

یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی



تلفن بیمارستان: ۰۳۱-۳۷۴۲۱۰۱۱-۱۴

ایمیل: Emam-falavarjan-stat@mui.ac.ir

شماره فاکس: ۰۳۱-۳۷۴۲۷۰۴۳

کد رسانه: PEDU/ALL/HEL/0062

تاریخ آخرین بازنگری: بهار ۱۴۰۴

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.

تهیه کننده: ف. علی پور «کارشناس پرستاری»

طراحی تدوین: م. بخشی مسؤول 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 و مفید واقع می گردد: شنا، دوچرخه سواری، کار با دستگاه های ورزشی مانند دوچرخه ثابت و نوار متحرک و...

اگر قبلاً 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.



- 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 سفیدمرغ 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 دنیا است ، 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.



غذاهای چرب و سرخ شده را کمتر استفاده کنید.مصرف مغز و دل و جگر و کله پاچه،دنبه ،روغن های حیوانی ،لبنیات 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.