

بیماریهای قلبی عروقی

بیماریهای قلبی عروقی یکی از علل عمده مرگ و میر در سطح جهان و ایران بوده و به عنوان اولین عامل مرگ، ۱/۳ کل مرگ و میرها در جهان را به خود اختصاص می دهند. این بیماریها علاوه بر مرگ و میر بالا، عوارض قابل توجهی را نیز به جا می گذارند و از علل ناتوانی های مشخص بخصوص در سنین بالا هستند. ریسک فاکتورهای ابتلا به بیماری های قلبی عروقی:

- مصرف دخانیات
- اضافه وزن و چاقی
- ابتلا به فشار خون بالا (بدون سابقه بیماری در افراد درجه یک خانواده)
- ابتلا به دیابت
- ابتلا به چربی های خون مانند کلسترول HDL کم و کلسترول LDL بالا (بدون سابقه بیماری در افراد درجه یک خانواده) و تری گلیسیرید بالا
- فشارهای روانی و عصبی
- تحرک بدنی ناکافی
- سابقه خانوادگی بیمار های قلبی عروقی زودرس (بخصوص اگر در پدر و برادر قبل از 55 سالگی و در خواهر و مادر قبل از ۶۵ سالگی شروع شود)
- سابقه خانوادگی فشار خون بالا و اختلال چربی های خون در افراد درجه یک خانواده
- سن بالا
- جنس مرد
- شروع یائسگی در زنان
- مصرف غذاهای نامناسب برای سلامت قلب (مصرف نمک و چربی فراوان و میوه و سبزی کم)