

# یا من اسمہ نواء و نکرہ شفاء



راهنمای بیمار

## پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی



تلفن بیمارستان: ۰۳۱-۳۷۴۲۱۰۱۱-۱۴

ایمیل: [Emam-falavarjan-stat@mui.ac.ir](mailto:Emam-falavarjan-stat@mui.ac.ir)

شماره فاکس: ۰۳۱-۳۷۴۲۷۰۴۳

کد رسانه: PEDU/ALL/HEL/0062

تاریخ آخرین بازنگری: دی ۱۳۹۵

تاریخ بازنگری بعدی: دی ۱۳۹۶

### ۴- اجتناب از مصرف سیگار و دخانیات

مصرف دخانیات مسئول ۱۹ درصد از بیماریهای قلبی و عروقی است. سیگار باعث سختی و تصلب شریان ها، غلظت خون افزایش شانس لخته در عروق خونی و عوارضی مانند سکته قلبی و مغزی، آسیب ریه و مرگ ناگهانی می شود.

### ۵- کنترل وزن

چاقی و اضافه وزن مسئول ۶ درصد بیماری های قلبی و عروقی است و شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ و پرفشاری خون را نیز افزایش میدهد. برای کاهش وزن مراجعه به متخصص تغذیه، ممارست برای کنترل وزن با خودداری از غذاهای پرکالری و افزایش فعالیت بدنی ضروری است.

طراحی تدوین: م. بخشی مسوول آموزش بیمار

منبع: داخلی جراحی قلب و عروق برونر ۲۰۰۸، شیوه

زندگی سالم-دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

مشاور علمی: «دکتر الهه کرباسی، متخصص داخلی»

واحد آموزش بیمار- آدرس: فلاورجان- خیابان طالقانی- بلوار سچ- بیمارستان امام خمینی فلاورجان

### ۲- مدیریت استرس

استرس باعث افزایش چربی و فشارخون میشود. بنابراین با کنترل استرس کمک بزرگی به پیشگیری از بیماری قلبی می کنید. برای مدیریت استرس: ورزشهای منظم و یوگا، پرداختن به کارهای هنری و مورد علاقه مانند: روزنامه، مجله، حل جدول و...، دعا و نیایش، خواندن نماز و قرآن، و اذکار دم و بازدم عمیق و تمرینات تن آرامی

### فعالیت بدنی:

### ورزش باعث کمک به گردش خون، کنترل

وزن، فشارخون، کلسترول و قندخون میشود. کم تحرکی مسئول ۳۷ درصد بیماری های قلبی و عروقی است. به طور مثال ۳۰ دقیقه پیاده روی تند در روز کافی است. بقیه فعالیتها که با شدت متوسط انجام می شود مفید واقع می گردد: شنا، دوچرخه سواری، کار با دستگاه های ورزشی مانند دوچرخه ثابت و نوار متحرک و...

اگر قبلا ورزش نکرده اید، ورزش را با ۱۰ دقیقه قدم زدن ۲-۳ ساعت بعد از نهار شروع کنید و به تدریج زمان آن را به ۳۰ دقیقه در ۵ روز هفته برسانید.



غذاهای چرب و سرخ شده را کمتر استفاده کنید. مصرف مغز و دل و جگر و کله پاچه، دنبه، روغن های حیوانی، لبنیلت پرچرب، کیک خامه دار و... را محدود کنید. جهت اطلاع از رژیم غذایی مناسب با بیماری زمینه ای حتما با یک مشاور تغذیه مشورت و برنامه ی تغذیه ی مناسب خودتان را دریافت کنید.

- استفاده از چربی های مطلوب مثل روغن زیتون ، هسته انگور و گردو و روغن های مایع غیر اشباع مثل روغن سویا ، ذرت ، آفتابگردان.
- استفاده از روغن را به میزان کمتر از دو قاشق غذاخوری روزانه محدود کنید.
- از مصرف گوشت و لبنیات پرچرب اجتناب کنید و به جای آن گوشت سفید مرغ و ماهی ( بدون پوست) مصرف کنید . حداقل سه بار در هفته ماهی مصرف کنید.
- روزانه ۵ واحد میوه و سبزی مصرف کنید . یک واحد میوه = یک عدد پرتغال ، سیب ، انبه ، موز = یک لیوان سبزی خام = ۲ قاشق غذاخوری سبزی پخته



مصرف مواد غذایی و وعده های غذایی را طبق هرم غذایی کنترل کنید برطبق این هرم مواد غذایی که در بالای هرم قرار دارند مثل چربی و قند باید کمترین میزان را در وعده های غذایی شما داشته باشند و مواد غذایی که در قاعده هرم هستند، (نان و غلات) بیشترین میزان را در وعده های غذایی شما داشته باشند.

بیماری های قلبی بویژه مشکلات مربوط به گرفتگی عروق قلب شایعترین علت مرگ و میر بالغین در سراسر دنیاست ، بنابراین اطلاع از عوامل تشدید کننده یا دخیل در بروز این بیماری ضروری است.

عمده ترین عوامل شامل:

- افزایش سن
- مصرف دخانیات
- چاقی و اضافه وزن
- سابقه خانوادگی
- کم تحرکی
- تغذیه ی ناسالم
- شخصیت پراسترس
- بیماری های زمینه ای مثل دیابت و...

### پیشگیری از بیماری قلبی و عروقی:

#### ۱- داشتن رژیم غذایی مناسب

- رژیم غذایی کم نمک : میزان مجاز نمک ، کمتر از یک قاشق چایخوری در روز می باشد. از مصرف کنسروها و غذاهای آماده ، انواع شور ، سوسیس و کالباس که حاوی نمک زیاد هستند خودداری کنید.

