.

◀ از ادویه، سیر و پیاز به عنوان چاشنی برای سدیم برای طعم دادن به غذای خود استفاده کنید.

◀ الکل فراوان علاوه بر بالا بردن فشار خون، میزان کالری برنامه غذایی تان را هم افزایش می دهد.

- از داروهایی که پزشک تجویز می کند استفاده کنید:

◀ برای پایین آوردن فشار خون فقط به استفاده از دارو تکیه نکنید بلکه در عادات زندگی تان تغییراتی را که قبلاً گفته شده، ایجاد کنید.

◀ از وسایل هشدار دهنده مثل ساعت زنگ دار استفاده کنید تا زمان استفاده از داروهایتان را فراموش نکنید.



بخش دوم

کاهش خطرات

روش‌های جلوگیری از حمله قلبی برای آتش‌نشان‌ها

اقدامات بسیار مهمی وجود دارند که می‌توانید برای کاهش این خطر انجام دهید. ممکن است آسان نباشد اما از آنجا که شما در گروه امداد رسانی یا اورژانس خدمت می‌کنید پس باید تجربیات زیادی در انجام کارهای دشوار داشته باشید. در صفحات بعد این روش‌ها را بیشتر می‌آموزید.

ترک سیگار / سلامتی و تندرستی / تغذیه مناسب

ترک سیگار

بطور تقریبی علت اصلی مرگ هر یک نفر از ۵ نفر در ایالات متحده که سالانه (قریب ۴۴۰,۰۰۰ نفر) است استعمال سیگار است. نسبت به ویروس ایدز HIV، مصرف مواد مخدر، الکل، حوادث رانندگی، خودکشی و قتل همچنان سیگار است که گوی مرگ را دزدیده است.

حقایق بیشتری در مورد سیگار:

- ◀ سیگار عامل مرگ سالانه ۲۶۴ هزار مرد و ۱۷۸ هزار زن در ایالات متحده است.
- ◀ از سالانه ۴۴۰ هزار مرگی که عامل آن سیگار است ۳۵ هزار مورد آنها کسانی هستند که



خود سیگار نمی‌کشند اما در معرض دود سیگار هستند.

- ◀ بطور متوسط بزرگسالان سیگاری، ۱۳-۱۴ سال زودتر از کسانی که سیگاری نیستند می‌میرند.

سیگار و بیماری:

سیگار با بیماری‌های متعددی میزان مرگ را بالا می‌برد.

سرطان ریه (۱۲۴,۰۰۰) بیماری‌های قلبی (۱۱۱,۰۰۰) بیماری‌های مزمن ریه از جمله آمفیزم و

برونشیت و گرفتگی‌های مجاری و حباب‌های ریه (۸۲,۰۰۰) مربوط به مرگ‌های ناشی

از سیگار می‌شوند.

امروزه احتمال مرگ ناشی از سرطان ریه در میان مردان سیگاری ۲۲ برابر و در میان زنان سیگاری

۱۲ برابر بیشتر از کسانی است که تا بحال لب به سیگار نزده‌اند. علاوه بر این از سال ۱۹۵۰ مرگ ناشی

از سرطان ریه در میان زنان ۶۰٪ افزایش یافته و از سال ۱۹۸۷ نسبت به سرطان‌های دیگر این سرطان

ریه است که دلیل اصلی مرگ شناخته شده است.

پیپ کشیدن جایگزین مناسبی برای سیگار کشیدن نیست. پیپ هم خطر مرگ ناشی از

سرطان‌های ریه، مری، حنجره و نای را افزایش می‌دهد. استفاده از تنباکوی بدون دود هم خطر ابتلا به

سرطان سینه را افزایش می‌دهد.

پس از سیگار کشیدن در عرض ۲۰ دقیقه بدن شروع به تغییراتی می‌کند که این تغییرات سال‌ها

باقی می‌مانند.



نیکوتین: یک ماده مخدر قوی

اگر تا به حال سعی در ترک سیگار داشته‌اید، می‌دانید که چه کار سختی است. بله سخت است زیرا نیکوتین مخدری قوی است. (در بعضی افراد قدرت هروئین و کوکائین را دارد) ترک سیگار کار دشواری است. افراد معمولاً ۲ یا ۳ بار اقدام به اینکار می‌کنند تا در نهایت موفق شوند. اما ارزش تمام این زحمات را دارد و یکی از مهمترین کارهایی است هر کس می‌تواند برای خود و کسانی که دوستشان دارد، انجام دهد.

- ◀ زندگی بهتر و طولانی‌تری خواهید داشت.
- ◀ خطر سکته قلبی، مغزی یا سرطان را در خود کاهش می‌دهید.
- ◀ اگر باردار هستید ترک سیگار باعث می‌شود فرزند سالمی به دنیا آورید.
- ◀ افراد دیگر در اطراف شما بخصوص فرزندان شما سالمتر خواهند شد.
- ◀ پول بیشتری برایتان می‌ماند تا چیزهایی را که واقعاً برایتان مفید هستند، بخرید.

شرایط خاص:

- با اینکه مطالعات نشان می‌دهند هر کسی می‌تواند سیگار را ترک کند، اما شرایط شخصی هر فرد دلایل خاصی به او می‌دهد تا سیگار را ترک کند:
- ◀ دوران بارداری / زنانی که به تازگی مادر شده‌اند: با ترک سیگار سلامت خود و فرزندان را حفظ می‌کنید.
 - ◀ بیماران بستری شده: با ترک سیگار مشکلات سلامتی خود را کاهش می‌دهید و به درمان خود سرعت می‌بخشید.
 - ◀ بیماران سکته قلبی: با ترک سیگار احتمال سکته دوم را کاهش می‌دهید.

◀ بیمارانی که سرطان شش، سر و ریه دارند: با ترک سیگار احتمال ابتلا به یک سرطان دیگر را کاهش می‌دهید.

◀ پدر و مادرها: با ترک سیگار سلامتی فرزندان خود را در برابر بیماری‌هایی که ناشی از قرار گرفتن در معرض دود سیگار است حفظ می‌کنید و الگوی مناسبی برای آنها خواهید شد.

پرسش‌هایی که می‌توانید از مرکز بهداشت و درمانی بپرسید:

◀ چگونه می‌توانید در ترک سیگار بمن کمک کنید؟

◀ چه داروهایی برای من مناسبتر هستند؟

◀ چگونه باید آنها را استفاده کنم؟

◀ در صورت نیاز به کمک چه کار کنم؟

◀ دوران ترک چگونه است؟

◀ چگونه اطلاعاتی در مورد این دوران به دست آورم؟

پرسش‌هایی که باید به آنها فکر کنید:

قبل از اقدام به ترک سیگار به این پرسش‌ها خوب فکر کنید:

◀ چرا می‌خواهم ترک کنم؟

◀ دفعه پیش که اقدام به ترک سیگار کردم چه کارهایی به من کمک کرد و چه کارهایی

کمک نکرد؟

◀ سخت‌ترین شرایط بعد از ترک سیگار چه چیزهایی است؟

◀ چگونه باید با آن شرایط کنار بیایم؟

◀ چه کسی در سخت‌ترین شرایط به کمک می‌آید؟ خانواده‌ام؟ دوستانم؟ مسئول مرکز بهداشت و درمان؟

◀ از سیگار کشیدن چه لذتی می‌برم؟ بعد از ترک سیگار چه جایگزینی برای این لذت پیدا کنم؟

وقتی سیگار را ترک می‌کنید:

◀ ۲۰ دقیقه بعد ضربان قلبتان کاهش می‌یابد.

◀ ۱۲ ساعت بعد مونوکسید کربن موجود در خونتان کاهش یافته به حد طبیعی می‌رسد.

◀ ۲ هفته تا ۳ ماه بعد: خطر سکته قلبی کاهش یافته و عملکرد ریه‌هایتان بهبود می‌یابد.

◀ ۹-۱ ماه بعد: سرفه و نفس تنگی شما کاهش می‌یابد.

◀ یک سال بعد: خطر ابتلا به بیماری (انسداد) عروق کرونر به نصف زمانی که سیگاری بودید کاهش می‌یابد.

◀ ۵ سال بعد: خطر سکته مغزی در شما کاهش یافته و به اندازه یک فردی می‌رسد که (۱۵-۵) است که سیگار را ترک کرده است.

◀ ۱۰ سال بعد: احتمال مرگ ناشی از سرطان ریه در شما نصف یک فرد سیگاری می‌شود. خطر ابتلا به سرطان‌های سینه، گلو، مری، مثانه، کلیه و لوزالمعده نیز در شما کاهش می‌یابد.

◀ ۱۵ سال بعد: حال دیگر خطر ابتلا به بیماری (انسداد) عروق کرونری در شما به میزان یک فرد غیر سیگاری است.

۵ مرحله در ترک سیگار:

تحقیقات نشان می‌دهند که این پنج مرحله کمک می‌کند سیگار را برای همیشه ترک کنید. اگر همهٔ مراحل را با هم انجام دهید شانس بیشتری برای ترک سیگار خواهید داشت.

۱- آماده شوید.

- ◀ یک روز را بعنوان روز ترک انتخاب کنید.
 - ◀ تلاش‌های بی‌نتیجهٔ قبلی خود را برای ترک دوره کنید.
 - ◀ محیط اطرافتان را تغییر دهید.
 - ◀ وقتی می‌خواهید ترک کنید دیگر حتی یک پک هم به سیگار نزنید.
- ۲- از حمایت و تشویق دیگران بهره‌مند شوید.
- ◀ با مشاور مرکز بهداشت مشورت کنید.
 - ◀ هر چه بیشتر حمایت شوید راحت‌تر ترک می‌کنید.
 - ◀ از حمایت مشاورهای تلفنی، گروهی و فردی بهره ببرید.
 - ◀ از دوستان و خانوادهٔ خود بخواهید در حضور شما سیگار نکشند.
- ۳- مهارت و رفتارهای جدیدی فرا گیرید.
- ◀ آب و نوشیدنی‌های دیگر را به مقدار فراوان بنوشید.
 - ◀ کارهایی انجام دهید که استرستان را کم می‌کند.
 - ◀ از شرایطی که شما را وادار به سیگار کشیدن می‌کند دوری کنید.
 - ◀ به فکر کار جالبی باشید که هر روز انجام دهید.

۴- دارو تهیه کنید و آنها را بدرستی مصرف کنید. داروها در ترک سیگار به شما کمک می‌کنند و احساس نیاز به سیگار را در شما کاهش می‌دهند. هر کس قصد ترک سیگار دارد ممکن است از استفاده دارو بهره‌بردار اما اگر شرایط خاص دارید قبل از استفاده از دارو با پزشک خود یا مشاور مرکز بهداشت مشورت کنید. این شرایط خاص عبارتند از: اگر باردار هستید، تصمیم به باردار شدن دارید، پرستار هستید، زیر ۱۸ سال سن دارید، تازه شروع به مصرف سیگار کرده‌اید و مصرفتان کمتر از ۱۰ سیگار در روز می‌باشد یا شرایط خاص پزشکی دارید.

۵- برای شرایط دشوار یا لغزش دوباره آماده باشید. بیشتر لغزش‌ها یا بازگشت به سیگار در ۳ ماه اول دوران ترک اتفاق می‌افتد. اگر دوباره سیگار کشیدید ناامید نشوید - به یاد داشته باشید که بیشتر افراد قبل از ترک کامل چندین بار تلاش بی‌نتیجه دارند - چندین شرایط دشواری که باید مراقبشان باشید در زیر آورده‌ایم:

◀ اگر در محیطی هستید که افراد دیگر در آن سیگار می‌کشند ممکن است هوس کنید و سیگار بکشید.

◀ بسیاری از افراد سیگاری پس از ترک وزن اضافه می‌کنند. (کمتر از ۱۰ پوند)

◀ برنامه غذایی سالمی داشته باشید و فعالیت‌های فیزیکی را فراموش نکنید.

◀ بعضی از داروهای مخصوص ترک سیگار ممکن است اضافه وزن را به تأخیر اندازند.

◀ بی‌حوصلگی و افسردگی - راه‌هایی غیر از بازگشت به سیگار برای دوری از بی‌حوصلگی وجود دارد.

◀ اگر هر یک از این شرایط گریبانگیر شماست با پزشک یا مشاور مرکز بهداشت مشورت کنید.

حقایق مهم در مورد ورزش



◀ بزرگسالان و افراد مسن به ۳۰ دقیقه فعالیت فیزیکی به مدت ۵ بار یا بیشتر در هفته نیاز دارند تا سالم بمانند. بچه‌ها و نوجوانان به ۶۰ دقیقه فعالیت روزانه نیاز دارند.

◀ با میزان متوسطی از فعالیت فیزیکی می‌توان بهره‌ فراوانی نصیب سلامتی خود کرد (فعالیت‌هایی همچون ۳۰ دقیقه پیاده‌روی تند، جمع کردن

برگ‌های باغچه، ۱۵ دقیقه دو، ۴۵ دقیقه بازی والیبال) با میزان بیشتر فعالیت می‌توان بهره بیشتری برد.

◀ همچنین ۶۰ دقیقه فعالیت که به چند بخش ۱۰ یا ۱۵ دقیقه‌ای در طول روز تقسیم شده، سودمند است..

◀ فعالیت فیزیکی متوسط روزانه به نحو چشمگیری خطر ابتلا به (یا مرگ ناشی از) بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت نوع دوم و بعضی از سرطان‌های خاص از جمله سرطان روده را کاهش دهد. فعالیت فیزیکی روزانه در کاهش فشار خون، کلسترول، چاقی، علائم اضطراب، افسردگی و علائم آرتروز و یا در جلوگیری و کند کردن روند پوکی استخوان نقش بسزایی دارد.

◀ برنامه غذایی نامناسب و کم تحرکی باعث اضافه وزن ناسالم می‌شوند. افرادی که اضافه وزن دارند یا چاق هستند در معرض تهدید زیاد بسیاری از بیماری‌ها هستند از جمله فشار خون، دیابت نوع دوم، (انسداد) عروق کرونر، سکته مغزی، بیماری‌های کیسه صفرا، پوکی استخوان، مشکلات تنفسی و بعضی از انواع سرطان.

مانع اصلی افراد برای انجام فعالیت‌های فیزیکی اصولاً زمان کافی، دستیابی راحت به امکانات و محیط امن است. ثابت شده است که برنامه‌های ورزشی مدارس و محل‌های کار در تغییر سطح فعالیت فیزیکی افراد مؤثر بوده‌اند.

میزان وزنی که باید کم کنید مهم نیست، اهداف قابل دستیابی یک روند آرام شانس شما را برای کاهش وزن افزایش می‌دهند.



شروع یک برنامه ورزشی:

افزایش فعالیت فیزیکی بخشی از مهمترین برنامه‌های کنترل وزن یک آتش‌نشان است دلیل عمده کاهش وزن، کاهش مصرف کالری است اما

فعالیت فیزیکی مستمر در جلوگیری از بازگشت وزن اضافه بسیار مؤثر است. بعلاوه، ورزش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت را کاهش می‌دهد. بهتر است ورزش را آرام و کم کم شروع کنید و بعد میزان آن را افزایش دهید. فعالیت شدید در شروع کار، ممکن است باعث آسیب‌دیدگی شما شود. هنگام شروع به فعالیت، اولین کاری که می‌کنید این است که با مأمور مرکز بهداشت محل‌تان مشورت کنید تا دریابید چه میزان و چه نوع فعالیتی برای شما مناسب است. برای مثال افراد دیابتی باید قبل از

شروع برنامه ورزشی میزان قند خونشان را کنترل کنند. می‌توان یکبار و یکجا ورزش کرد یا بطور متناوب و چند بار در روز. برای شروع می‌توان پیاده‌روی و شنا با سرعت پایین را در نظر گرفت. می‌توان با پیاده‌روی ۳۰ دقیقه‌ای ۳ روز در هفته شروع کرد و سپس آن را به ۴۵ دقیقه پیاده‌روی سنگین حداقل ۵ بار در هفته افزایش داد. اگر از این برنامه پیروی کنید روزانه ۲۰۰-۱۰۰ کالری اضافه را می‌سوزانید. همچنین سعی کنید فعالیت‌های روزانه خود را افزایش دهید از جمله بالا رفتن از پله‌ها به جای استفاده از آسانسور. با استفاده از افزایش فعالیت‌های همیشگی که شدت کمتری دارند می‌توان از زندگی کم تحرک ماشینی فاصله گرفت. به مرور زمان قادر خواهید بود فعالیت‌های شدیدتر و سخت‌تر هم داشته باشید.

روش‌های کاهش وزن کوتاه مدت نتایج پایداری ندارند. روش‌های دیگری هم که به رژیم‌های غذایی مثل درمان با نوشیدنی خاص، غذاهای آماده یا قرص‌های رژیمی وابسته هستند تأثیر طولانی مدت ندارند.



انتخاب یک برنامه کاهش وزن:

بعضی‌ها، خودشان برنامه کاهش وزنشان را طرح می‌کنند. بعضی دیگر دوست دارند از یک برنامه قانونمند استفاده کنند. آن دسته از مأموران آتش‌نشانی که اضافه وزن دارند در کاهش وزن خود موفق می‌شوند می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را در خود کاهش دهند. اگر مایلید به یکی از گروه‌های برنامه کنترل وزن بپیوندید قبل از آن عوامل زیر را در نظر بگیرید:

آیا این برنامه شما را ملزم می‌کند که نوع تغذیه، فعالیت و عادات شخصی‌تان را تغییر دهید؟

◀ این برنامه کاهش وزن باید به شما بیاموزد که چگونه عادات تغذیه و روش زندگی خود

را بطور دائم تغییر دهید. - مانند کم تحرکی - که در اضافه وزن مؤثرند.

نمونه‌هایی از فعالیت فیزیکی به میزان متوسط

کارهای روزمره خانگی:

◀ شستن و پولیش کردن ماشین به مدت ۴۵-۶۰ دقیقه

◀ شستن پنجره‌ها یا کف زمین به مدت ۴۵-۶۰ دقیقه

◀ کار در باغچه به مدت ۳۰-۴۵ دقیقه

◀ هل دادن سبد خرید به طول ۱-۱/۲ مایل در ۳۰ دقیقه

◀ جمع کردن برگ‌های باغچه به مدت ۳۰ دقیقه

◀ بالا و پایین رفتن از پله‌ها به مدت ۱۵ دقیقه

◀ برف پارو کردن به مدت ۱۵ دقیقه

فعالیت‌های ورزشی:

◀ پیاده روی به طول ۳/۴-۱ مایل به مدت ۳۵ دقیقه

◀ دوچرخه سواری به طول ۵ مایل در ۳۰ دقیقه

◀ طناب زدن به مدت ۱۵ دقیقه

◀ فوتبال به مدت ۴۵ دقیقه

◀ شنای دور به مدت ۲۰ دقیقه

◀ تیراندازی به مدت ۳۰ دقیقه

تصمیم قاطع برای تندرستی در تمام طول سال

همه ما در آغاز سال نو تصمیماتی می‌گیریم که به آنها عمل نمی‌کنیم. امسال - فرقی نمی‌کند چه موقع از سال - به دنبال مهمترین نباشید. در عوض سعی کنید برنامه‌ای برای سلامتی در تمام طول عمرتان داشته باشید. اهداف ساده و قابل دستیابی برای خود تعیین کنید تا همیشه به آن عمل کنید.

۱- گام‌های کوچک بردارید. بجای اینکه به خود قول بدهید ۲۰ پوند کم کنید عزم خود را راسخ

کنید و سه‌شنبه‌ها و پنج‌شنبه‌ها به باشگاه بروید یا در صبحانه خود بلغور و جو بخورید با تعیین

اهداف کوچک این احساس به شما دست می‌دهد که موفقیت در دو قدمی شماست.

۲- به خاطر خودتان تغییر کنید. اگر خودتان بخواهید تغییر کنید احتمال بیشتری می‌رود که

موفق شوید تا وقتی که بخواهید فقط رضایت دیگران را جلب کنید.

۳- خلاق باشید. در حالیکه برای رسیدن به هدف دیگری سعی می‌کنید، ورزش هم کنید. مثلاً با خانواده به پیاده‌روی و کوهنوردی بروید. به یک گروه ورزشی بپیوندید و در حالیکه فرزندانتان دوچرخه‌سواری می‌کنند شما تند پیاده روی کنید.

۴- واقع بین باشید. حتی فکر شکست را هم به خود راه ندهید. برنامه‌ای از فعالیت‌های واقع بینانه داشته باشید.

۵- موانع سر راهتان را پیش‌بینی کنید و به خاطر موفقیت‌هایتان خودتان را تشویق کنید. اگر از برنامه عقب می‌مانید دوباره خود را به آن برسانید. پیشرفت خود را با غذاهای خوشمزه، دسرهای مختصر و کارهای جالب یا هر چیز دیگر انگیزه بخشی سرعت ببخشید و تصویر مثبتی در ذهن از خود بسازید.

فرقی نمی‌کند که با برنامه خودتان می‌خواهید وزن کم کنید یا به گروهی بپیوندید، همواره به یاد داشته باشید که مهمترین تغییرات آنهایی هستند که بلند مدت باشند.

آیا آموزش‌هایی وجود دارند که بگویند چگونه باید با شرایط بحرانی و شرایطی که در آن به عادت‌های گذشته بر می‌گردید کنار بیایید؟

◀ برنامه ورزشی‌تان باید راهکارهایی بلند مدت برای مشکلاتی که ممکن است در آینده

داشته باشید ارائه دهد. این راهکارها شامل یک سیستم حمایتی و ایجاد یک برنامه

روتین ورزشی است. در این برنامه چقدر توجه به دوری از اضافه وزن معطوف می‌شود؟

دوره این برنامه چقدر طول می‌کشد؟

◀ برنامه‌ای را انتخاب کنید که مهارت و فنونی به شما بیاموزد که تغییر عادات تغذیه و

میزان فعالیت فیزیکی آن برای کاهش وزن همیشگی و بلند مدت باشد.

آیا گزینه‌های غذایی برنامه‌تان قابل تغییر و مناسب هستند؟

◀ برنامه کاهش وزن‌تان باید طوری باشد که غذاهایی را که دوست دارید یا ندارید و نیز روش زندگی شما را در نظر بگیرد.

سطوح فعالیت

برای تازه‌کارها فعالیت باید بسیار کم و ساده باشد و سپس کم کم می‌تواند افزایش یابد. کارهای خانه از قبیل رنگ کردن اتاق، هل دادن ویلچر فرد مسن خانواده، کار در حیاط، اتو کشیدن لباس‌ها، آشپزی، نواختن یکی از ابزارآلات موسیقی جزء این فعالیت‌ها هستند. سطح بعدی باید سبک باشد همچون پیاده‌روی آرام (یک مایل در ۲۴ دقیقه)، کار در انباری، نجاری، خانه‌تکانی، مراقبت از بچه‌ها، گلف، قایقرانی و تنیس روی میز تفریحی.

سطح بعدی فعالیت متوسط است مانند: پیاده‌روی یک مایل در ۱۵ دقیقه، چیدن علف‌های هرز و بیل زدن باغچه، دوچرخه سواری، اسکی، تنیس و رقص. فعالیت زیاد و شدید شامل این کارها می‌شود: پیاده روی، یک مایل در ۱۰ دقیقه، پیاده روی از یک سر بالایی در حالیکه باری با خود حمل می‌کنید، قطع درخت، بیل زدن به میزان زیاد، کوهنوردی، فوتبال یا فوتبال آمریکایی بازی کردن.

تغذیه مناسب

تغذیه نامناسب و کلسترول بالا هر فرد را با خطر فزاینده بیماری‌های قلبی مواجه می‌کند. خبر خوب حاکی از آن است که اقدامات ساده اما مهمی وجود دارند که می‌توان در پایین نگه داشتن کلسترول و بهبود سلامت عمومی، آنها را انجام داد.



اقدامات خود را از غذا شروع کنید. برنامه غذایی شما عامل مهمی در کنترل کلسترول به شمار می‌آید. یک برنامه غذایی سالم کم چرب همراه با فعالیت فیزیکی مرتب عوامل مهمی هستند. امروزه برای پایین نگه داشتن سطح کلسترول غذاهایی که سرشار از ترکیبات حل شدنی (مانند جو، لوبیا، نخود) و میوه و سبزیجات فراوان (مانند سیب، پرتقال و هویج) هستند توصیه می‌شود. همانطور که قبلاً هم اشاره شد دو نوع کلسترول وجود دارد: کلسترول خوب (اچ. دی. ال) و کلسترول بد (ال. دی. ال) به منظور افزایش کلسترول خوب باید همواره فعال بمانید و اگر وزن مناسبی ندارید اضافه وزن خود را از بین ببرید.

برای تعدیل کردن سطح کلسترول بدتان هم نوع غذایی که می‌خورید بسیار مهم است. یک برنامه غذایی سالم - رژیمی که سرشار از ترکیبات حل شدنی و میزان متوسط چربی و کلسترول است - می‌تواند تغییر به سزایی ایجاد کند. و سطح کلسترول (ال. دی. ال) را پایین آورد. برای پایین آوردن کلسترول بد سعی کنید غذاهایی بخورید که سرشار از ترکیبات حل شدنی هستند. تحقیقات ثابت کرده‌اند که جو، بدون پایین آوردن سطح کلسترول خوب، سطح کلسترول بد را کاهش می‌دهد.

پیش بسوی تندرستی:

◀ سعی کنید وزنتان را مناسب نگه دارید. مقدار کالری مصرفی خود را با میزان فعالیتتان تنظیم کنید.

◀ دست به کار شوید. ورزش را جزء برنامه‌های روزانه خود قرار دهید.



الفبای تغذیه:

دستیابی به تغذیه سالم و سلامتی واقعاً به سادگی الفباست:

- ◀ بسوی تندرستی پیش بروید.
- ◀ بنیه سالمی برای خود بسازید.
- ◀ غذاهایتان را هوشیارانه انتخاب کنید.

بنیه سالمی برای خود بسازید.

◀ غذاهای سالمی را انتخاب کنید که از آنها لذت هم می‌برید. در برنامه غذایی خود از انواع غلات، میوه‌ها و سبزی‌ها استفاده کنید.

◀ در یک وعده غذایی روزانه خود از غلات سبوس‌دار از جمله گندم، برنج، جو یا ذرات سبوس‌دار استفاده کنید.

◀ روزانه حداقل دو بار از میوه و سه بار از سبزی‌ها استفاده کنید. برگ سبزی‌ها را که سبز تیره هستند، مرکبات و نخود و لوبیای پخته شده بخورید.

◀ روزانه از گروه لبنیات و گوشت همواره با حبوبات در غذاهایتان استفاده کنید. بیشتر اوقات از غذاهای کم چرب استفاده کنید.

◀ گاهی اوقات هم بطور متعادل از چربی و شیرینی لذت ببرید.

غذاهایتان را هوشیارانه انتخاب کنید:

◀ استفاده از روغن جامد، کره و کره نباتی را محدود کنید. در عوض از روغن‌های گیاهی استفاده کنید.

◀ از فرآورده‌های لبنی کم چرب یا بدون چربی، گوشت بدون چربی و گوشت مرغ استفاده کنید. ماهی و لوبیای پخته شده زیاد بخورید.

◀ برای تعدیل مصرف سدیم، غذاهای کم نمک بخورید.

◀ نکات مربوط به برنامه غذایی را برای خود جمع‌آوری کنید تا بیاموزید چه غذاهایی چربی (بخصوص چربی اشباع شده) و نیز کلسترول و سدیم کمتری دارند.

◀ از غذا و نوشیدنی‌هایی که قند فراوان دارند بپرهیزید. اجازه ندهید میزان نوشیدنی‌های غیر الکلی و شیرینی مصرفی‌تان از میزان لبنیات و یا منابع دیگر کلسیم مصرفی‌تان بیشتر شود.

با الگو قرار دادن رهنمودهایی که ارائه شود شما و همکار آتش‌نشانان می‌توانید سلامتی خود را بهبود ببخشید و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، دیابت و انواع سرطان را کاهش دهید.



خوردن یکی از بزرگترین لذت‌های زندگی است! از آنجا که غذاهایی که می‌توان با آنها یک رژیم سالم داشت متعدد هستند پس انتخاب‌های شما هم زیاد هستند. با الگو قرار دادن رهنمون‌هایی که ارائه می‌شود شما و همکار آتش‌نشانان می‌توانید سلامتی خود را بهبود بخشیده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکنه مغزی، دیابت و انواع خاص سرطان را کاهش دهید.

◀ بر چسب‌های روی محصولات را بخوانید تا بدانید چقدر از آن محصول مناسب یک پرس می‌باشد. (آگاه باشید! بیشتر فرآورده‌هایی که در یک بسته فروخته می‌شوند در واقع برای ۲ پرس یا بیشتر تهیه شده‌اند) مثلاً یک نوشیدنی نیم لیتری، یک استیک ۴۰۰ گرمی، یک بسته چیپس ۸۰ گرمی یا یک نان حلقه‌ای بزرگ

◀ توجه خاصی به کم کردن میزان استفاده از غذاهای پر کالری مثل (کلوچه - کیک یا دیگر شیرینی‌ها و غذاهای سرخ شدنی) داشته باشید.

◀ اگر بیرون از خانه غذا می‌خورید، غذای کمی سفارش دهید یا یک پرس را با دوستان شریکی بخورید و یا مقداری از غذا را با خود به خانه ببرید.

محدودیت‌های شما برای مصرف چربی چقدر است؟

کل کالری مصرفی یک روز	چربی اشباع شده به گرم	کل چربی مصرفی به گرم
۱۶۰۰	۱۸ یا کمتر	۵۳
۲۰۰۰	۲۰ یا کمتر	۶۵
۲۲۰۰	۲۴ یا کمتر	۷۳
۲۵۰۰	۲۵ یا کمتر	۸۰
۲۸۰۰	۲۶ یا کمتر	۹۳

اگر می‌خواهید پر انرژی و با انگیزه بمانید، درست بخورید.

اگر حس و حال و انگیزه ورزش کردن ندارید یا احساس می‌کنید آنقدر خسته هستید که نمی‌توانید یک برنامه ورزشی روتین داشته باشید، حتماً برنامه غذایی تان مشکل دارد. در این جا دو راه عالی معرفی شده برای اینکه بتوانید برنامه ورزش تان را با انگیزه دنبال کنید:

۱- کربوهیدرات‌های مرکب بخورید.

آیا وعده‌های غذایی مفصلی دارید؟ یا برای فرو نشاندن گرسنگی تان با چیپس و پیراشکی و اینطور «هله هوله‌ها» ته بندی می‌کنید؟ سعی کنید این عادت را ترک کنید. اگر روزانه چندین وعده غذایی مختصر از کربوهیدرات‌های مرکب مثل غلات سبوس‌دار، لوبیا یا سبزی بخورید در می‌یابید که انرژی بیشتری دارید. کربوهیدرات‌های مرکب به ثابت ماندن میزان قند خونتان کمک می‌کنند. بعلاوه یک وعده غذایی حاوی کربوهیدرات‌های مرکب با تنظیم میزان سروتونین (یک ماده شیمیایی مهم) مغزتان می‌تواند روحیه و حوصله شما را نیز بهتر کند.

۲- کافئین کمتری مصرف کنید.

یک فنجان قهوه می‌تواند انرژی زیادی به شما بدهد. اما اگر در صبحانه خود چیزی حاوی کافئین بخورید و بنوشید در اواسط نرمش صبحگاهی احساس خستگی، سرگیجه و تشنگی به شما دست می‌دهد. کافئین روی میزان قند خون تأثیر می‌گذارد و نیز می‌تواند باعث کم آبی بدن شود. قبل از اینکه سراغ دوچرخه ثابت (تردمیل) خود بروید یک لیوان آبمیوه بنوشید.



کمک مورد نظر خود را دریافت کنید

منابع و وسایل لازم برای داشتن یک قلب سالم سلامت شما مهم است - البته نه فقط برای خودتان. افراد، خانواده، دوستان و همکاران آتش نشانان می‌توانند شما را حمایت کنند. مؤسسه (ان. وی. اف. سی) با مأموران و افراد فعال ما تیمی تشکیل داده تا وسایل و منابع زیادی به شما معرفی کند. پس از همین امروز

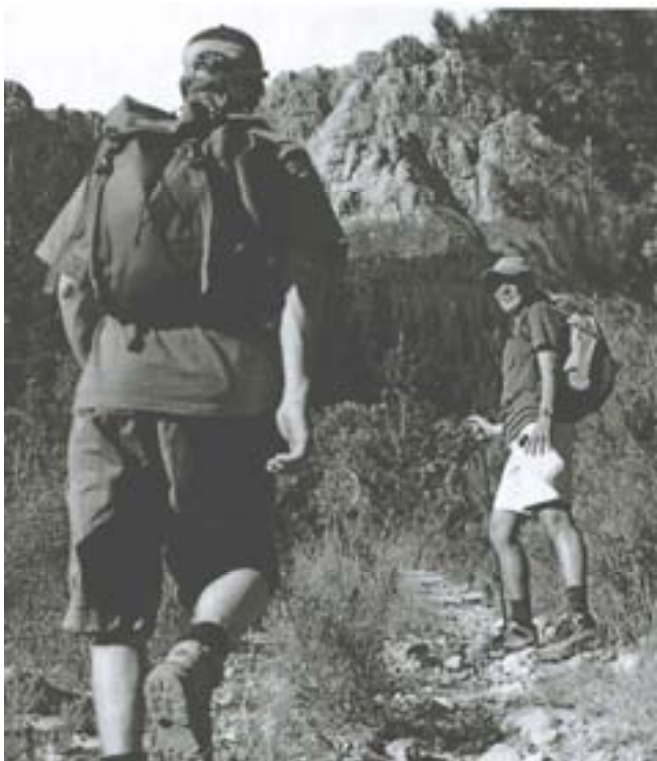
«در مورد قلب خود جدی باشید.»

پیش بسوی تندرستی

مؤسسه (ان. وی. اف. سی) برای آن دسته از پرسنل اورژانس و آتش‌نشانی که می‌خواهند سلامت و تندرستی خود را بهبود بخشند خدمات آن لاین ارائه می‌دهد. پیش بسوی تندرستی عنوان طرحی است که توسط آن می‌توانید برنامه تندرستی مورد نظر خود را طراحی و عملی کنید. این برنامه به شما اجازه می‌دهد با ثبت نتایج فعالیت‌هایتان از جمله کاهش وزن، پیشرفت خود را اندازه‌گیری کنید. در بخشی از این برنامه شرکت کنندگان می‌توانند میزان پیشرفت خود را با دیگر آتش‌نشان‌ها و مأموران اورژانس سراسر ایالات متحده مقایسه کنند. و نیز منتظر دریافت جوایز باشند. برای شروع به سایت www.healthy-firefighter.org مراجعه کنید. کار راحت و جالبی است.

فعالیت‌های پیشنهاد شده طرح پیش بسوی تندرستی:

این طرح می‌تواند تمام انواع فعالیت‌ها و ورزش‌ها را به ثبت برساند. تنها باید فعالیت مورد نظرتان را به لیست خود اضافه کرده و به اهداف تندرستی خود نزدیک شوید.



فهرست لغات دشوار



آنژین - یک نوع خاص ناراحتی قفسه سینه است که به دلیل ناکافی بودن جریان خون در رگ‌های (کرونری) ماهیچه قلب (میوکاردیوم) ایجاد می‌شود.

تصلب شرایین - حالتی است که در آن مواد چرب

در اطراف دیواره‌های سرخرگ جمع می‌شود. این مواد چرب تا حدی زیاد و سخت می‌شوند که در نهایت سد راه خون در سرخرگ می‌شوند.

کلسترول – مادهٔ نرم و موممانندی است که در تمام اعضای بدن وجود دارد. از جمله در سیستم

عصبی، پوست، ماهیچه، روده، کبد و قلب و توسط بدن از طریق غذاهایی که فرآورده‌های حیوانی هستند ساخته می‌شود.

بیماری (انسداد) عروق کرونری – این بیماری که به (سی. اچ. دی) معروف است عبارتست از

تنگ شدن رگ‌های باریک خون که اکسیژن و خون به قلب می‌رسانند.

دیابت – نام یک بیماری است که در آن بدن انسولین را تولید نمی‌کند و یا بدرستی مصرف

نمی‌کند. انسولین هورمونی است که برای تبدیل قند، نشاسته و غذاهای دیگر به انرژی لازم است.

فشار دیاستولیک – اندازه‌های دستگاه فشار خون بر حسب میلی‌متر جیوه (mmHg) است و فشار

خون را معمولاً با دو عدد اندازه می‌گیرند. مثلاً ۱۱۰ روی ۷۰ که اینطور می‌نویسند ۱۱۰/۷۰. عدد

پایینی فشار دیاستولیک نام دارد. این عدد نشان دهندهٔ فشار سرخرگ در زمانی است که قلب در حال

استراحت است.

حملهٔ قلبی – زمانی اتفاق می‌افتد که بخشی از ماهیچهٔ قلب بدلیل کمبود اکسیژن در خون از بین

می‌رود یا آسیب همیشگی می‌بیند

لیپوپروتئین کم تراکم (اچ. دی. ال) – یکی از دو نوع لیپوپروتئین است که کلسترول را در

سراسر بدن حمل می‌کند. به (اچ. دی. ال) کلسترول «خوب» هم می‌گویند.

فشار خون – به معنای فشار خون بالا می‌باشد.

لیپوپروتئین کم تراکم (ال. دی. ال) – نوع دیگر لیپوپروتئین است که کلسترول را در سراسر

بدن حمل می‌کند. به (ال. دی. ال) کلسترول «بد» هم می‌گویند.

آتش‌نشانی به معنای نبرد خطرناک با آتش است. اما با تغذیه درست و روش زندگی سالم و یک برنامه ورزشی مداوم می‌توان شانس برد در این نبرد را افزایش داد.



نیکوتین – ماده‌ای است که در سیگار وجود دارد و معمولاً نوعی از مواد مخدر به حساب می‌آید. تغییراتی در مغز بوجود می‌آورد که باعث می‌شود فرد دوست داشته باشد آن را بیشتر استفاده کند. به علاوه اینکه مانند مواد مخدر باعث عوارض ناخوشایند ترک می‌شوند.

ایشمیای خاموش – به شرایطی گفته می‌شود که مانند آنژین در آن فرد از کمبود جریان خون در رگ‌های عروقی ماهیچه قلب رنج می‌برد اما هیچ علامتی ندارد.

فشار سیستولیک – اندازه‌های دستگاه فشار خون بر حسب میلی‌متر جیوه (mmHg) است و فشار خون را معمولاً با دو عدد می‌خوانند. مثلاً ۱۱۰ بر روی ۷۰ که اینطور می‌نویسند ۱۱۰/۷۰. عدد بالایی فشار سیستولیک نام دارد. این عدد نشان دهنده حداکثر فشاری است که قلب در حال انقباض دارد.

