

دایرة المعارف سلامتی



حمله‌ی قلبی، فشارخون، دیابت
کلسترول، استرس
چاقی، تغذیه، سلامتی و زیبایی

دکتر آنجلی آرورا • ترجمه‌ی جواد ثابت‌نژاد



موسسه‌ی نشر و تحقیقات زکّر

دایرةالمعارف سلامتی

نویسنده: دکتر آنجلی آرورا

مترجم: جواد ثابت‌نژاد • ویراستار: پریسا همایون‌روز
زیر نظر دکتر مهدی نجاریان و دکتر غلام‌رضا والی
طراح جلد: حسین نیلچیان • صفحه‌آرا: مهتاب یعقوبی

چاپ و صحافی: قدیانی • چاپ اول: ۱۳۹۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۷-۴۶۸-۵

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

کلیه‌ی حقوق محفوظ است.

سرشناسه: آرورا، آنجلی

Arora, Anjali

عنوان و نام پدیدآور: دایرةالمعارف سلامتی: ۴۰ گام برای
شناخت و کنترل حمله‌ی قلبی، فشارخون،
دیابت، کلسترول، استرس، چاقی، تغذیه، سلامتی
و زیبایی / آنجلی آرورا؛ ترجمه‌ی جواد ثابت‌نژاد.

مشخصات نشر: تهران: ذکر.

مشخصات ظاهری: ۵۱۲ ص: مصور(رنگی)، جدول.

فروست: باید همه بدانیم.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۰۷-۴۶۸-۵

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

موضوع: پزشکی - به زبان ساده - سلامتی - دایرةالمعارف‌ها

شناسه افزوده: ثابت‌نژاد، جواد، ۱۳۴۰، مترجم.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ / ۲۲۴ / ۸۱ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۰/۳

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۵۳۰۰۰

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فلسطین جنوبی

خیابان محتشم، شماره‌ی ۲۰، طبقه اول غربی

تلفن: ۶۶۴۱۰۰۴۱ • تلفکس: ۶۶۴۶۸۲۶۳

صندوق پستی: ۱۶۱۶-۱۳۱۴۵

www.zekrpublishery.com

Email: zekr_publishery@yahoo.com

Email: info@zekrpublishery.com

فهرست

۵ گام برای تشخیص و کنترل حمله‌ی قلبی		۴
۵ گام برای کنترل فشار خون		۶۵
۵ گام برای کنترل دیابت		۱۲۹
۵ گام برای شناخت و کنترل کلسترول		۱۹۳
۵ گام برای غلبه بر استرس		۲۵۷
۵ گام برای کنترل چاقی		۳۲۱
۵ گام برای داشتن تغذیه‌ی سالم		۳۸۵
۵ گام برای مراقبت از سلامتی و زیبایی چهره		۴۴۹

همه باید بدانیم



۵ گام برای تشخیص و کنترل حمله‌ی قلبی

آیا تاکنون از قلب خود مراقبت کرده‌اید؟

•
قلب خود را بهتر بشناسیم

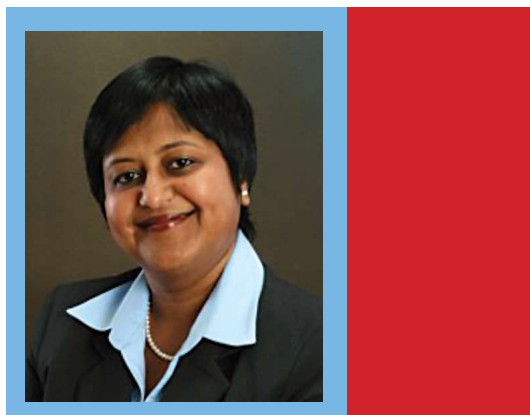
•
چگونه از حمله‌ی قلبی جان سالم به در ببریم

•
سبک زندگی سالم چگونه است

•
مثبت و بانشاط زندگی کنیم

فهرست

- | | | |
|--------------------------------|---|----|
| ۱ |  | ۸ |
| قلب شما: چقدر آن را می‌شناسید؟ | | |
| ۲ |  | ۱۰ |
| قلب و سرخرگ‌های آن (کرونری) | | |
| ۳ |  | ۱۵ |
| سفت شدن سرخرگ‌ها (تصلب شرایین) | | |
| ۴ |  | ۱۹ |
| آنژین و حمله‌ی قلبی | | |
| ۵ |  | ۵۳ |
| توان‌بخشی قلب و آینده‌ی شما | | |
| |  | ۶۳ |
| تصورهای نادرست و حقایق | | |



درباره‌ی نویسنده

دکتر آنجلی آرورا کار خود را از دانشکده‌ی پزشکی هاردینگ و بیمارستان راسی کی دهلی نو شروع کرد. با علاقه‌ای که به لیپیدها و پزشکی قلب داشت، در سال ۱۹۳۳ مشاور مؤسسه‌ی قلب اسکورت شد و به مرکز تحقیقات دهلی نو پیوست. او هفت سال در درمانگاه هیپرلیپیدی فعالیت و مدیریت کرد. دکتر آرورا اخیراً مشاور بخش قلب‌شناسی در بیمارستان سرکانگ رم شده است و در آنجا کار می‌کند. ایشان به طب پیشگیری علاقه‌مند است و روی بیماری‌هایی تأکید دارد که به نحوه‌ی زندگی مربوط می‌شوند. در عین حال، مدیریت درمانگاه هیپرلیپیدی و آترواسکروزیس را نیز به عهده دارد. او در انجمن‌های زیادی عضو است و هم‌چنین عضو فعال جامعه‌ی آترواسکروزیس و زرام بوسیس جنوب شرق آسیاست.

حمله‌ی قلبی برای کسانی که از آن رنج برده‌اند و ناتوان شده‌اند،
واژه‌ای آشناست. بسته شدن یا تنگ شدن مجاری قلب که کار خون
رسانی به عضله‌ی قلب را انجام می‌دهند، باعث حمله‌ی قلبی می‌شود.
همگان تصور می‌کنند که از حمله‌ی قلبی در امان‌اند و فقط همسایه
را گرفتار می‌کند. یک قلب‌شناس سرشناس معتقد است که اگر کسی
قبل از هشتاد سالگی دچار حمله‌ی قلبی شود، باید سبک زندگی او
را زیر سؤال ببریم. چنان‌چه انسان سلامتی جسمی و فکری‌اش را به
خطر نیندازد، می‌تواند تا صد سالگی زندگی کند.



۱ قلب شما: چقدر آن را می شناسید؟

به سوالات زیر پاسخ دهید تا دریابید از قلب و وظایف آن اطلاع دارید یا نه؟

۱. قلب در کجای بدن قرار دارد؟
 - الف. طرف راست سینه
 - ب. احتمالاً در طرف چپ
 - ج. وسط سینه
۲. ضربان قلب در کجای سینه تندتر شنیده می شود؟
 - الف. در مرکز سینه
 - ب. کمی به طرف چپ
 - ج. کمی به طرف راست سینه
۳. به رگی که قلب توسط آن به اندام ها خون می فرستد، چه می گویند؟
 - الف. مویرگ
 - ب. سرخرگ
 - ج. شاهرگ
۴. پزشکان، قلب را با کدام وسیله ی زیر معاینه می کنند؟
 - الف. دستگاه اندازه گیری فشار خون
 - ب. گوشی پزشکی
 - ج. آنژیوسکوپ



۵. به برنامه‌ی مطالعه رگ‌های خونی قلب چه می‌گویند؟

الف. اراتریوگرافی

ب. آنژیوگرافی

ج. ونوگرافی

اگر بیشتر جواب‌های شما قسمت «ب» باشد به سؤال‌ها درست پاسخ داده‌اید و قلب خود را می‌شناسید.

درد

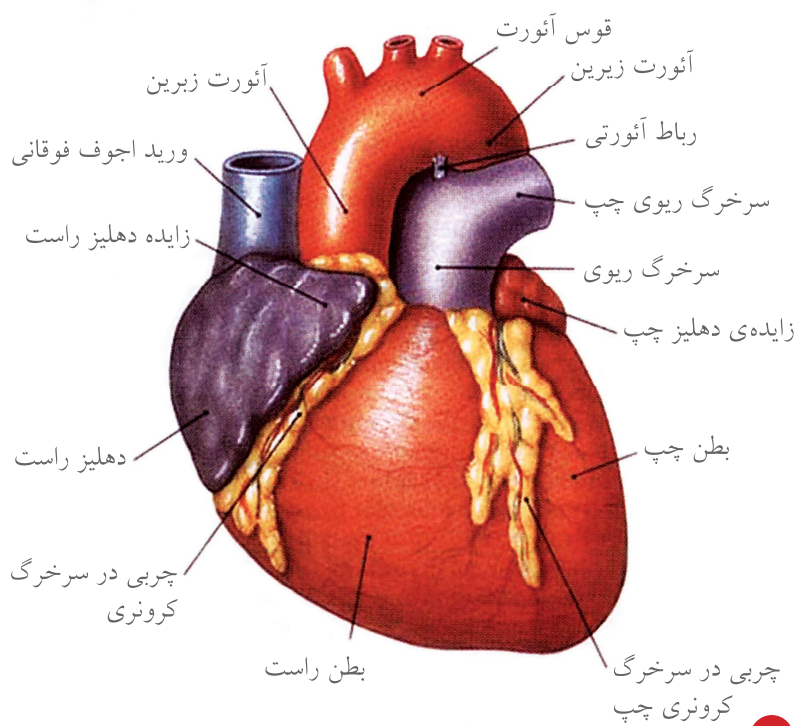


قلب	غیر قلبی
گرفتگی	تند (نه شدید)
فشار	چاقو چاقو شدن
سنگینی	تیر کشیدن
درد	سون سوزن شدن
احساس فشردگی	درد شدید
کوفتگی	فشار یا موقعیتی خاص
مچاله شدن	قابل تحمل
حمله	ادامه دارد
انقباض	مثل پهلوی درد
خفیف	سوزش
نفس نفس زدن	
سفت شدگی	

۲ قلب و سرخرگ‌های آن (کرونی)

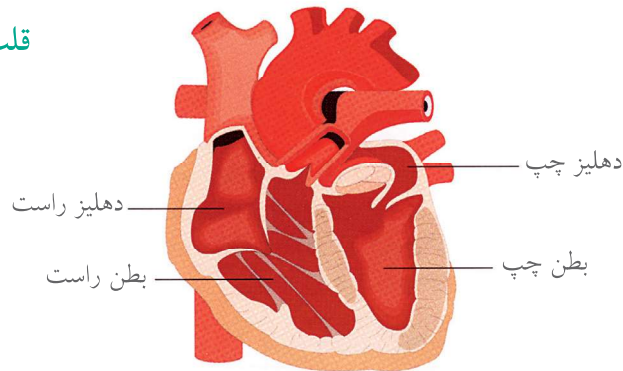
قلب

قلب در وسط سینه و متمایل به چپ آن در ناحیه‌ای موسوم به میان‌پرده قرار دارد. چنان‌چه اندکی به طرف چپ متمایل شوید، ضربان آن را در بالا و طرف چپ می‌شنوید، در این جا ضربان تندتر به نظر می‌رسد.



قلب تقریباً به اندازه‌ی یک مشت و وزن آن کمتر از نیم کیلوگرم است. رنگ قلب خاکستری - صورتی رنگ است و از ماهیچه‌هایی موسوم به بافت قلب تشکیل شده است. قلب تو خالی است و به دو بخش راست و چپ تقسیم می‌شود. هر طرف قلب دو اتاقک دارد که بالایی را دهلیز و پایینی را بطن می‌نامند.

قلب انسان



قلب خون دارای مواد غذایی را به تمام بدن پمپاژ می‌کند. طرف راست قلب به شش‌ها خون می‌فرستد، ولی طرف چپ که قوی‌تر است، بقیه‌ی بدن را تغذیه می‌کند. کار قلب رساندن اکسیژن و گلوکز به بدن است. دی‌اکسیدکربن و گازهای دفعی در دهلیز راست جمع می‌شود و از طریق بطن راست و سرخرگ ریوی به طرف شش‌ها پمپاژ می‌شود. خونی که از شش‌ها برمی‌گردد، حاوی اکسیژنی است که با دم، تنفس شده است. ابتدا خون به دهلیز چپ می‌رود و بعد، به بطن چپ می‌رسد. بطن چپ خون را از راه سرخرگ آئورت به بقیه‌ی بدن می‌فرستد.