

بسمه تعالی

قلب سالم

بی‌تا صمدایی، نرجس لطفی، زهرا قنبری، سحر علویان

آموزش و پرورش شهرستان قائم شهر

دبیرستان غیر دولتی دخترانه سما متوسطه دوم

سال تحصیلی ۹۶-۹۷

چکیده

در حالی که بیماری‌های قلبی، علت اصلی مرگ و میر و ناتوانی زنان و مردان است، راه‌هایی وجود دارد که می‌توان توسط آنها از قلب محافظت نمود و قلب سالم داشت. در حدود نیمی از موارد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی ناگهانی هستند یعنی بروز آنها غیرمنتظره بوده و فرصتی نیز برای درمان وجود ندارد همچنین درمان‌های متداول امروزی (مانند آنژیوپلاستی با بالن و یا جراحی بای‌پس سرخرگ کرونری) را نمی‌توان برای هر فرد در معرض خطر انجام داد و در صورت امکان انجام، درمان فقط مشکل کنونی فرد را درمان می‌کند و روند بیماری را متوقف نمی‌سازد. پس علاوه بر تمام پیشرفت‌ها، هنوز هم پیشگیری بهتر از درمان است. از اینرو هدف از این مقاله این است که تا با شناخت و آموزش قلب سالم از دیدگاه علم و قرآن و احادیث راه‌های پیشگیری از بیماری‌های قلبی را بررسی نماید.

واژه‌های کلیدی: قلب، سلامتی، بیماری‌های قلبی، قرآن، خون

مقدمه

از لحظه ای که به دنیا می آییم، تا آخرین لحظه ای که زنده هستیم، بدن ما ثانیه ای از کار نمی ایستد. مجموعه پیچیده بدن ما، از میلیاردها سلول زنده که شامل ۲۰۰ نوع مختلف می باشد تشکیل شده است که مشتمل بر سلولهای عصبی به نام نورون و سلولهای تخصص یافته ای به نام سلولهای ترشحی هستند. سلولهای ترشحی هورمون و آنزیم ترشح می کنند که برای کارهای گوناگونی در بدن به کار می روند. هر نوع از سلولها، در بدن کار خاصی دارند. سلولهایی که کار یکسان انجام می دهند با هم بافتها مختلفی مانند بافت عضلانی و بافت عصبی را تشکیل می دهند. بافتها نیز در کنار یکدیگر اندامها را می سازند که بخشهای مهم و اصلی بدن هستند. ششها، قلب، کبد و کلیه ها، اندامهای مهم بدن به شمار می روند که در ارتباط با هم بوده و هر کدام سیستمی را به وجود می آورند که هر سیستم کار بسیار مهمی انجام می دهد. به عنوان مثال: قلب، رگهای خونی و خون در مجموع، سیستم گردش خون را می سازند. این سیستم اکسیژن و مواد غذایی بدن را کنترل می کند. با کمی دقت در ساختار بدن و سیستمهای موجود در آن و چگونگی کار و ارتباط آنها با یکدیگر، باید اعتراف نمود که انسان پیچیده ترین و در عین حال شگفت انگیزترین مخلوق آفریدگار است. (۱)

در طی سالیان اخیر، موفقیتهای چشمگیر در زمینه کشف و ساخت انواع واکسنها و داروها باعث شده است تا از میزان بیماریهای واگیر و عفونی به عنوان علل اصلی مرگ و ناتوانی به ویژه در کودکان کاسته شود و با افزایش امید زندگی، جمعیت سالمندان افزایش یابد. این تغییرات در کنار استفاده روزافزون از فناوری و تغییرات سریع در سبک زندگی باعث شده است تا نسبت بیماریهای غیرواگیر و مزمن افزایش یابد و در صدر جدول علل مرگ و ناتوانی قرار گیرد. بیماریهای واگیر معمولاً عامل مشخصی دارند و همین ویژگی سبب میشود تا پیشگیری و کنترل آنها آسانتر باشد. در حالی که در بیماریهای غیرواگیر به جای یک علت مشخص، عوامل خطر حضور دارند. عوامل خطر شامل عوامل شناخته شده اجتماعی، محیطی و رفتاری هستند که خطر یا احتمال ابتلا به یک بیماری یا آسیب را افزایش میدهند. اکثر عوامل خطر اصلی در بیماریهای غیرواگیر شناخته شده اند و حذف یا کنترل آنها میتواند مانع از بروز بیش از ۸۰ درصد بیماریهای قلبی، سکته مغزی و دیابت و نیز ۴۰ درصد سرطانها شود. مهمترین عوامل خطر در بیماری قلبی عروقی عبارتند از: تغذیه نامناسب، چاقی، فعالیت بدنی ناکافی، مصرف سیگار، فشار خون بالا، در بررسیهایی که در سال ۱۳۸۸ در نظام مراقبت عوامل خطر بیماریهای غیرواگیر انجام گرفت مشخص گردید که ۲۱/۶ درصد افراد در گروه سنی ۴۴-۱۵ ساله و ۵۲/۹ درصد افراد در گروه سنی ۶۴-۴۵ ساله پرخطر هستند یعنی حداقل ۳ عامل خطر از ۵ عامل خطر بیماری قلبی عروقی را دارند، خوشبختانه بیماریهای غیرواگیر و به ویژه بیماریهای قلبی عروقی به میزان قابل توجهی قابل پیشگیری هستند و با طراحی و اجرای مداخلات اثربخش میتوان مرگ ناشی از این بیماریها را تا ۸۰ درصد کاهش داد. گروهی از عوامل خطر با اصلاح محیط و تغییر رفتار یا سبک زندگی فرد اصلاح میشوند و دستهای دیگر مانند سن، جنس، قومیت یا نژاد، را نمیتوان با تغییر رفتار یا محیط اصلاح کرد از بین عوامل قابل اصلاح میتوان به مصرف دخانیات، فعالیت بدنی ناکافی و تغذیه نامناسب اشاره کرد که در

بسیاری از برنامه های پیشگیری و کنترل بیماریهای غیرواگیر، مورد توجه جدی قرار گرفته اند. در ایران نیز بیماریهای غیرواگیر مزمن و به ویژه بیماریهای قلبی عروقی، بخش عمدهای از علل مرگ و ناتوانی را به خود اختصاص داده است. اولین علت مرگ در کشور با ۳۹/۳ درصد کل مرگها، ناشی از بیماریهای قلبی عروقی است. از این درصد، درصد مربوط به سکته قلبی، ۹/۳ درصد ناشی از سکته مغزی، ۳/۱ درصد مربوط به فشار خون بالا و مابقی مربوط به سایر بیماریهای قلبی عروقی است. (۱۳)

سلامتی یعنی چی؟

مفهوم سلامتی تنها نداشتن بیماری و نقص عضو نیست بلکه آسایش کامل جسمی، روحی، و اجتماعی است. در شناسایی سالم می توان گفت سالم کسی است که بیمار نشود، عاری از نقص عضو باشد، با تغییرات محیط هماهنگی داشته، قدرت کافی برای اداره امور زندگی و مقاومت لازم در برابر پیشامدها و اتفاقات ناگهانی داشته باشد، از نظر روانی دارای روحی متعادل و از نظر اجتماعی در کمال تفاهم با دیگران بوده، از حرص و آز و بیدادگری و حسادت برکنار و خوش بین و نیک اندیش و خوش رفتار باشد. باید دانست که سلامتی یک کلمه نسبی است و در دنیا کسی که کاملا سالم باشد وجود ندارد.

راز سلامتی انسان در چیست؟

عده ای چنین تصور می کنند که سلامتی فقط با خوردن غذاهای گوناگون که سرشار از ویتامین ها، پروتئین ها، مواد معدنی و... باشد به دست می آید. حاصل آنکه چنین نیست و آنچه مهم است چگونه خوردن است نه چه چیز خوردن! درست خوردن تأثیر به سزایی در سلامتی شما دارد و شما را از دچار شدن به بیماری های مختلف و امراض گوناگون مصون نگاه می دارد. (۲)

خصوصیات قلب از دیدگاه قرآن کریم و احادیث

قلب از نظر لغوی به معنی دگرگونی و تغییر و تحول است و در اصطلاح دینی همان روح عاقله انسان است که ظرف تعقل حقایق و تفکر و تصرف در تمام اموری که بر سایر حواس وارد می شود، قرار می گیرد، بدین جهت قلب را سرچشمه همه افعال اختیاری انسان می دانند. قلب از دیدگاه قرآن یک ابزار شناخت به حساب می آید. اساسا مخاطب بخش عمدهای از پیام قرآن، دل انسان است. پیامی که تنها گوش دل قادر به شنیدن آن است و هیچ گوش دیگری را یارای شنیدن آن نیست. از این رو قرآن تاکید زیادی در حفظ و نگهداری و تکامل این ابزار دارد. در قرآن به کرات به مسایلی از قبیل تزکیه نفس و روشنائی قلب و صفای دل برمی خوریم: **فَدَأْفَلِحَ مَنْ زَكَّاهَا** (سوره الشمس آیه ۹) رستگار شد کسی که قلب خود را از آلودگیها پاک نگه داشت. **كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ** (سوره مطففین آیه ۱۴) سخن اینها را نخوان که کارهای ناشایست اینان بر روی قلبهایشان تیرگیها و زنگارها قرار داده است. درحقیقت مراد از قلب در قرآن، همان لطیفه الهی، یعنی روح است، نه عضو گرداننده خون در بدن. سلامت و بیماری قلب جسمانی انسان، در محدوده دانش پزشکی است و ارتباطی با سلامت و بیماری قلب روحانی ندارد؛ ممکن

است انسانی از سلامت کامل قلب جسمانی برخوردار باشد، اما نتواند نگاه خود را در برابر نامحرم مهار کند و در نتیجه قلب روحانی او بیمار باشد. همچنین کسی که گرایشهای ناپسند دارد بیمار دل است، گرچه از نظر طب مادی، قلبی سالم داشته باشد. (۱۰)

پیامبر صلی الله علیه وآل فرمودند: **فِي الْإِنْسَانِ مُضْغَةٌ إِذَا هِيَ سَلِمَتْ وَصَحَّتْ سَلِمَ بِهَا سَائِرُ الْجَسَدِ، فَإِذَا سَقَمَتْ سَقِمَ بِهَا سَائِرُ الْجَسَدِ وَفَسَدَ، وَ هِيَ الْقَلْبُ؛** در انسان پاره گوشتی است که اگر آن سالم و درست باشد، دیگر اعضای بدنش هم با آن سالم می شوند و هرگاه آن بیمار شود، دیگر اعضای بدنش بیمار و فاسد می گردند. آن پاره گوشت، قلب است. (۴) **مَنْ قَلَّ طَعْمُهُ صَحَّ بَدَنُهُ وَ مَنْ كَثُرَ طَعْمُهُ سَقِمَ بَدَنُهُ وَ قَسَا قَلْبُهُ؛** هر کس کم بخورد، سالم می ماند و هر کس زیاد بخورد تنش بیمار می شود و قساوت قلب پیدا می کند (۱۲).

امام علی علیه السلام: **أَعْجَبُ مَا فِي الْإِنْسَانِ قَلْبُهُ وَ لَهُ مَوَارِدٌ مِنَ الْحِكْمَةِ وَ أَضْدَادٌ مِنْ خِلَافِهَا فَإِنْ سَخَّ لَهُ الرَّجَاءُ أَذَّ لَهُ الطَّمَعُ وَ إِنْ هَاجَ بِهِ الطَّمَعُ أَهْلَكَهُ الْحِرْصُ وَ إِنْ مَلَكَهُ الْيَأْسُ قَتَلَهُ السَّفَى... فَكُلُّ تَقْصِيرٍ بِهِ مُضِرٌّ وَ كُلُّ إِفْرَاطٍ بِهِ مُفْسِدٌ؛** شگفت‌ترین عضو انسان قلب اوست و قلب مایه‌هایی از حکمت و ضد حکمت دارد. اگر آرزو به آن دست دهد، طمع خوارش می گرداند و اگر طمع در آن سر برکشد، حرص نابودش می کند و اگر ناامیدی بر آن مسلط شود، اندوه، او را می‌کشد... هر کوتاهی برایش زیانبار است و هر زیاده‌روی برایش تباهی (۱۱).

رابطه بین استرس و بیماری های قلبی از دیدگاه قرآن کریم

استرس یکی از عوامل تاثیر گذار در بیماری های قلبی است، داشتن استرس طولانی مدت تاثیرات مخربی را بر روی قلب انسان ها می گذارد و افراد را بیشتر در معرض بیماری های قلب و فشار خون قرار می دهد و استرس فشار خون را نیز افزایش می دهد. همچنین پزشکان آمریکایی می گویند استرس بیشتر از سیگار و کلسترول و سایر عوامل احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را بیشتر می کند. در هنگام استرس آدرنالین خون افزایش یافته در نتیجه فشار خون نیز افزایش می یابد و در نتیجه تعداد ضربان های قلب نیز افزایش می یابد و با کاهش استرس نیز می توان از ابتلا به بیماری های قلبی ممانعت نمود. همچنین استرس با افزایش آدرنالین و کورتیزول باعث لخته شدن خون می شود که منجر به بروز بیماری های قلبی می شود.

در سوره المائده آیه ۵۲ نوشته شده است: **مِ بَيْنِي كَسَانِي** که در دل‌هایشان بیماری است در [دوستی] با آنان شتاب می‌ورزند می‌گویند می‌ترسیم به ما حادثه ناگواری برسد امید است خدا از جانب خود فتح [منظور] یا امر دیگری را پیش آورد تا [در نتیجه آنان] از آنچه در دل خود نهفته داشته‌اند پشیمان گردند. در ابتدای این آیه خداوند به بیماری قلبی اشاره کرده است و در ادامه آیه نیز به عجله داشتن و ترسیدن اشاره نموده اند که هر دو از علائم استرس است و در این آیه خداوند به ارتباط میان استرس و بیماری های قلبی در ۱۴۰۰ سال قبل اشاره کرده است. در آن دوران پزشکی بصورت امروز پیشرفته نبود و اصولاً در باره ارتباط استرس با بیماری های قلبی اطلاعاتی وجود نداشت.

ارتباط باران با آرامش قلب در قرآن

از دیدگاه پزشکی وقتی که دمای هوا پایین می آید فشار خون نیز پایین می آید و ضربان قلب نیز کمتر می شد. همچنین آلودگی هوا نیز بر ضربان قلب تاثیر مستقیم دارد در نتیجه کاهش آن که توسط باران نیز امکان پذیر است باید در ضربان قلب تاثیر داشته باشد. همچنین در ویکی پدیای پارسی نوشته شده است که: بسیاری از بیماران به علت علائم تب از دارو استفاده می کنند. تب موجب افزایش تپش قلب می شود؛ و ممکن است به افراد مسن یا افرادی که دچار بیماری های قلبی و عروقی هستند فشار وارد کند و همه می دانند که تب حالتی است که دمای بدن افزایش می یابد و در نتیجه این افزایش دما قلب تند تر می زند در نتیجه وقتی دما پایین تر است نیز ضربان قلب کند تر می شود. در سوره انفال آیه ۱۱ نوشته شده است که: [به یاد آورید] هنگامی را که [خدا] خواب سبک آرامش بخشی که از جانب او بود بر شما مسلط ساخت و از آسمان بارانی بر شما فرو ریزانید تا شما را با آن پاک گرداند و وسوسه شیطان را از شما بزدايد و دلهایتان را محکم سازد و گم‌هایتان را بدان استوار دارد (۱۱) در این آیه اشاره شده است هنگامی که باران بریزد باعث آرامش قلب انشان و پاکی می شود که با توجه به مقالات قید شده در منبع و ارتباط آلودگی هوا با باران بی شک این آیه بطور واضح برای امروز نیز صدق می کند و بی شک قرآن کتاب برای همه فصول و قرن‌ها است. (۳)

آناتومی قلب

همه می دانند که قلب یک عضو حیاتی است و هیچ کس بدون آن قادر به زندگی نیست. با این حال، وقتی به سراغ آن می روید، متوجه می شوید که قلب فقط یک پمپ است؛ یک عضو مهم و پیچیده، اما همچنان فقط یک پمپ. همانند دیگر پمپ ها، قلب هم ممکن است نیازمند تامیر باشد و به نواقصی بر بخورد. به همین دلیل، لازم است که حداقل اطلاعات لازم را در مورد یکی از مهم ترین اعضای بدن خود بدانیم تا شاید بدین وسیله قادر باشیم از خطر بیماری های قلبی بکاهیم. در ایالات متحده آمریکا، امراض قلبی در مرگ و میر پیشتاز هستند. هر روز، ۲ هزار آمریکایی به این دلیل از بین می روند که اگر شفاف تر نگاه کنیم، می شود هر ۴۴ ثانیه یک بار. خبر خوب این است که مرگ و میر به دلیل مشکلات قلبی، هر سال نسبت به سال پیش کاهش یافته و مردم کمتری را به کام مرگ می کشد. با این حال، هنوز هم بیماری های قلبی، علت درجه یک مرگ آمریکایی ها هستند، حتی پیش از اینکه پای شان به بیمارستان برسد و درمان شوند.

در فرهنگ، ادبیات، روانشناسی، منطق، فلسفه و هر دانش عرفانی، قلب جایگاهی ویژه دارد و به عنوان نماد حقیقی عشق از آن یاد می شود. اما چرا؟ چرا جایگاه یک پمپ خون تا این حد نزد انسان بالا است؟ در این مطلب متوجه نکات بسیاری در ارتباط با آن خواهید شد. دل یا قلب نوعی عضو عضلانی در انسان‌ها و دیگر حیوانات است که خون را از طریق رگ خونی در دستگاه گردش خون به گردش درمی آورد. خون اکسیژن و مواد غذایی لازم را برای بدن مهیا می سازد و همچنین به از بین رفتن مواد زائد ناشی از متابولیسم (سوخت و ساز بدن) کمک می کند.

قلب یک حفره توخالی و ماهیچه ای مخروطی است که میان شش ها و پشت جناغ سینه قرار گرفته است. دو-سوم قلب در نیمه چپ و یک-سوم آن در نیمه راست بدن قرار گرفته است. قسمت تحتانی این مخروط به سوی پایین و در نیمه راست بدن قرار گرفته. به طور کلی در یک انسان بالغ و عادی، قلب ۱۲ سانتی متر طول و ۸ الی ۹ سانتی متر عرض دارد و ضخامت آن در حدود ۶ سانتی متر است. وزن قلب در زنان حدود ۲۵۰ گرم و در مردان حدود ۳۰۰ گرم برآورد شده است که این یعنی قلب کمتر از ۰/۵ درصد وزن بدن انسان را تشکیل می دهد. این عضو از سه لایه با نام های اندوکاردیوم (لایه نرم داخلی)، میوکاردیوم (بخش ضخیم و ماهیچه ای) و پریکاردیوم (پرده ای نازک که میوکاردیوم را فراگرفته) تشکیل شده است. قلب به ۴ بخش دهلیز راست، بطن راست، دهلیز چپ، بطن چپ تقسیم می شود. هر یک از این حفره ها، یک مجرای خروجی یک طرفه دارند که مانع بازگشت دوباره خون می شوند. زمانی که هر حفره به کار می افتد، مجرای انتهایی آن نیز باز می شود و وقتی حفره به حالت ثبات در می آید، آن مجرا نیز بسته می شود تا خون باز نگردد. دریچه ها عبارت اند از: دریچه سه لختی در انتهای دهلیز راست، دریچه ریوی در انتهای بطن راست، دریچه میترال در انتهای دهلیز چپ، دریچه آئورت در انتهای بطن چپ.

وقتی عضلات قلب منقبض می شوند (به این فرآیند سیستول می گویند)، پمپاژ خون دو مرحله ای آغاز می شود. در مرحله اول، دهلیزهای راست و چپ همزمان با یکدیگر منقبض شده و خون را وارد بطن های راست و چپ می کنند. سپس، بطن ها همزمان با یکدیگر شروع به کار می کنند تا خون را از قلب خارج کنند. سپس عضلات قلب برای لحظاتی استراحت می کنند (به این فرآیند دیاستول می گویند) تا آماده تپش بعدی شوند. بخش راست و چپ قلب، عملکردهای متفاوتی دارند. سمت راست، خون با غلظت کم اکسیژن را دریافت کرده و آن را به شش ها می فرستد تا غنی از اکسیژن شوند و دی اکسید کربن را رها کنند. اما بخش چپ، خون غنی از اکسیژن را از شش دریافت می کند و به سراسر بدن می فرستد تا سلول های بدن تغذیه شوند. ضربان قلب در سنین مختلف، کاملاً متفاوت است. به طور کلی بر اساس این جدول می توان به نتیجه ای کلی در مورد فعالیت قلب داشت:

سن	نوزاد	۳ ماهه	۶ ماهه	۱ ساله	۲ ساله	۳ ساله	۴ ساله	۶ ساله	۸ ساله	۱۲ ساله	بزرگسال
تعداد ضربان قلب در دقیقه	۱۳۰	۱۴۰	۱۳۰		۱۱۵	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۹۰	۸۵	۶۰-۱۰۰

آئورت

آئورت، شاه‌رگ اصلی بدن است که تمامی خون اکسیژن دار را دریافت کرده و به سراسر بدن پخش می‌کند. به همین دلیل، بطن چپ از ماهیچه‌های قدرتمندتری برخوردار بوده تا بتواند از پس وظیفه مهمی که دارد برآید و خون را کاملاً از قلب، برخلاف فشارهای پیرامونی خارج کند. تا به حال از خود پرسیده‌اید که چه چیزی سبب به کار افتادن ماهیچه‌های قلب می‌شود؟ چطور این اتفاق در هر ثانیه و به طور خودکار تمام روز و تمام عمر رخ می‌دهد؟ آن هم بدون لحظه‌ای توقف!!! پاسخ را باید در میان سلول‌هایی جستجو کرد که قابلیت تولید امواج الکتریکی دارند. سلول‌های ایجاد کننده ضربان قلب، سرتاسر قلب را پوشانده‌اند و با آزاد کردن مقدار خاصی انرژی الکتریکی، عضلات قلب را به کار می‌اندازند. برای رسیدن به ۷۲ تپش در دقیقه، این سلول‌ها زیر یک ثانیه باید قادر با آزادسازی الکتریسیته باشند. ضربان ساز طبیعی قلب را گره سینوسی می‌نامند که در دهلیز راست واقع شده و رشته‌ای به آن متصل است که این جریان را به دیگر نواحی قلب نیز می‌برد. الکتریسیته از گره سینوسی (۱) خارج شده و در طول دهلیز راست و چپ می‌گذرد و سبب انقباض هر دو با یکدیگر می‌شود. این اتفاق طی ۰/۴ ثانیه رخ می‌دهد. حالا یک وقفه طبیعی پدید می‌آید که به دهلیز اجازه انقباض و به بطن‌ها فرصت پر شدن از خون را می‌دهد. موج الکتریسیته سپس به گره دهلیزی (۲) و باندل هیس (۳) می‌رسد تا در نقطه‌ای به دو شاخه تقسیم شود (۴). پس از دو شاخه شدن، الیاف پورکنژ در سرتاسر بطن‌های راست و چپ پخش می‌شوند و سپس انقباض آن می‌گردند. هر یک از بافت‌های الکتریکی موجود در قلب، این قابلیت را دارند که یک ضربان ساز باشند، با این حال، گره سینوسی سریع‌تر از دیگر بافت‌ها می‌تواند این کار را انجام دهد، بنابراین کنترل شرایط را در دست دارد. اگر گره سینوسی از کار افتد، دیگر بخش‌ها مسئولیت را به عهده می‌گیرند، اما در این شرایط، قلب به خوبی گذشته کار نمی‌کند. اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک نیز در مواردی کنترل قلب و میزان تپش را بر عهده می‌گیرند. اعصاب سمپاتیک سبب افزایش ضربان قلب می‌شوند اما موقعی که اعصاب پاراسمپاتیک به کار می‌افتد، عکس آن رخ می‌دهد. تمام این سیستم، امواج الکتریکی پدید می‌آورد که قابل اندازه‌گیری هستند و در گرافی به نام الکتروکاردیوگرام (EKG) قابل نمایش است.

خون چگونه به قلب می‌رود؟؟؟

قلب، درست همانند دیگر ارگان‌ها، به خون برای تغذیه شدن نیازمند است. اکسیژن و دیگر مواد مغذی باید با سلول‌های قلب برسند تا بتوانند به فعالیت صحیح خود ادامه دهند. برخلاف آنچه که احتمالاً تصور می‌کنید، ماهیچه‌ها اکسیژن و مواد مغذی را از خونی که درونش پمپاژ می‌شود دریافت نمی‌کنند، بلکه خود دارای رگ‌های خاصی است که دورتادور قلب را پوشش داده‌اند. تقریباً ۴ الی ۵ درصد کل خونی که از قلب خارج می‌شود، وارد عروق کرونر می‌شود تا قلب را تغذیه کنند. دو کرونر اصلی چپ و راست از آئورت بر می‌آیند که کرونر اصلی چپ، خود به دو بخش تقسیم شده تا خون را به تمامی بخش‌ها برساند. گرفتگی این عروق و مسدود شدن آن‌ها، منجر به تغذیه نادرست قلب خواهد شد و اگر قلب به خوبی کار نکند، سلامت نیز به خطر می‌افتد. بنابراین بسیاری از حملات قلبی،

در نتیجه خون رسانی نادرست است. قلب در هر تپش، ۷۰ میلی لیتر خون را پمپاژ می کند و همانطور که پیش تر اشاره شد، در هر دقیقه، انسان عادی ۷۲ تپش خواهد داشت. بنابراین یک انسان سالم در هر دقیقه ۵ لیتر، در هر روز ۷۲۰۰ لیتر، در هر سال ۲ میلیون و ۶۰۰ هزار لیتر و طی هفتاد سال عمر، بیش از ۱۸۴ میلیون لیتر خون پمپاژ می کند. آمار خیره کننده ای برای یک پمپ ۳۰۰ گرمی هستند. (۴)

حقایق درباره قلب

وزن قلب از یک بطری نوشابه کمتر است: قلب شما به اندازه مشت و وزن آن حدود ۲۸۳/۵ گرم می باشد، یعنی کمتر از وزن یک قوطی نوشابه ی گازدار! قلب دارای چند شیر است که با باز و بسته شدن اجازه ی ورود یا خروج جریان خون را می دهند.

سرطان قلب به ندرت رخ می دهد: سرطان قلب به ندرت حتی در کشورهای پرجمعیت دیده می شود. علتش این است که سلول های ماهیچه ای قلب تقریبا غیرقابل تقسیم هستند و به همین دلیل اگر جهش سرطان زایی هم در ژنوم (محتوای ژنتیکی) یک سلول قلب رخ داده باشد، قابل تکثیر و ایجاد توده ی سرطانی نیست و احتمال رخ دادن آن بسیار کم است.

خنده برای قلب خوب است: خنده موجب تعدیل هورمون های استرس، کاهش التهاب شریان ها و افزایش کلسترول خوب یا HDL می شود که خود موجب بهبود یافتن عملکرد قلب شده و اثری ۲۴ ساعته دارد.

قلب به سرعت رعد و برق می تپد: یک سیکل قلبی (شامل انقباض و پمپاژ خون و سپس آرام شدن ماهیچه) که ما به آن ضربان قلب می گوئیم ۰.۸ ثانیه طول می کشد.

قلب در محلی که شما فکر می کنید قرار نگرفته است: از آنجایی که همه ی مردم دنیا گمان می کنند قلب در سمت چپ بدن قرار گرفته است، هنگام خواندن سرود ملی دست شان را روی آن قرار می دهند، ولی قلب در جایی درست زیراستخوان جناق است و فقط کمی به سمت چپ کج شده است.

آیا قلب هم می تواند اندوهگین شود؟ هر اتفاق عاطفی ناگهانی می تواند باعث مشکلی به نام سندروم قلب شکسته شود که به آن کاردیومیوپاتی ناشی از استرس نیز می گویند. قلب بزرگ تر همیشه به معنی پمپاژ بیشتر و قوی تر خون نیست و اغلب نشانه ای از یک مشکل است. موجی از هورمون های استرس مانند آدرنالین موجب بزرگ شدن بخشی از ماهیچه ی قلب به طور موقت می شود که قدرت پمپاژ آن را کاهش می دهد.

عطسه قلب را متوقف نمی کند: علیرغم باور عمومی، قلب در هنگام عطسه از حرکت باز نمی ایستد و به احتمال زیاد به دلیل فشاری که هنگام عطسه به قفسه ی سینه وارد می شود یک ضربان قلب حس نمی شود. (۵)

انواع بیماری های قلبی کدام اند؟ دلایل ابتلا به بیماری های قلبی

واژه بیماری قلبی معمولا برای اشاره به حمله قلبی اشاره می شود، با اینحال بیماری قلبی شامل سایر بیماری های قلب از جمله بیماری عروق کرونر، نارسایی قلبی، سکته قلبی، آریتمی قلبی و کاردیومیوپاتی می باشد. در ادامه به توضیح این بیماری های قلبی و نشانه های آنها می پردازیم.

حمله قلبی چیست؟

حمله قلبی و یا سکته قلبی زمانی رخ می‌دهد که یکی از عروق کرونر (معمولا توسط لخته خون) بسته می‌شود. این حمله باعث کمبود و یا فقدان خون در بخشی از قلب می‌شود. کمبود خون و یا فقدان می‌تواند باعث مرگ آن بخش از قلب شود. این بیماری یکی از انواع شایع بیماری قلبی در آمریکا بوده و سالانه حدود یک میلیون حمله قلبی در این کشور رخ می‌دهد. علائم هشدار دهنده حمله قلبی شامل: درد قفسه سینه، درد در پشت، دستها، گردن و یا فک شما، تنگی نفس، تهوع یا استفراغ، تپش قلب سریع و یا نامنظم، سایر نشانه‌ها از جمله، خستگی، اضطراب، سوء هاضمه و یا سوزش معده است. در حمله قلبی بیشتر افراد معمولا یک یا دو تا از نشانه‌های بالا را حس می‌کنند. نشانه‌های حمله قلبی در بعضی از خانم‌ها ممکن است متفاوت با آقایان باشد، این نشانه‌ها می‌تواند شامل سوزش معده، تپش قلب نامنظم، سرفه و یا ازدست دادن اشتها باشد. نادیده گرفتن نشانه‌های بیماری قلبی باعث بتاخیر افتادن درمان و در نتیجه صدمه بیشتر به بافت قلب می‌شود. اگر شما دچار حمله قلبی شدید سریعا با اورژانس تماس بگیرید و خودتان بصورت عادی سعی به مراجعه به پزشک و یا بیمارستان نکنید، چرا که پرسنل اورژانس می‌توانند، درمان‌های اولیه را روی شما اعمال کنند. بتاخیر انداختن درمان می‌تواند باعث آسیب بیشتر به قلب و یا حتی مرگ شود.

بیماری عروق کرونر

در این بیماری، عروق کرونر که مواد غذایی، اکسیژن و خون را به ماهیچه قلب می‌رسانند، معمولا بخاطر جمع شدن کلسترول در آنها، بیمار شده و یا آسیب می‌بینند، این لایه‌های کلسترولی باعث نازک شدن رگ‌ها و در نتیجه نرسیدن خون و اکسیژن کافی به قلب می‌شود. بیماری عروق کرونر می‌تواند خطر حمله قلبی را افزایش دهد.

آریتمی

آریتمی قلبی یعنی تپش نامنظم قلب، آریتمی بمعنی مشکل در ریتم تپش قلب می‌باشد. این بیماری زمانی که پالس‌ها الکتریکی که ضربان قلب را تنظیم می‌کنند، بهم ریخته و درست عمل نمی‌کنند، رخ می‌دهد.

عوامل خطر عمده‌ای که قابل کنترل، اصلاح و یا درمان هستند عبارتند از:

هر چند برخی عوامل خطر بیماری قلبی عروقی قابل کنترل و پیشگیری نمی‌باشند اما برخی عوامل خطر به راحتی قابل کنترل هستند، این عوامل عبارتند:

سیگار: افراد سیگاری نسبت به افراد غیرسیگاری چندین برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی علاوه بر افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های ریه و انواع سرطان‌ها می‌باشند. حتی تماس با دود سیگار در افراد غیرسیگاری موجب افزایش میزان بروز بیماری‌های قلبی عروقی می‌گردد. اثرات استعمال سیگار عبارتست از: - افزایش تعداد ضربان قلب و نیز نامنظمی ضربان قلب (آریتمی) - انقباض سرخرگ‌ها کرونری -

تشدید انسداد اترواسکلروتیک سرخرگ‌ها توسط پلاک - افزایش فشارخون - افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن - کاهش توانایی خون در حمل اکسیژن - افزایش میزان خطر لخته شدن خون و در نتیجه حمله قلبی و سکته مغزی.

کلسترول بالا: کلسترول بالا خطر ایجاد بیماری‌های قلبی‌عروقی را چند برابر افزایش می‌دهد. کلسترول با رسوب و ضخیم کردن دیواره سرخرگ‌ها (تشکیل آتروما) بر روی آن است که باعث تنگی سرخرگ‌ها می‌شود. **فشارخون بالا (هیپرتانسیون):** فشارخون بالا نیز خطر ایجاد بیماری‌های قلبی‌عروقی را چند برابر افزایش می‌دهد. سایر عوامل دیگری مانند چاقی، سیگار، کلسترول بالا، سوء مصرف الکل، رژیم غذایی ناسالم یا عدم فعالیت جسمانی و برخی بیماریها نیز می‌توانند در ایجاد فشارخون بالا دخیل باشند و همچنین اثرات فشارخون بالا را در ایجاد بیماری‌های قلبی‌عروقی چندین برابر بیشتر افزایش دهند. (البته افراد ممکن است بدون وجود هیچ یک از این عوامل، باز هم مبتلا به فشارخون بالا شوند).

چاقی و افزایش وزن: چاقی و افزایش وزن بدن در ایجاد خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی مستقل از سایر عوامل خطر دخیل می‌باشد، چرا که چاقی فشارخون را افزایش داده، سبب افزایش بارکاری قلب می‌شود، اثرات مضر بر روی کلسترول داشته، اترواسکلروز را تشدید میکند و در ایجاد بیماری دیابت (بیماری قند خون) دخیل می‌باشد.

رژیم غذایی نامناسب: بویژه استفاده از روغن نباتی جامد و پیه حیوانی، کله پاچه و مغز، مصرف غذاهای آماده مثل کنسروها و فست فودها، مصرف بی رویه نمک. همچنین مصرف کم میوه و سبزیجات تازه موجب افزایش فشار خون می‌شود.

عدم فعالیت جسمانی: شیوه زندگی غیرفعال سبب افزایش خطر ابتلا به اضافه‌وزن، سطح کلسترول خون بالا، فشارخون بالا و دیابت می‌شود. ورزش منظم در حد متوسط، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی می‌شود. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط در اغلب روزهای هفته (حداقل ۵ روز) یا هر روز به سلامت قلب کمک کرده همچنین می‌تواند احتمال بیماری‌های قلبی و سکته ی قلبی همچنین خطر سرطان روده ی بزرگ، فشارخون بالا، دیابت و ... را نیز کم کند.

بیماری دیابت (قند خون): ابتلا به دیابت، فرد را در معرض خطر جدی قرار می‌دهد. در حدود دوسوم افراد مبتلا به دیابت به علت ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی می‌میرند. پیشگیری از ابتلا به دیابت خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی را نیز کاهش می‌دهد. کنترل دیابت بعد ابتلا نیز تا حدی ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی را نیز کاهش دهد (البته بطور جزئی). سایر عوامل موثر که عوامل مداخله‌کننده نامیده می‌شوند نیز با بیماری‌های قلبی‌عروقی مرتبط می‌باشند، اما اهمیت آنها هنوز بطور کامل شناخته نشده یا مورد سنجش قرار نگرفته‌اند. این عوامل عبارتند از:

استرس: به نظر می‌رسد که استرس (بویژه در برخی افراد) سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی می‌شود. شاید علت این افزایش میزان خطر، بالا رفتن تعداد ضربان قلب و فشارخون و آسیب به سرخرگ‌ها

بدلیل استرس طولانی مدت باشد. همچنین ممکن است استرس در ایجاد سایر رفتارهای مخاطره‌آمیز مثل تغذیه بیش از حد، استعمال دخانیات و سوء مصرف الکل دخیل باشد. استرس از طریق افزایش هورمون‌های استرس (از جمله آدرنالین) سبب تولید و افزایش کلسترول و نیز افزایش احتمال پاره شدن پلاک آترواسکلروز می‌شود. استرس‌های شدید کوتاه مدت ممکن است با افزایش انعقاد پذیری خون موجب لخته عروقی شود.

الکل: مصرف الکل با مکانیسم‌های متعددی برای سلامتی کلی و قلبی-عروقی مضر است. الکل کالری زیادی دارد که منجر به چاقی و افزایش وزن می‌شود، فشارخون را بالا برده، سطح تری‌گلیسیریدهای را افزایش می‌دهد و سبب سندرم مقاومت به انسولین (یا بیماری دیابت) می‌شود. بنابراین می‌تواند منجر به سکته قلبی و مغزی، آسیب عضلات قلبی (کاردیومیوپاتی) و اختلالات ریتم قلبی (آریتمی) شود. مطابق دستور صریح اسلام هرگز مشروبات الکلی مصرف نکنید. در صورت پیروی از سایر ادیان الهی توجه داشته باشید که توصیه‌های دانشمندان غربی در این زمینه قاطع است: اگر قبلاً الکل مصرف نمی‌کرده‌اید با هدف پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی، به هیچ وجه شروع به استفاده از آن نکنید. پس نوشیدن مقادیر بیش از حد الکل اثر تشدید کننده بر روی سطح کلسترول و تری‌گلیسرید (چربی خون) و در نتیجه پدیده اترواسکلروز کرونری (تصلب شرایین) داشته باشد و ممکن است منجر به ایجاد ضربان نامنظم قلبی (آریتمی‌های خطرناک) گردد.

قرص‌های ضدبارداری: قرص‌های ضدبارداری سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی بالاخص در افراد سیگاری یا مبتلا به فشارخون بالا بویژه در زنان بالای ۳۵ سال شوند. (قرص‌های ضدبارداری جدید حاوی سطح هورمون کمتری نسبت به قرص‌های قبلی بوده و خطر کمتری دارند). پس از ۳۵ سالگی بدلیل افزایش خطر ابتلا به حمله قلبی و لخته شدن خون، زنان سیگاری یا مبتلا به فشارخون بالا نباید از قرص‌های ضدحاملگی استفاده کنند مگر موارد خاص با نظر پزشک.

راههای داشتن قلبی بهتر با کلسترول متعادل

یک عمر طول می‌کشد که قلبی بهتر با کلسترول متعادل داشته باشیم. می‌توانید با دنبال کردن این مراحل به این مهم دست یابید:

۱. **رنگین کمانی از میوه و سبزیجات بخورید:** سبزیجات و میوه‌های رنگارنگ بزرگ‌ترین منابع آنتی‌اکسیدان هستند. طبق تحقیقات دانشمندان، مصرف هشت وعده میوه و سبزیجات در روز فواید بسیاری به قلب می‌رساند. آووکادو، مارچوبه و گریپ فروت دارای تأثیرات مثبتی بر سلامت قلب هستند. بسیاری از گیاهان و ادویه جات مانند سیر، زنجفیل و زردچوبه، دارای خاصیت ضد التهاب و محافظ سلامت قلب می‌باشند.

۲. **فیبر مورد نیاز بدنتان را تأمین نمایید:** فیبرهای محلول مانع از جذب چربی و کلسترول از طریق دیواره رگ‌ها شده، از انسداد رگ‌ها جلوگیری می‌کند و مانع ابتلا به امراض قلبی می‌شود. افزایش روزانه مصرف فیبرهای محلول، ۵ تا ۱۰ درصد به کاهش کلسترول LDL خون کمک می‌نماید. دانه‌های گیاهان، جوی دوسر و جو، مرکبات و کلم بروکسل و بنشن‌هایی مانند لوبیا پیشنهادهای خوبی هستند.

۳. چربی‌های مفید را بیابید: چربی‌های اشباع نشده تک شاخه‌ای مانند روغن زیتون یا روغن هسته انگور در زمره مناسب‌ترین چربی‌ها برای قلب هستند. روغن گردو و بادام در بین چربی‌های اشباع نشده چند شاخه‌ای که باعث کاهش سطح کلسترول می‌شوند، بهترین می‌باشند. حداقل دو نوبت غذای دریایی (عمدتاً ماهی) در هفته، در حفظ سلامت قلب بسیار مهم و سودمند است. ماهی سالمون بهترین نوع ماهی برای حفظ سلامت قلب است. نکته دیگر اینکه سعی کنیم از چربی‌های مضر استفاده نکنیم. محدود نمودن مصرف گوشت قرمز، پوست پرندگان و محصولات پرچربی که به صورت روزانه مصرف می‌نماییم، می‌تواند در پایین آوردن میزان چربی‌های اشباع شده و کلسترولی که مصرف می‌نماییم، نقش بسزایی داشته باشد و همچنین به تنظیم سطح LDL بدن کمک نماید. مصرف مقدار کمی از چربی‌هایی که در بیشتر غذاهای تولید شده در کارخانجات و سیب زمینی سرخ کرده یافت می‌شود، ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

۴. کربوهیدرات‌های تصفیه شده را محدود نمایید: با داشتن کالری زیاد و خاصیت غذایی کم، کربوهیدرات‌های تصفیه شده می‌توانند میزان قند را در خون انسان افزایش دهند. از خوراکی‌های شیرین اجتناب کنید و میزان مصرف فرآورده‌های سبوس دار و حبوبات را به نسبت غذاهای کارخانه‌ای بالا ببرید. با این کار به کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های قندی و میزان تری‌گلیسرید کمک نمایید.

۵. سعی کنید روی وزن ایده آلتان باشید: تقریباً دو سوم جمعیت بزرگسال در کشور آمریکا از اضافه وزن و چاقی مضمّن در رنج می‌باشند. برای داشتن سلامتی ایده آل فاکتور BMI (تراز وزن نسبت به قد) را تحت کنترل داشته باشیم. از دست دادن وزن حتی به میزان کم، به بالا رفتن سطح HDL (کلسترول مفید) و کاهش سطح LDL (کلسترول مضر)، و همچنین تری‌گلیسرید کمک می‌نماید. حالا اگر تغذیه مناسب و سلامت را با ورزش و حرکات فیزیکی ترکیب نماییم، به بهترین روش برای کاهش وزن دست می‌یابیم.

۶. تحرک داشته باشید: بهترین پیشنهادی که در حال حاضر برای تمرینات ورزشی جهت سلامتی جسم می‌توان داد این است که حداقل ۶۰ دقیقه در روز تحرک داشته باشیم. این مهم همچنین می‌تواند به ارتقاء سطح HDL بیانجامد. ورزش و تحرک دائمی در کنار به تعادل در آوردن سطح کلسترول بدن می‌تواند به تنظیم وزن، کاهش قند خون، فشار خون، تری‌گلیسرید، التهاب و سطح استرس کمک نماید. اگرچه یک ساعت ورزش در روز به نظر ترسناک می‌آید، اما باید به خاطر داشت که هر گونه افزایش در فعالیت‌های جسمانی می‌تواند موجب بهبود سلامتی شود. بر اساس یکی از آخرین تحقیقات، یک گروه از بانوانی که از شدت چاقی به بی‌تحرکی رسیده بودند، با ۷۲ دقیقه پیاده روی در هفته، شانس ابتلا به بیماری‌های قلبی را نصف کردند. به نقل از دکتر السا گریس، اجباری به رفتن به باشگاه ورزشی یا گرفتن رژیم‌های بسیار سخت نیست. تنها چیزی که احتیاج است انجام دهیم این است که حداقل راهپیمایی کنیم.

۷. راحت باشید و بخندید: ما می‌دانیم که استرس در طولانی مدت می‌تواند منجر به افزایش فشار خون شود، استرس حتی می‌تواند موجب بالا رفتن سطح کلسترول خون شود و این مسأله عمدتاً بلافاصله بعد از یک اتفاق پر استرس رخ می‌دهد. دکتر می‌می گوارزیری می‌گوید ارتباط مستقیمی بین استرس و اختلالات چربی و کلسترول در

بدن وجود دارد. بر اساس مطالعاتی که در لندن انجام شده کسانی که بیشتر دچار استرس می‌شوند، سطح کلسترولشان نیز بالاتر می‌باشد. برای بهبود عملکرد روح و جسمتان تمرین‌های مانند مراقبه و یوگا انجام دهید. حتی می‌توانید به عنوان یک عکس العمل سریع خود را به دیدن یک برنامه کمدی دعوت نمایید. بر اساس مطالعات افرادی که به دیدن فیلم‌های کمدی علاقه دارند، افزایش ۲۲ درصدی در جریان خونشان دارند. در همین حال کسانی که مشغول تماشای یک فیلم استرس دار می‌باشند، به طور میانگین در جریان خون خود ۳۵ درصد کاهش خواهند داشت.

۸. مکمل‌ها را در نظر داشته باشید: مکمل‌ها می‌توانند نقش مهمی را در پایین آوردن سطح کلسترول شما ایفا نمایند. البته قبل از استفاده از این محصولات حتماً می‌بایست با پزشک خود مشورت نمایید. این مکمل‌ها برای کسانی که تحت درمان به وسیله دارو هستند یا می‌بایست عمل جراحی انجام دهند، ممکن است خطر جدی داشته باشد. (۶)

پیشنهادات

پیشگیری بهتر از درمان است قبل از اینکه خیلی زود دیر شود پیگیری کنید و مواظب قلب کوچکتون (که اندازه مشت یک دست هست) باشید . اگه هر وقت از علائمی که نشانه بیماری قلبی دارد ، داشتید سریعاً پیگیری کنید . حرکات سالم انجام دهید، سیگار را ترک کنید، وزن‌تان را کنترل کنید، در هر روز از ۵ سهم میوه و سبزیجات استفاده کنید، روغن ماهی بخورید، از استرس دوری کنید، از خوردن روغن‌های اشباع دوری کنید، از مشروبات استفاده نکنید، برچسب روی محصولات را بخوانید تا متوجه شوید که هر کدام حاوی چه موادی است تا بتوانید برای اینکه سالم تر زندگی کنید، انتخاب بهتری انجام دهید.

نتیجه گیری

در زندگی امروزی که هوای آلوده استنشام می‌شود و استرس و نگرانی‌های کار و زندگی هم زیاد شده است، فشار زیادی بر انسانها وارد می‌شود و این فشار و استرس برای قلب بسیار مضر است. بیماری‌های قلبی هم جزء بیماری‌های کشنده مرد و زن در سراسر جهان است. بیماری‌های قلبی دامنه‌ی وسیعی دارد و برای توصیف بیماری‌های متعددی که قلب و در بعضی موارد رگ‌های خون را تحت تاثیر قرار می‌دهد، به کار برده می‌شود. اما با رعایت چند نکته مهم و اساسی می‌توانیم سلامت قلب را تضمین کنیم. مثلاً ساعاتی به خودمان استراحت بدهیم و هر تنش و استرسی و فکر و خیال را از خودمان دور کنیم. ورزش کردن یکی از اصول مهم سلامت بدن است. حتی قرآن و احادیث هم به ورزش کردن اهمیت بسیاری دادند، چه چیزی با ارزش تر از سخن خدا و پیامبران ! (۷) حضرت علی (ع) می‌فرمایند: تندرستی و سلامتی از برترین نعمت هاست (غررالحکم ج). امام حسین (ع) می‌فرمایند: در تمام مدت عمر خود برای سلامتی و حفظ تندرستی بدن‌های خود کوشا باشید (تحف العقول). پیامبر اکرم (ص)، امام حسن (ع) و امام حسین (ع) را به کشتی تشویق می‌کردند. ورزش کشتی از جمله ورزشهایی است که در آن صفات خوب انسانی مثل تواضع، ایثار، از خودگذشتگی، احترام و..... به علاقمندان آموزش داده می‌شود. (۸) بنابراین قلب از

مهم ترین اندام های بدن که بودن آن بسیار ضروری است . وقتی شخص بیهوشی را می بینید اول ضربان قلبش را اندازه می گیرید چون تا وقتی قلب انسان میزند ، انسان می تواند به زندگی خود ادامه دهد پس مواظبت از این اندام مسئله بسیار مهمی است. همه ی ما باید به این نتیجه برسیم که برای خودمان وقت بگذاریم ، به خودمان ارزش دهیم و قدر سلامتیمان را بدانیم . خیلی از بیمارانی هستند که در انتظار عمل پیوند قلب هستند ! قلب شما، تمام صدماتی را که از امراض، ضایعات و اختلال سایر اعضا از قبیل امراض عفونی، امراض عصبی و مسمومیت ها به طور اعم و همچنین کلیه خطاهایی که در زندگی ایجاد می شود تحمل می کند و بر شماست که قدر این عضو گرانبها و لایق بدن را بدانید و با تصمیم جدی به کمک او برخیزید.

منابع

۱- <http://mag-iran.com>

۲- <http://namnak.com>

۳- <https://article.tebyan.net>

۴- <http://digiato.com/article>

۵- <http://www.parsnaz.com>

۶- <https://rastineh.com>

۷- <http://namnak.com>

۸- <http://bmoslemin.ir>

۹- قرآن

۱۰) مجله دندانپزشکی جامعه اسلامی دندانپزشکان/ دوره ۱۸، شماره ۴، زمستان ۱۳۸۵

۱۱) علل الشرایع ج ۱، ص ۱۰۹

۱۲) نهج الفصاحه ص ۷۲۸، ح ۲۷۷۹

۱۳) راههای پیشگیری و کنترل بیماریهای قلبی عروقی / تالیف طاهره سموات ... [و دیگران]؛ ویراستار عباس پریانی؛ زیر نظر کوروش اعتماد؛ تدوین وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، واحد بیماریهای غیرواگیر، ۱۳۹۲