۳۸ درصد مرگ و میرهای کشور مربوط به بیماری‌های قلبی و عروقی است

12 آبان 1404

رییس بیمارستان شهید رجایی گفت: سالانه 150هزار مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی در کشور ثبت می‌شود که این آمار حدود 38 درصد از فوتی‌های یک سال در کشور را تشکیل می دهد.

دکتر فریدون نوحی در همایش متخصصان قلب کشور که در هتل قلب بیمارستان شهید رجایی برگزار شد افزود: هرچند این آمار در جهان نیز به طور تقریبی به همین میزان است، اما توجه به این رشته پزشکی در ایران در حد نیازها نبوده است.

رییس بیمارستان شهید رجایی راه های ساده تر برای پیشگیری و کنترل بیماری قلبی را این طور عنوان کرد: همیشه بهترین راه محافظت از قلب، داشتن یک سبک زندگی سالم است. عاداتی که به درمان بیماری قلبی کمک می کنند، در پیشگیری از آن هم تأثیر بسزایی دارند. اگر می خواهید به قلب تان لطف کنید،

بهتر است این نکات را جدی بگیرید:به طور منظم ورزش کنید و تحرک کافی داشته باشید.سیگار را کنار بگذارید.از غذاهای سالم استفاده کنید و مصرف چربی و کلسترول را به حداقل برسانید. وزنتان را در محدوده مناسب نگه دارید.اگر دیابت دارید، رژیم غذایی مناسب داشته باشید و به طور مرتب چکاپ شوید.

از استرس بیش از حد دوری کنید.فشار خون تان را مرتب کنترل کنید.در نهایت، باید سعی کنید سبک زندگی سالم و پایداری را برای خود انتخاب کنید، چرا که این عادت ها علاوه بر پاکسازی رگ های قلب، از ایجاد گرفتگی و پلاک های جدید نیز جلوگیری می کنند. با پایبندی به این اصول ساده، می توانید سلامت قلب تان را برای سال های طولانی تضمین کنید.

برای باز شدن رگهای قلب چه کنیم؟خبر خوب این است که بله، امروزه با پیشرفت علم پزشکی، روش های متعددی بدون نیاز به جراحی برای درمان درمان گرفتگی عروق وجود دارد.