**دانستنیهایی در باره فشار خون**

فشار خون بیماری است که به دلائلی از جمله: سن بالای 60 سال، چاقی و اضافه وزن، مصرف الکل و کشیدن سیگار، رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده، عدم مصرف میوه و سبزی، کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی، استرس، عوامل ژنتیکی( اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر خواهد بود)، مصرف دائم قرصهای ضد حاملگی، استروئیدها و برخی از انواع داروهای مهار کننده اشتها و پشت میز نشینی و عدم تحرک، بروز آن محتمل است. سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی قلبی، تورم ریه، نارسائی کلیه، آسیب چشمی و اختلال در بینائی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند. البته هر چه فشار خون بالاتر باشد، میزان امید به زندگی پائین تر خواهد بود.

**دانستنیهایی درباره حمله قلبی**

حمله قلبی و یا سکته قلبی زمانی رخ می دهد که یکی از شریانهای سرخرگی(عروق کرونر) معمولا توسط لخته خون بسته می شود که باعث کمبود و یا فقدان خون در بخشی از قلب می شود که این کمبود و فقدان خون باعث مرگ آن قسمت از قلب می شود. در حمله ی قلبی بیشتر افراد معمولا یک یا دو تا از نشانه های زیر را حس میکنند. این نشانه ها می تواند شامل سوزش معده، تپش نامنظم قلب، سرفه و یا از دست دادن اشتها باشد.

علائم هشدار دهنده حمله قلبی عبارتند از :- درد قفسه سینه- درد در پشت، دستها، گردن و یا فک – تنگی نفس – تهوع یا استفراغ - تپش قلب سریع و یا نامنظم- سایر نشانه ها از جمله: خستگی، سوء هاضمه و یا سوزش معده

**چه کسانی در خطر ابتلا به بیماریهای قلبی می باشند؟**

هرچند خطر ابتلای مردان به بیماریهای قلبی بیشتر از زنان است، با این حال در هر دو جنس بیماریهای قلبی اولین بیماری کشنده می باشد. ولی عمدتا" افرادیکه در خانواده های سیگاری و چاق هستند، در خطر بیشتری برای ابتلا به این بیماریها قرار دارند. سایر عوامل خطر زا عبارتند از: - کلسترول بالای خون – فشار خون بالا – دیابت – فعالیت بدنی پایین

**راهکارهای پیشگیری از بیماری حمله قلبی.**

1- کنترل وزن: کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشار خون مفید است. 2- انجام ورزش به طور مرتب: 30 دقیقه ورزش به طور روزانه، بهترین راه مبارزه با پر فشاری خون است. 3 - کم کردن مصرف نمک و غذاهای پر چرب. 4- داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات، مصرف لبنیات کم چرب، غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه های سبوس دار و خشکبار. 5- عدم مصرف سیگار و مشروبات الکی 6- پرهیز از مصرف سوسیس و کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فراورده های گوشتی

با آرزوی سلامتی و بهروزی شما عزیزان - آزمایشگاه ظریفی