

مُحَمَّدٌ
الْحَكِيمُ

۸+۲

فاکتور
طلایی
قلب



۸ + ۲

فاکتور طلایی سلامت قلب

راهنمای خودمراقبتی برای حفظ سلامت قلب عموم مردم



سال انتشار: ۱۴۰۵

نام کتاب:

۸+۲ فاکتور طلایی سلامت قلب

نویسندگان:

دکتر طوبی کاظمی، دکتر علیرضا محمودی راد، دکتر علیرضا مهدوی هزاوه، دکتر فرزانه فربخش،

تحت نظر:

دکتر جعفر جندقی، دکتر علیرضا رئیسی

طراحی و کتاب آرایی:

کتایون کوثری

۸+۲ عامل سلامت قلب





۸+۲ فاکتور طلایی سلامت قلب

راهنمای کارکنان دانشگاه علوم پزشکی برای حفظ سلامت قلب

مرکز تحقیقات بیماری های قلب و عروق بیرجند

با همکاری

دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

9

دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر - وزارت بهداشت، درمان و آموزش
پزشکی

فهرست مطالب

۳.....	فهرست مطالب
۴.....	مقدمه
۵.....	(۱) تغذیه سالم؛ قلب شما از بشقاب شما شروع می‌شود.....
۶.....	(۲) فعالیت بدنی؛ قلب برای سالم ماندن به حرکت نیاز دارد
۷.....	(۳) دخانیات؛ هیچ مقدار امنی برای قلب وجود ندارد
۸.....	(۴) خواب سالم؛ استراحت کافی بخشی از مراقبت قلب است
۹.....	(۵) وزن سالم؛ تعادل وزن به قلب کمک می‌کند
۱۰.....	(۶) اهمیت سنجش خطر سنجی عروقی ده ساله.....
۱۱.....	(۷) چربی خون؛ دشمن پنهان رگ‌ها.....
۱۲.....	(۸) قند خون؛ مراقبت از دیابت، مراقبت از قلب است
۱۳.....	(۹) فشار خون؛ عددی کوچک با اثری بزرگ
۱۴.....	(۱۰) آلودگی هوا؛ تهدیدی فراتر از دستگاه تنفس.....
۱۵.....	(۱۱) سلامت روان؛ قلب فقط از جسم تأثیر نمی‌گیرد
۱۶.....	منابع

سلامت قلب، یکی از مهم‌ترین ارکان سلامت انسان و زیربنای زندگی فعال، سالم و باکیفیت است. امروزه بیماری‌های قلبی و عروقی همچنان به‌عنوان شایع‌ترین علت مرگ‌ومیر در جهان و ایران شناخته می‌شوند و بخش قابل‌توجهی از بار بیماری‌ها، ناتوانی‌ها و هزینه‌های نظام سلامت را به خود اختصاص داده‌اند. با این حال، شواهد علمی نشان می‌دهد که بسیاری از این بیماری‌ها با اصلاح سبک زندگی و کنترل عوامل خطر، قابل پیشگیری هستند.

شعار روز جهانی قلب در سال ۲۰۲۶، «**Use Heart For Action**» (قلب را برای اقدام به کار بگیر) است. این شعار بر اهمیت شناخت علائم بیماری‌های قلبی و عروقی، توجه به نشانه‌های هشداردهنده و اقدام به‌موقع برای محافظت از قلب تأکید دارد. هم‌راستا با این پیام، آگاهی از عوامل مؤثر بر سلامت قلب و اتخاذ انتخاب‌های سالم می‌تواند نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی ایفا کند.

در سال‌های اخیر، توجه به پیشگیری از بیماری‌های غیرواگیر، به‌ویژه بیماری‌های قلبی و عروقی، بیش از گذشته مورد تأکید سازمان‌های علمی و نظام‌های سلامت قرار گرفته است. در همین راستا، مفهوم «**۸+۲ فاکتور کلیدی سلامت قلب**» به‌عنوان چارچوبی جامع برای حفظ و ارتقای سلامت قلب معرفی شده است. این فاکتورها، مجموعه‌ای از رفتارها و شاخص‌های سلامت را دربرمی‌گیرند که توجه به آن‌ها می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را به میزان قابل‌توجهی کاهش دهد.

هم‌زمان با روز جهانی قلب سال ۱۴۰۵ و با الهام از شعار ملی (قلب در طول زندگی میلیاردها بار بی‌وقفه می‌زند؛ در مراقبت از آن بکوشید)، این کتابچه با هدف افزایش آگاهی عموم مردم درباره مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سلامت قلب تهیه شده است. کارکنان نظام سلامت، علاوه بر نقش مهمی که در ارائه خدمات به جامعه دارند، خود نیز برای حفظ سلامت فردی، افزایش توان کاری و ارتقای کیفیت زندگی، نیازمند توجه به اصول سبک زندگی سالم هستند. آگاهی و به‌کارگیری این اصول، نه تنها به حفظ سلامت فردی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند الگویی مؤثر برای خانواده، همکاران و جامعه باشد.

در این کتاب، هشت فاکتور طلایی سلامت قلب شامل تغذیه سالم، فعالیت بدنی، پرهیز از مصرف دخانیات، خواب سالم، حفظ وزن مناسب، کنترل چربی خون، کنترل قند خون و کنترل فشار خون، به زبانی ساده، علمی و کاربردی معرفی شده‌اند. همچنین، دو موضوع مهم آلودگی هوا و سلامت روان، که شواهد علمی نقش آن‌ها را در سلامت قلب تأیید کرده است، مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

امید است مطالب این کتابچه بتواند گامی مؤثر در افزایش آگاهی، اصلاح سبک زندگی و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی باشد و مخاطبان را در مسیر انتخاب‌های سالم‌تر و زندگی پربارتر یاری کند.

۱) تغذیه سالم؛ قلب شما از بشقاب شما شروع می‌شود

تغذیه سالم یکی از پایه‌های اصلی سلامت قلب است. غذایی که هر روز مصرف می‌کنیم، می‌تواند یا از قلب ما محافظت کند یا به تدریج زمینه بیماری را فراهم سازد. الگوی غذایی مناسب برای سلامت قلب، مانند رژیم غذایی داش (DASH) یا رژیم مدیترانه‌ای، الگویی است که در آن مصرف سبزی‌ها، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات، مغزها و چربی‌های مفید بیشتر باشد و در مقابل، مصرف نمک، قند، چربی‌های اشباع، غذاهای سرخ‌کردنی، فست‌فود و مواد غذایی فرآوری شده محدود شود.

خواب خوب یا فشار خون خوب، مثل یک عدد تعریف می‌شود، اما تغذیه سالم بیشتر به یک الگوی کلی مربوط است. یعنی لازم نیست همه چیز را یکباره تغییر دهیم، بلکه بهتر است به تدریج کیفیت وعده‌های غذایی خود را بهتر کنیم. مثلاً به جای نان و برنج تصفیه شده، از غلات کامل بیشتر استفاده کنیم؛ به جای نوشابه و شیرینی، آب، میوه و میان‌وعده‌های سالم را انتخاب کنیم؛ و به جای مصرف زیاد گوشت‌های پرچرب، از ماهی، حبوبات و منابع پروتئینی سالم‌تر بهره ببریم.

یکی از نکات مهم در سلامت قلب، توجه به نمک پنهان در غذاهاست. بسیاری از مواد غذایی بسته‌بندی شده، سوسیس و کالباس، کنسروها، تنقلات شور و غذاهای آماده، مقدار زیادی نمک دارند. مصرف زیاد نمک می‌تواند فشار خون را بالا ببرد و در درازمدت به قلب و عروق آسیب بزند. به همین دلیل، کاهش نمک سفره و چشیدن غذا قبل از اضافه کردن نمک، یک عادت ساده اما مؤثر است.

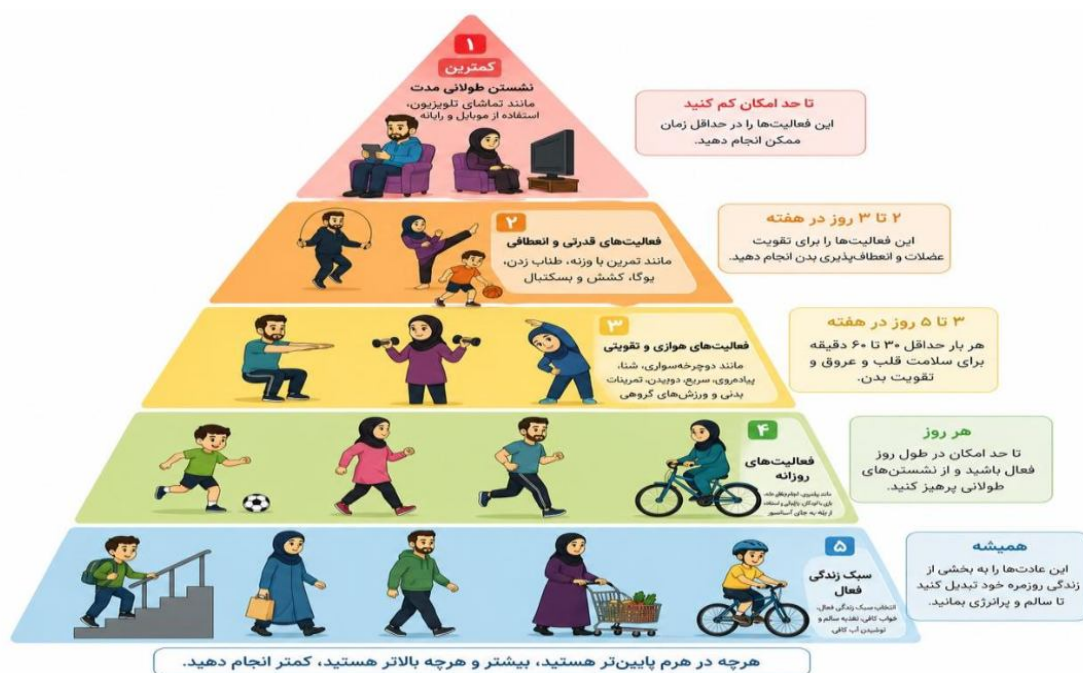


۲) فعالیت بدنی؛ قلب برای سالم ماندن به حرکت نیاز دارد

بدن انسان برای تحرک ساخته شده است و قلب نیز از این قاعده مستثنا نیست. فعالیت بدنی منظم، باعث می‌شود قلب کارآمدتر عمل کند، فشار خون بهتر کنترل شود، وزن متعادل‌تر بماند، قند خون تنظیم شود و چربی‌های مضر خون کاهش پیدا کنند. در واقع، تحرک یکی از کم‌هزینه‌ترین و مؤثرترین راه‌های محافظت از قلب است.

وقتی از فعالیت بدنی مناسب صحبت می‌کنیم، منظور ورزش حرفه‌ای نیست. پیاده‌روی تند، بالا رفتن از پله، دوچرخه‌سواری، نرمش روزانه، شنا، یا حتی فعالیت منظم در خانه، همگی می‌توانند برای سلامت قلب مفید باشند. توصیه کلی این است که حداقل ۳-۵ روز در هفته، حداقل حدود ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط داشته باشیم به نحوی که جمع کل زمان فعالیت بدنی ۱۵۰ دقیقه یا بیشتر شود. علاوه بر آن، یک ساعت فعالیت‌های قدرتی، کششی، انعطاف‌پذیری و استقامتی در هفته توصیه می‌شود. شدت متوسط یعنی فعالیتی که ضربان قلب را کمی بالا ببرد و نفس را تندتر کند، اما هنوز بتوان هنگام آن صحبت کرد.

برای کسانی که مدت‌ها کم‌تحرک بوده‌اند، شروع آرام و تدریجی بهترین روش است. لازم نیست از همان ابتدا ورزش سنگین انجام دهند. حتی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی روزانه اگر به‌طور منظم ادامه پیدا کند، می‌تواند آغاز خوبی باشد. مهم‌تر از شدت زیاد، تداوم و تبدیل فعالیت به یک عادت روزانه است.



۳) دخانیات؛ هیچ مقدار امنی برای قلب وجود ندارد

مصرف دخانیات، از مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی است. سیگار، قلیان و سایر انواع دخانیات، به دیواره رگ‌ها آسیب می‌زنند، فشار خون را بالا می‌برند، اکسیژن‌رسانی به بدن را مختل می‌کنند و احتمال لخته شدن خون را افزایش می‌دهند. به همین دلیل، مصرف دخانیات به‌طور مستقیم با افزایش خطر سکته قلبی، سکته مغزی و بیماری‌های عروقی مرتبط است.

بعضی افراد تصور می‌کنند مصرف کم سیگار یا مصرف گاه‌به‌گاه قلیان خطر زیادی ندارد، در حالی که برای سلامت قلب، هیچ سطح بی‌خطری از مصرف دخانیات وجود ندارد. حتی دود دست دوم نیز می‌تواند برای اطرافیان، به‌ویژه کودکان، سالمندان و افراد دارای بیماری قلبی، آسیب‌زا باشد.

مصرف مواد مخدر و مواد صنعتی مانند شیشه نیز با افزایش ضربان قلب و فشار خون، انقباض عروق و اختلال در ریتم قلب، خطر سکته قلبی و مرگ ناگهانی را افزایش می‌دهد.

ترک دخانیات در هر سنی و در هر مرحله‌ای از زندگی مفید است. حتی مدت کوتاهی پس از ترک، بدن شروع به ترمیم خود می‌کند و به‌مرور خطر بیماری قلبی کاهش می‌یابد. اگر ترک فرد دشوار است، استفاده از مشاوره تخصصی، حمایت خانواده و برنامه‌های ترک می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.



۴) خواب سالم؛ استراحت کافی بخشی از مراقبت قلب است

خواب سالم یکی از عواملی است که گاهی کمتر جدی گرفته می‌شود، در حالی که نقش مهمی در سلامت قلب دارد. خواب ناکافی یا بی‌کیفیت می‌تواند با افزایش فشار خون، افزایش التهاب، اختلال در تنظیم قند خون، افزایش اشتها و تشدید استرس همراه باشد؛ مجموعه‌ای از عواملی که همگی به قلب آسیب می‌زنند.

خواب کم معمولاً به این معناست که فرد به‌طور منظم کمتر از میزان مورد نیاز بدنش می‌خوابد. برای بیشتر بزرگسالان، خواب مناسب معمولاً حدود ۷ تا ۹ ساعت در شبانه‌روز است. خواب خیلی کوتاه، به‌ویژه اگر مزمن باشد، می‌تواند با افزایش خطر بیماری‌های قلبی همراه شود. از سوی دیگر، فقط طول خواب مهم نیست؛ کیفیت خواب نیز اهمیت دارد.

خواب خوب یعنی خوابی که منظم، کافی و آرام باشد. یعنی فرد در ساعات‌های نسبتاً مشخص بخوابد، در طول شب مکرراً بیدار نشود، و پس از بیدار شدن احساس خستگی شدید نداشته باشد. خروپف شدید، قطع تنفس در خواب، بیدار شدن‌های مکرر، یا خواب‌آلودگی روزانه، می‌توانند نشانه مشکلاتی مانند آپنه خواب باشند که خود یکی از عوامل خطر مهم برای بیماری‌های قلبی است و باید مورد بررسی قرار گیرد.

برای بهبود کیفیت خواب، کاهش مصرف کافئین در ساعات پایانی روز، محدود کردن استفاده از تلفن همراه همراه پیش از خواب، داشتن محیط خواب آرام و تاریک، و حفظ برنامه خواب منظم توصیه می‌شود.

خواب سالم، قلب سالم

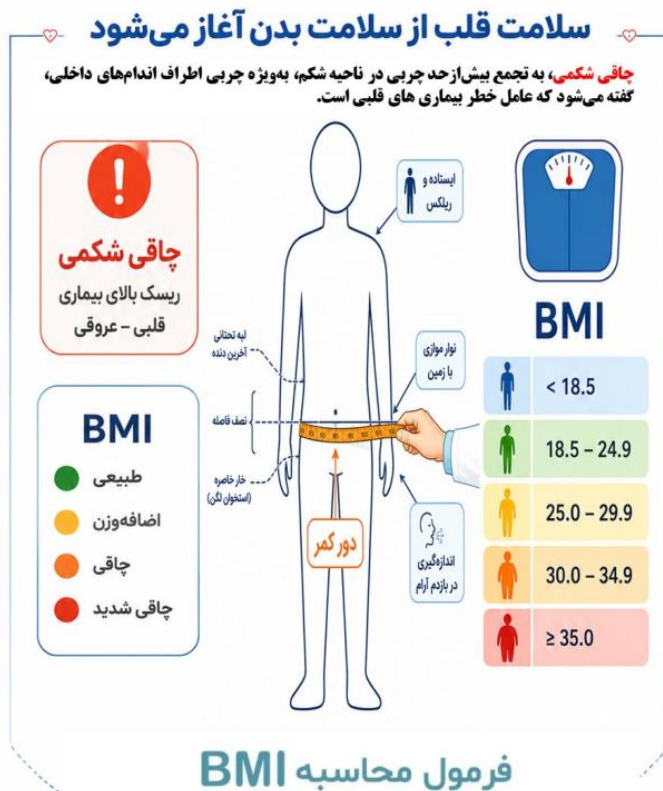


۵) وزن سالم؛ تعادل وزن به قلب کمک می کند

وزن بدن تنها یک عدد نیست؛ بلکه نشانگر وضعیت درونی و عملکرد ارگان‌های حیاتی است. در علم پزشکی، «توزیع چربی» به مراتب مهم‌تر از وزن خالص است. چربی‌های ناحیه شکم (احشایی)، برخلاف چربی‌های زیرپوستی، بافتی «فعال از نظر متابولیک» هستند که با آزاد کردن مواد التهابی و اسیدهای چرب، زمینه‌ساز سندرم متابولیک، مقاومت به انسولین، فشار خون بالا و دیس لیپیدمی می‌شوند. این فرآیند با ایجاد التهاب مزمن، فشار فیزیکی و شیمیایی مضاعفی را بر قلب تحمیل کرده و ریسک آترواسکلروز (سخت‌شدگی عروق) را به شدت افزایش می‌دهد.

بر اساس یافته‌های مطالعه قند و لیپید تهران (TLGS)، دور کمر شاخص کلیدی برای ارزیابی تجمع چربی احشایی است. مقادیر استاندارد تشخیص چاقی شکمی در بزرگسالان ایرانی عبارتند از:

مردان: دور کمر ≤ 90 سانتی‌متر و در **زنان:** دور کمر ≤ 80 سانتی‌متر می باشد.



گام‌های عملی برای پایش سلامت

برای داشتن تصویر دقیق‌تری از خطر قلبی، باید دور کمر را در کنار سایر فاکتورها تفسیر کرد:

۱. **سنجش دور کمر:** به عنوان دقیق‌ترین معیار تجمع چربی احشایی.
۲. **ارزیابی وضعیت متابولیک:** کنترل دوره‌ای قند و چربی خون.
۳. **اصلاح سبک زندگی:** توجه به کیفیت خواب و سطح فعالیت بدنی روزانه.

به یاد داشته باشید که سلامت قلب نه به ظاهر، بلکه به کیفیت سبک زندگی بستگی دارد؛ کوچک‌ترین گام‌ها در مسیر اصلاح این سبک، سرمایه‌گذاری بزرگی برای سلامت بلندمدت شماست.

$$\text{وزن (کیلوگرم)} \div \text{قد}^2 (\text{متر}) = \text{BMI}$$

۶) اهمیت سنجش خطر قلبی-عروقی ده‌ساله

بیماری‌های قلبی و عروقی مانند سکته‌ی قلبی، سکته‌ی مغزی و گرفتگی رگ‌های قلب همچنان یکی از اصلی‌ترین علت‌های مرگ و ناتوانی در دنیا هستند. بسیاری از این بیماری‌ها بی‌صدا و تدریجی پیش می‌روند؛ یعنی ممکن است فرد سال‌ها هیچ علامتی نداشته باشد، اما سرانجام با یک رخداد ناگهانی روبه‌رو شود. خوشبختانه بخش قابل‌توجهی از این حوادث قابل پیشگیری هستند. ساده‌ترین و مؤثرترین گام برای پیشگیری، تعیین میزان خطر آینده و سپس کاهش این خطر است.

ابزار سنجش خطر ده‌ساله بیماری‌های قلبی و عروقی که در حال حاضر در کشور ما برای افراد بالای ۳۰ سال انجام می‌شود، منطبق بر مدل سازمان جهانی بهداشت (منطقه مدیترانه شرقی) می‌باشد.

وقتی می‌گوییم «خطر ده‌ساله»، منظور این است که احتمال دارد طی ۱۰ سال آینده (نه امروز و نه فردا)، یک حادثه قلبی یا مغزی جدی برای فرد رخ دهد.

این رخدادها شامل: سکته قلبی، سکته مغزی، درد قفسه سینه ناشی از تنگی رگ‌های قلب و مرگ ناشی از مشکلات قلبی-عروقی می‌باشد.

سنجش خطر به ما کمک می‌کند:

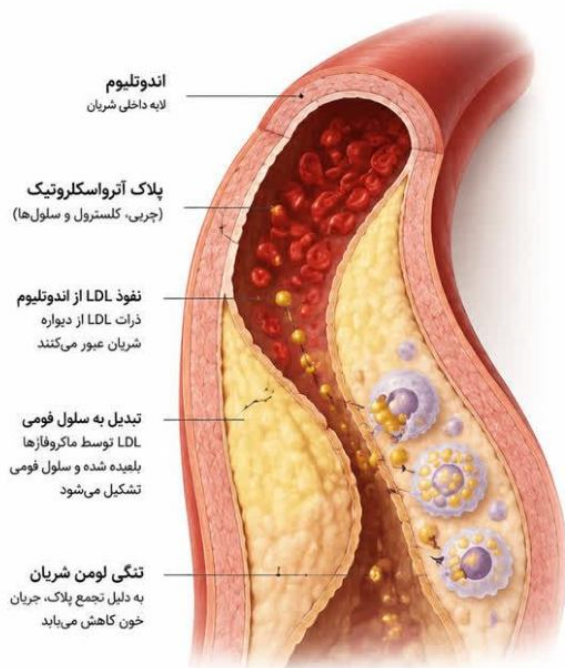
۱. فرد بداند در چه سطحی از خطر (کم، متوسط، زیاد، بسیار زیاد) قرار دارد.
۲. تصمیم بگیریم چه اقداماتی لازم است. (برای مثال: آیا فقط سبک زندگی اصلاح شود؟، آیا دارو برای کاهش چربی خون لازم است؟، آیا درمان فشار خون باید شروع یا جدی‌تر شود؟)
۳. از بروز سکته قلبی یا مغزی پیشگیری کند.



۷) چربی خون؛ دشمن پنهان رگ‌ها و قلب

آترواسکلروز امروزه بیشتر به‌عنوان حاصل تجمع و التهاب ذرات لیپوپروتئینی حاوی کلسترول در دیواره عروق شناخته می‌شود. در این میان، LDL (کلسترول بد) حامل اصلی کلسترول به سمت بافت‌هاست؛ وقتی غلظت آن در خون بالا باشد، این ذرات به راحتی وارد لایه داخلی دیواره رگ (اندوتلیوم) می‌شوند. در این بخش، LDL اکسید شده و با جذب مونوسیت‌ها و تبدیل آن‌ها به ماکروفاژ، به تشکیل سلول‌های کف‌آلود (Foam Cells) و رشد پلاک منجر می‌شود. ادامه این روند التهابی، کلاهیک فیبروزی پلاک را ناپایدار کرده و خطر پارگی پلاک و حوادث ترومبوتیک حاد را به‌شدت بالا می‌برد. با توجه به نقش مهم LDL در بروز آترواسکلروز اولین هدف درمانی در اختلال چربی خون، کاهش سطح LDL است که در گروه‌های مختلف میزان آن متفاوت است. استاتین‌ها یکی از ارکان درمان دیس لیپیدمی و کاهش LDL است در صورت بالا بودن تری‌گلیسرید، درمان با رژیم غذایی، کاهش وزن و فعالیت بدنی بسیار موثر است و گاه نیاز به درمان دارویی است.

آترواسکلروز در شریان کرونری



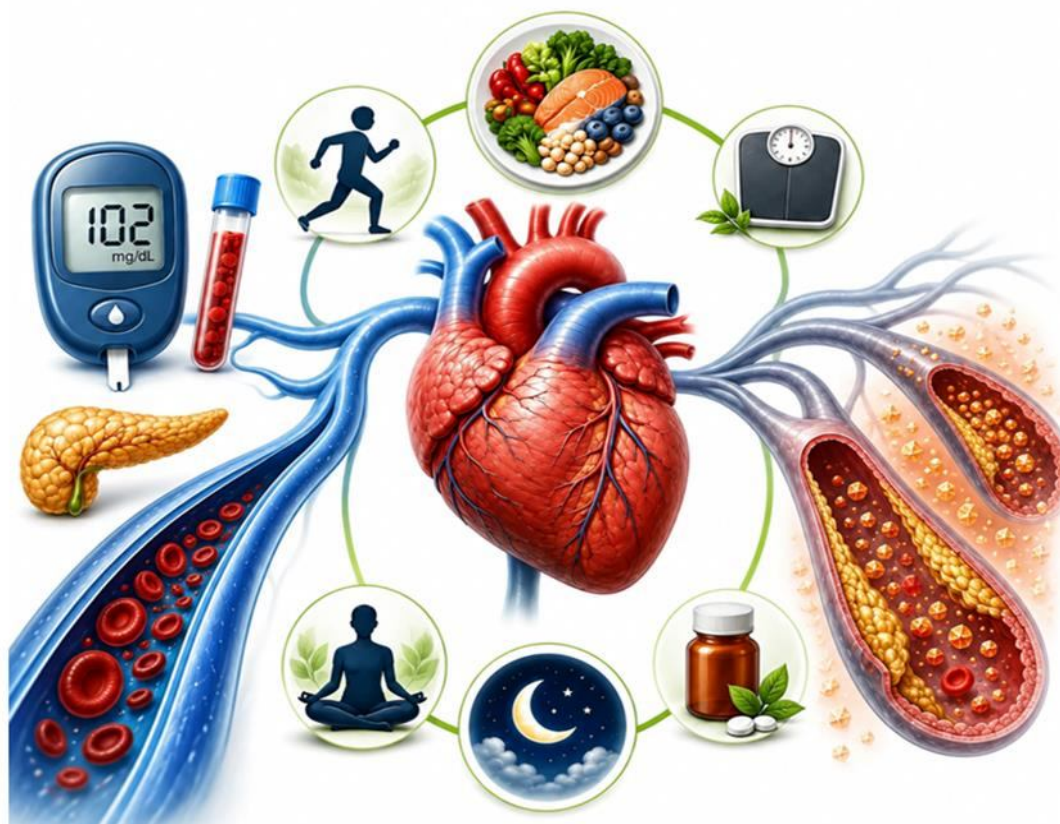
اهداف LDL (mg/dL)	
< 55	بیماری کرونری؛
< 70	دیابت با ریسک فاکتور؛
< 55	دیابت با صدمه ارگان؛
< 100	دیابت جوان بدون عارضه؛
< 116	فرد سالم؛

۸) قند خون؛ مراقبت از دیابت، مراقبت از قلب است

قند خون بالا، به‌ویژه اگر به‌مدت طولانی ادامه پیدا کند، به رگ‌ها و اعصاب آسیب می‌زند و خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. افراد مبتلا به دیابت یا پیش‌دیابت، بیشتر از دیگران در معرض بیماری‌های قلبی و عروقی قرار دارند. به همین دلیل، کنترل قند خون فقط برای پیشگیری از عوارض کلیوی یا چشمی نیست، بلکه برای محافظت از قلب نیز ضروری است.

قند خون خوب یعنی قند خون در محدوده‌ای باشد که به بدن آسیب نرساند. این موضوع معمولاً با آزمایش‌هایی مانند قند ناشتا یا HbA1c بررسی می‌شود. HbA1c نشان می‌دهد که میانگین قند خون فرد در حدود سه ماه گذشته چگونه بوده است و برای پیگیری کنترل دیابت شاخص مهمی محسوب می‌شود.

برای کنترل بهتر قند خون، تغذیه متعادل، فعالیت بدنی منظم، کنترل وزن، خواب کافی، کاهش استرس و در صورت نیاز مصرف منظم داروها اهمیت دارد. نکته مهم این است که بسیاری از افراد در مراحل اولیه پیش‌دیابت علامتی ندارند؛ بنابراین غربالگری و بررسی دوره‌ای، به‌ویژه در افراد دارای اضافه‌وزن، سابقه خانوادگی یا سبک زندگی کم‌تحرک، بسیار ضروری است.



۹) فشار خون؛ عددی کوچک با اثری بزرگ

فشار خون بالا از مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های قلبی است و به همین دلیل گاهی به آن «قاتل خاموش» گفته می‌شود. دلیل این نام‌گذاری آن است که بسیاری از افراد، با وجود بالا بودن فشار خون، هیچ علامت واضحی ندارند و ممکن است سال‌ها بدون آگاهی از این وضعیت زندگی کنند، در حالی که عروق، قلب، مغز و کلیه‌ها به تدریج آسیب می‌بینند.

فشار خون خوب یعنی فشاری که در محدوده سالم قرار داشته باشد و بار اضافی به دیواره رگ‌ها وارد نکند. این مقدار باید با اندازه‌گیری صحیح و در شرایط مناسب ارزیابی شود. گاهی استرس، درد، مصرف برخی مواد یا حتی روش نادرست اندازه‌گیری، اعداد فشار را تغییر می‌دهد، به همین دلیل بررسی منظم و دقیق آن اهمیت زیادی دارد.

کنترل فشار خون با مجموعه‌ای از اقدامات ممکن می‌شود: کاهش مصرف نمک، فعالیت بدنی، کاهش وزن، ترک دخانیات، مدیریت استرس، خواب کافی و در صورت نیاز مصرف منظم دارو. مهم است که افراد فقط به نداشتن علامت اطمینان نکنند و فشار خون خود را به‌طور دوره‌ای بررسی کنند.

نماد	توضیحات	محدوده فشار خون (سیستولیک/دیاستولیک)	دسته بندی
	فشار خون طبیعی است. سبک زندگی سالم را ادامه دهید.	120/80 طبیعی	طبیعی
	بالا تر از حد طبیعی است. تغییر سبک زندگی توصیه می‌شود.	120-139/80-89 پیش فشارخون	پیش فشارخون
	فشار خون بالا (مرحله 1). پیگیری پزشکی و تغییر سبک زندگی ضروری است.	140-159/90-99 فشارخون درجه 1	فشارخون درجه 1
	فشار خون بالا (مرحله 2). ارزیابی و درمان پزشکی لازم است.	160/100 فشارخون درجه 2	فشارخون درجه 2
	فشار خون بسیار بالا. نیاز به مراجعه فوری پزشکی دارد.	180/110 فشار خون اورژانس	فشار خون اورژانس

این مقادیر برای بزرگسالان است. برای تشخیص دقیق و درمان، با پزشک خود مشورت کنید.

فعالیت بدنی منظم

رژیم غذایی سالم

کنترل وزن

عدم مصرف سیگار

قاتل خاموش

فشار خون بالا

ممکن است هیچ علامتی نداشته باشد، اما به آرامی به بدن شما آسیب می‌زند.



۱۰) آلودگی هوا؛ تهدیدی فراتر از دستگاه تنفس

اگرچه بسیاری از مردم آلودگی هوا را بیشتر با مشکلات ریوی و تنفسی می‌شناسند، اما این مسئله برای قلب نیز یک عامل خطر مهم است. ذرات ریز معلق و آلاینده‌های هوا می‌توانند وارد جریان خون شوند، التهاب ایجاد کنند، عملکرد رگ‌ها را مختل سازند و خطر افزایش فشار خون، بی‌نظمی ضربان قلب، تشدید نارسایی قلبی و سکته قلبی را بالا ببرند.

افرادی که بیماری قلبی دارند، سالمندان، کودکان، زنان باردار و کسانی که عوامل خطر دیگری مانند دیابت یا فشار خون بالا دارند، نسبت به آلودگی هوا آسیب‌پذیرتر هستند. در روزهایی که شاخص آلودگی بالاست، بهتر است فعالیت سنگین در فضای باز محدود شود، زمان حضور در محیط بیرون کاهش یابد و در صورت امکان کارهای ضروری به ساعات یا روزهای کم‌آلوده‌تر موکول شود.

البته مقابله با آلودگی هوا فقط مسئولیت فردی نیست و نیازمند سیاست‌گذاری و اقدامات جمعی است، اما در سطح فردی نیز می‌توان با آگاهی بیشتر، اثرات زیان‌بار آن را تا حدی کاهش داد. توجه به کیفیت هوای روزانه، انتخاب زمان مناسب برای پیاده‌روی، و محافظت بیشتر از گروه‌های پرخطر، از اقدامات مفید در این زمینه است.



۱۱) سلامت روان؛ قلب فقط از جسم تأثیر نمی‌گیرد

سلامت قلب و سلامت روان ارتباطی عمیق و دوطرفه با یکدیگر دارند. استرس مزمن، اضطراب، افسردگی احساس تنهایی و فشارهای روانی طولانی‌مدت، می‌توانند از راه‌های مختلف بر قلب اثر بگذارند. این عوامل ممکن است فشار خون را بالا ببرند، کیفیت خواب را مختل کنند، فرد را به مصرف بیشتر دخانیات یا پرخوری سوق دهند و انگیزه او را برای پیگیری درمان و حفظ سبک زندگی سالم کاهش دهند.

سلامت روان فقط به نداشتن بیماری روان‌پزشکی محدود نمی‌شود، بلکه شامل احساس تعادل، توانایی کنار آمدن با فشارهای روزمره، برخورداری از حمایت اجتماعی و مهارت تنظیم هیجان‌ها نیز هست. فردی که از نظر روانی تحت فشار شدید قرار دارد، ممکن است حتی اگر از بیماری جسمی خود آگاه باشد، نتواند به‌خوبی از خود مراقبت کند.

برای محافظت از قلب، توجه به آرامش روانی ضروری است. اختصاص زمانی برای استراحت، گفت‌وگو با افراد مورد اعتماد، کاهش تنش‌های غیرضروری، تمرین تنفس عمیق، فعالیت بدنی منظم، و مراجعه به روان‌شناس یا روان‌پزشک در صورت وجود علائم پایدار اضطراب یا افسردگی، بخشی از مراقبت واقعی از قلب است. قلب سالم، در بدن و ذهن سالم بهتر می‌تپد.



1. Thomas VE, Metlock FE, Hines AL, Commodore-Mensah Y, Brewer LC. Community-based interventions to address disparities in cardiometabolic diseases among minoritized racial and ethnic groups. *Current atherosclerosis reports*. 2023 Aug;25(8):467-77.
2. López-Bueno R, Núñez-Cortés R, Calatayud J, Salazar-Méndez J, Petermann-Rocha F, López-Gil JF, del Pozo Cruz B. Global prevalence of cardiovascular risk factors based on the Life's Essential 8 score: an overview of systematic reviews and meta-analysis. *Cardiovascular research*. 2024 Jan;120(1):13-33.
3. Li W, Shen Y, Hu G. Lifestyle factors and cardiometabolic risk. *Chinese Medical Journal*. 2026 Mar 5;139(05):636-52.
4. Aguayo L, Cotoc C, Guo JW, Labarthe DR, Allen NB, Marino BS, et al. Cardiovascular Health, 2010 to 2020: A Systematic Review of a Decade of Research on Life's Simple 7. *J Am Heart Assoc*. 2025;14(15):e038566.
5. Hayman LL, Martyn-Nemeth P. A New Metric for Promoting Cardiovascular Health: Life's Essential 8. *J Cardiovasc Nurs*. 2022;37(6):509-11.
6. Lloyd-Jones DM, Allen NB, Anderson CAM, Black T, Brewer LC, Foraker RE, et al. Life's Essential 8: Updating and Enhancing the American Heart Association's Construct of Cardiovascular Health: A Presidential Advisory From the American Heart Association. *Circulation*. 2022;146(5):e18-e43.
7. Kilbo Edlund K, Sallsten G, Molnár P, Andersson EM, Ögren M, Segersson D, et al. Long-term exposure to air pollution, coronary artery calcification, and carotid artery plaques in the population-based Swedish SCAPIS Gothenburg cohort. *Environ Res*. 2022;214(Pt 2):113926.
8. Shang H, Zhang X, Cheng M, Zhao B, Zhao X. Machine learning prediction of cardiovascular disease risk progression from sulfur dioxide exposure in longitudinal population studies in China. *BMC Cardiovascular Disorders*. 2026;26(1).
9. Cheng BJ, Xie M, Chen H, Jiang N, Zhu XY, Bambrick H, et al. Short-term effects of haze exposure on clinical and subclinical cardiovascular indicators among adults in Nanjing. *Scientific Reports*. 2026;16(1).
10. Khan K, Pan WC, Liu TH, Huang JW, Huang PZ, Kuo HW, et al. Association of PM2.5 and PM10 exposure with respiratory and cardiovascular diseases among residents near a power plant in Taiwan. *Respiratory Research*. 2026;27(1).

