

پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی :

بیماری های قلبی عروقی علت اصلی مرگ و میر در مردان و زنان در سراسر جهان می باشد . بیماری های قلبی عروقی به شکل های مختلفی از قبیل : فشارخون بالا ، بیماری تصلب شرایین (آترواسکلروز) کرونری و سکتة قلبی و نارسایی قلبی و بروز می کند . بیماری های قلبی عروقی تهدیدی عمده برای جوامع انسانی به شمار می روند ولی خوشبختانه اغلب می توان با تغییر در شیوه زندگی ، از ایجاد و یا بدتر شدن این بیماری ها جلوگیری کرد و حتی بعد از ایجاد می توان میزان عوارض و مرگ ومیر ناشی از آنها را به شکل قابل توجهی کاهش داد . این تغییرات پیشگیرانه شامل تغذیه سالم ، افزایش فعالیت بدنی ، قطع عادات مضر مثل استعمال دخانیات یا مصرف الکل می باشد . بیماری های قلبی عروقی به آهستگی ایجاد شده و در مراحل اولیه اغلب علامتی ندارند . عواملی چون کلسترول بالا یا فشارخون بالا ممکن است از کودکی وجود داشته یا در جوانی آغاز شده و برای چندین دهه تشخیص داده نشوند بنابراین بهترین کار بررسی ، تشخیص و کنترل زودرس عوامل خطر و پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی است . ایجاد تغییرات سالم در شیوه زندگی نه تنها سبب پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی می شوند بلکه خطر ابتلا به بیماری هایی مثل سرطان و دیابت را نیز کاهش می دهند .

عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی :

برخی عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی ، قابل اصلاح و کنترل هستند ، در حالیکه سایر عوامل خطر تحت کنترل ما نیستند .

عوامل خطر که قابل اصلاح و یا قابل کنترل

نمی باشند عبارتند از :

❖ جنس بیمار (زنان پیش از یائسگی بدلیل وجود هورمون های جنسی در مقابل بیماری های قلبی عروقی مقاوم هستند .)

❖ افزایش سن

❖ سابقه خانوادگی

❖ ژنتیک ، قومیت و نژاد

عوامل خطر که قابل اصلاح و یا قابل کنترل می

باشند عبارتند از :

❖ استرس

❖ برخی داروها (مثل قرص های ضدبارداری)

❖ کلسترول بالا

❖ فشارخون بالا

❖ چاقی و افزایش وزن

❖ عدم فعالیت جسمانی

❖ بیماری دیابت (قند خون)

❖ سیگار

❖ الکل

جلوگیری از بیماری های قلبی :

کلید جلوگیری از بیماریهای قلبی ، شیوه زندگی درست و سالم می باشد . این شیوه شامل رژیم غذایی سالم ، حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی در بیشتر ایام هفته ، اجتناب از سیگار کشیدن ، دوری از نوشیدن الکل ، کنترل فشارخون بالا و کلسترول خون ، کنترل قند خون در بیماران دیابتی و خوابیدن به اندازه کافی می باشد . از دوستان و اقوام خود بخواهید که در این گونه تغییرات به شما کمک کنند .

رژیم غذایی توصیه شده برای سلامت قلب :

✓ نان و غلات سبوس دار ، سبزیجات ، حبوبات و میوه ها برای سلامتی قلب شما لازم می باشند .

✓ روغن های گیاهی ، گردو و آجیل ها می توانند میزان کلسترول خون را بهبود دهند .



خود مراقبتی در بیماری های قلبی



گروه هدف: بیماران مرکز

تهیه و تنظیم: ملیحه جاوید عضو کارگروه آموزش

به بیمار واحد درمانگاه

مرکز آموزشی درمانی الزهرا (س)

مهر ۱۴۰۱

تاریخ بازنگری: مهر ۱۴۰۲

✓ شام را ۲-۳ ساعت قبل از خواب و به مقدار کمتر میل نمائید .

زندگی بعد از ابتلا به بیماری قلبی :

- از سیگار کشیدن اجتناب کنید .
- فعالیت بدنی خود را بیشتر کنید .
- به تغذیه خود بیشتر اهمیت دهید .
- با پزشک خود در ارتباط باشید .

بنابراین علیرغم تمام پیشرفت ها ، هنوز هم پیشگیری بهتر از درمان است .

منبع : مقاله خودمراقبتی و پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی با شناخت عوامل خطر دانشگاه علوم پزشکی کاشان - شبکه اجتماعی قلب سالم - پرتال قلب سالم - ۱۳۹۵

تغذیه در بیماری های قلبی - ۱۳۹۹

آدرس سایت اینترنتی پمفلت های مرکز :

<https://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir>

پمفلت های آموزشی → آموزش به بیمار

✓ حداقل دو بار در هفته ، ماهی بخورید . ماهی منبع خوب پروتئین و چربی امگا- ۳ برای سلامت قلب است .

✓ از سرخ کردن مواد غذایی اجتناب کنید .

✓ غذاهای حاوی کلسترول بالا مثل مغز ، کله پاچه و خامه کمتر استفاده کنید و لبنیات مصرفی کم چرب باشد .

✓ گوشت قرمز و زرده تخم مرغ را کمتر مصرف نمائید .

✓ مصرف مواد غذایی حاوی قندهای ساده مثل انواع مرباجات ، کمپوت و شیرینی جات را به حداقل برسانید .

✓ غذاهای کم نمک بخورید و نمکدان را سر سفره نیاورید .

✓ سعی کنید سفره را در حالت سیر نشده ترک کنید .

✓ به جای نمک از فلفل سبز ، آبلیمو ، آبغوره ، پیاز و لیموترش تازه جهت طعم دادن به غذا استفاده کنید .

✓ تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید .