



- از کشیدن دخانیات و بودن در کنار افرادی که دخانیات مصرف می کنند خودداری کنید
- استرس را کاهش دهید
- مشروبات الکلی را محدود کنید
- بیش از حد چاق نشوید
- میوه و سبزیجات تازه به مقدار زیاد میل نمایید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد بیماری قلبی در اینترنت از نشانی زیر بازدید کنید:

انجمن قلب آمریکا (American Heart Association)
www.americanheart.org

انجمن ملی سکته (National Stroke Association)
www.stroke.org

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری (Centers for Disease Control and Prevention)
www.cdc.gov

سازمان کشاورزی ایالات متحده (The U.S. Department of Agriculture)
www.usda.gov

...

اطلاعات مندرج در این بروشور از منابع زیر اقتباس شده است:

مراکز کنترل و پیشگیری بیماری (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

سازمان کشاورزی ایالات متحده (USDA)

انجمن قلب آمریکا (American Heart Association)
انجمن ملی سکته (National Stroke Association)

این بروشور با کمک مالی اداره بهداشت و خدمات انسانی دفتر اسکان پناهندگان تهیه شده است.

کلسترول بالا در خون یکی از عوامل خطرناک اصلی در بیماریهای قلبی است. هنگامی که میزان کلسترول در خون شما بیش از حد بالا باشد، این ماده در دیواره شریانهای شما جمع می گردد. در طول زمان، این کار باعث "سخت شدن رگها" می شود بطوری که رگها را تنگ کرده و جریان خون در قلب آهسته می شود یا مسدود می گردد. این کار می تواند منجر به حمله قلبی شود.

علائم کلسترول بالا:

کلسترول بالا بندرت علائم هشدار دهنده از خود بروز می دهد، بنابراین دانستن آن بدون انجام آزمایش خون بسیار مشکل است. افرادی که سن آنان بالاتر از 40 می باشد باید بطور منظم کلسترول خونشان توسط پزشک بررسی گردد.

از بیماری قلبی پیشگیری کنید:

بیماری قلبی قابل پیشگیری است! با انجام تغییرات ساده در رژیم غذایی خود و ورزش می توانید شانس بیماری قلبی را کاهش دهید.

- فعالیت بدنی را افزایش دهید- ورزش (حتی فقط اگر راه رفتن باشد) بمدت 30 دقیقه و حداقل 3 بار در هفته

اطلاعات تماس:

riht@uscrdc.org

U.S. Committee for Refugees and Immigrants

1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200

Washington, DC 20036

تلفن: 202 • 347 • 3507

فاکس: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

بیماری قلبی (Heart Disease) (Farsi)

هایپر تنشن یا فشار خون بالا

فشار خون چیست؟

هر بار که قلب می‌تپد، خون را درون شریانها پمپ می‌کند. فشار خون نیروی خونی است که روی دیواره های شریانها وارد می‌گردد. فشار خون "بالا" یا هایپرتنشن، هنگامی است که این فشار بیش از حد بالا باشد و نشاندهنده این است که قلبتان بسیار سخت مشغول کار است. شما نمی‌توانید فشار کار قلب خود را احساس کنید، اما هایپرتنشن یا فشار خون می‌تواند بیماری بسیار جدی و کشنده باشد. بدون درمان، فشار خون بالا می‌تواند باعث بروز موارد زیر شود:

- نارسایی قلبی
- نارسایی کلیه
- حمله قلبی
- سکته
- تغییرات در بینایی و نابینایی

علائم فشار خون بالا

هیچ علامت هشدار دهنده ای در مورد فشار خون بالا وجود ندارد. بدین خاطر، به فشار خون بالا اغلب "قاتل ساکت" گفته می‌شود. با یک رژیم سالم و ورزش منظم فشار خون بالا را می‌توان درمان و کنترل کرد. بدهید فشار خونتان را اندازه گیری کنند تا متوجه شوید آیا در معرض خطر فشار خون بالا هستید یا از فشار خون بالا رنج می‌برید.

کلسترول چیست؟

کلسترول یک ماده نرم چربی مانند است که در خون یافت می‌شود. داشتن کلسترول یک امر عادی است چون از آن برای ایجاد سلولهایی که به عملکرد بدن کمک می‌کنند استفاده می‌شود. کلسترول بیش از حد می‌تواند منجر به بیماری قلبی گردد حتی می‌تواند منجر به حمله های قلبی شود.

بیمارستان برسید. اگر حمله قلبی به شما دست داده است سعی نکنید تا خود شخصا تا بیمارستان رانندگی کنید.

سکته چیست؟

سکته هنگامی اتفاق می‌افتد که رگی که اکسیژن و مواد غذایی به مغز می‌رساند متلاشی شده یا توسط یک لخته خون یا موارد دیگر مسدود گردد. هنگامی که این اتفاق رخ می‌دهد، بخشی از مغز خون و اکسیژنی که نیاز دارد را دریافت نمی‌کند. به این حالت سکته گفته می‌شود. هنگامی که اکسیژن به مغز نمی‌رسد سلولهای عصبی به سرعت می‌میرند. نتیجه کار صدمه دائم مغزی است. بخشی از بدن که توسط سلولها کنترل می‌شود هنگامی که سلولهای عصبی می‌میرند کار خود را متوقف می‌کنند.

علائم سکته:

- بی‌حسی سریع یا ضعف در صورت، بازو یا پا، خصوصا در یک طرف بدن
- مشکل در صحبت یا درک
- مشکل دید با یک یا هر دو چشم
- مشکل راه رفتن، گیجی، بهم خوردن تعادل یا هماهنگی
- سردرد ناگهانی و شدید بدون دلیل مشخص

اگر فکر کنید که سکته کرده اید چه کار باید انجام دهید؟

به طرف تلفن رفته و فوراً با 911 تماس بگیرید. منتظر نشوید. سعی کنید راهی پیدا کنید تا سریع به بیمارستان برسید. اگر سکته کرده اید سعی نکنید تا خود شخصا تا بیمارستان رانندگی کنید. دقت کنید که علائم سکته در چه زمانی ظاهر شده اند. درمان با داروهای سکته می‌تواند تاثیرات دراز مدت سکته را کاهش دهد.

بیماری قلبی چیست؟

مرض قلبی وضعیتی است که اکسیژن و خون دارای مواد غذایی به قلب نمی‌رسد. این وضعیت می‌تواند منجر به حمله قلبی، سکته یا حتی مرگ شود.

مرض قلبی چیست؟

قلب 24 ساعت در روز کار می‌کند و اکسیژن و خون لازم را در بدن پمپ می‌کند. خون از طریق شریانها به قلب می‌رسد. هنگامی که افراد غذای غیر بهداشتی مصرف کرده و ورزش نمی‌کنند، در شریانها چربی جمع می‌شود. جمع شدن چربی یا پلاک می‌تواند باعث بوجود آمدن لخته خون شود. این مورد برای قلب خوب نیست چون لخته های خون جریان خون در قلب را کاهش داده و باعث بروز حمله قلبی می‌شوند.

علائم حمله قلبی:

- درد در مرکز قفسه سینه که چند دقیقه طول بکشد یا دردی که بیاید و برود.
- درد در یک یا هر دو بازو، پشت، گردن، فک یا شکم
- کم نفسی (تنفس مشکل، گرفتگی نفس) همراه یا بدون درد قفسه سینه
- عرق سرد کردن یا داشتن احساس غش
- زنان علائم مشابه مردان دارند اما احتمال دارد که علائم معمول دیگری را هم حس کنند خصوصا کم نفسی، حالت تهوع/استفراغ، درد پشت یا فک.

اگر فکر کنید که حمله قلبی به شما دست داده است چه کار باید انجام دهید؟

به طرف تلفن رفته و فوراً با 911 تماس بگیرید. منتظر نشوید. سعی کنید راهی پیدا کنید تا سریع به