

۱. فشار خون خود را کنترل کنید.



فشارخون بالا، باعث افزایش فعالیت قلب و همچنین تشدید عوارض چشمی و کلیوی دیابت می شود.

۲. وزن خود را کنترل کنید.



کم کردن وزن و رساندن آن به حد مطلوب یکی از بهترین روشهای کاهش عوارض بیماری شما است.

با رژیم اصولی و صحیح همراه با تحرک بدنی مناسب زیر نظر کارشناس تغذیه، می توانید وزن خود را کنترل کنید.

۳. روش های مدیریت استرس را یاد بگیرید.



از موقعیت های استرس زا دوری کنید. سعی کنید بر نقاط قوت خود تمرکز کنید. با مثبت اندیشی و پرداختن به ورزش منظم، یوگا و ذهن ورزی یا مدیتیشن آرامش و کنترل استرس را تجربه کنید.

۴. چربی خون خود را کاهش دهید.

چربی خون در ایجاد گرفتگی رگهای قلب نقش دارد نتایج آزمایشات چربی را به مقادیر مطلوب زیر برسانید:
تری گلیسرید کمتر از ۱۴۰ mg/dl ، کلسترول کمتر از ۲۰۰ mg/dl ، کلسترول بد (LDL) کمتر از ۱۰۰ mg/dl ، کلسترول خوب (HDL) بیشتر از ۴۰ تا ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر .

استفاده از روغن های گیاهی حاوی امگا ۳ و ۶ (روغن کلازا، کانولا، سویا، کنجد و زیتون) همچنین گردو، زیتون، لوبیا و شیر سویا برای شما مفید است.

۵. سیگار نکشید .



• استعمال دخانیات باعث تنگی عروق و افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش کار قلب می شود .
• سیگار باعث غلیظ شدن خون و افزایش احتمال ایجاد لخته و سکنه قلبی و مغزی می شود .
• سیگار اختلال چربی های خون و رسوب چربی در رگ ها را نیز تشدید میکند، بنابراین هر ۳ عامل تشدیدکننده عوارض بیماری قلبی و دیابت را دارد.

۶. ورزش و فعالیت بدنی مناسب داشته باشید.



• انجام فعالیتهای بدنی را حتما با مشورت پزشک شروع و شدت و مدت ورزش را با توجه به وضعیت قلب، توان بدنی و قند خون خود تنظیم کنید.
• در صورت ابتلا به دیابت، قبل از انجام هر نوع فعالیت بدنی حتما یک میان وعده ی سبک میل کنید.

۷. توصیه های غذایی را جدی بگیرید.



تمام گروه های غذایی (موادنشاسته ای، سبزی، لبنیات و پروتئین مثل مرغ و ماهی) را در یک وعده اصلی غذایی خود استفاده کنید.

میزان نمک مصرفی خود را محدود کنید.



• سدیم (ماده تشکیل دهنده نمک) بطور طبیعی در مواد غذایی مانند شیر، پنیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و غیره وجود دارد. بنابراین با این مواد سدیم مورد نیاز بدن تامین می شود.
• لازم نیست به غذا نمک بزنید. از اضافه کردن نمک در هنگام پخت غذا خودداری کنید و از گذاشتن نمک سر سفره خودداری کنید.
• از مصرف کنسرو ها و غذاهای پر سدیم مانند انواع سس آماده، انواع شور و غذاهای حاضری مانند سوسیس و کالباس خودداری فرمایید.

در بسیاری از داروها سدیم وجود دارد. بنابراین هرگاه داروی جدیدی برای شما تجویز می شود، حتما با پزشک خود در مورد مناسب بودن آن مشورت کنید.

غذاهای چرب و سرخ شده مصرف نکنید.



• غذاهای خود را آب پز یا کبابی کنید.
• لبنیات کم چرب استفاده کنید.
• مرغ و ماهی را بدون پوست مصرف کنید.



• گوشت قرمز را به مقدار کم مصرف کنید و چربی گوشت قرمز را قبل از پخت جدا کنید.



• مصرف غذاهای پرچرب مانند مغز، دل، جگر، کله پاچه، غذاهای آماده، لبنیات پرچرب و کیک خامه دار و بستنی را محدود و مصرف زرده تخم مرغ و تخم مرغ طبق نظر پزشک استفاده کنید .



• غلات بدون سبوس مثل انواع نان سفید و مواد قندی (نوشابه، شیرینی، قند، شکر، نبات، شربت، مربا و ...) که به سرعت به چربی تبدیل می شوند را محدود کنید.



• از مصرف روغنهای جامد، کره، خامه، دنبه، روغن حیوانی بیهیزید و روغنهای مایع را به مقدار کم مصرف کنید. روغن زیتون به شرط خالص بودن مفید است.



• مواد غذایی نفاخ مانند ترب و سلغم، کلم، گل کلم و ... در افراد مبتلا به بیماری قلبی باید محدود شود.

در صورت عدم کنترل قند خون و تداوم مشکلات قلبی، جهت اطلاع از مقدار مصرف دقیق و صحیح مواد غذایی مختلف، از مشاور تغذیه برنامه مناسب دریافت نمایید.



یا من اسمہ دواؤ و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

۱۰ توصیه شیوه زندگی در مشکلات قلبی و دیابت

کد محتوا: ۲۰۳



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

• قبل از صرف غذا از سوپ و در طول روز از سبزیجات خام، پخته و سالاد بدون سس به مقدار فراوان مصرف کنید.



• برای تنظیم قند خون، سه میان وعده غذایی در بین سه وعده اصلی بگنجانید.

• همه وعده های غذا را با حجم کم میل کنید.

• مصرف انجیر، توت و خرما خشک، کشمش اگر چه جایگزین بهتری نسبت به قندهای ساده مانند شکر، قند و نبات است، با این حال به علت محتوای قند زیاد مصرف آن ها باید محدود شود.



• برای جلوگیری از افت قند خون، قبل از ورزش و پس از تزریق انسولین حتما غذای مناسب بخورید.

• در صورت عدم محدودیت پزشکی (نارسایی کلیه و قلب) تا حد ممکن آب فراوان و نوشیدنی های کم کالری و طبیعی بنوشید تا سموم و قند اضافه دفع شوند.

• از محصولات رژیمی بدون قند انواع مجاز و مورد تایید متخصصان، در حد متعادل استفاده کنید.

پدیدآورنده: مریم زمانی (کارشناس پرستار آموزش دیابت) * مشاورین علمی: دکتر سامره عبدلی استادیار دانشکده پرستاری و مامایی و استادیار گروه داخلی قلب و عروق دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان طرح و تدوین: پروانه خراسانی "دکترای تخصصی پرستاری، عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری و مامایی اصفهان"

(مسئول پروژه NEARER گسترش نقش آموزش الزهرا (س))

منبع: ADA ۲۰۲۰ دفتر آموزش همگانی الزهرا (س) بروز رسانی اقتداری فروردین ۱۳۹۹



۸. مشروبات الکلی مصرف نکنید.

الکل باعث افزایش فشارخون مقاوم به درمان در مبتلایان به بیماری قلبی و افت قندخون (هیپوگلیسمی) در افراد مبتلا به دیابت می شود.



۹. فیبر کافی مصرف کنید.

از غلات سبوس دار مانند نان سنگک، جو دوسر و جو استفاده کنید.

حبوبات نیز به علت داشتن فیبر برای دیابت مفید است ولی به علت محتوای نشاسته ای در حد معمول می توانید از آن ها مصرف کنید.

چنانچه مشکل قلبی دارید برای جلوگیری از نفخ شکمی، قبل از پخت حبوبات، حداقل ۶ الی ۱۲ ساعت آن را در آب خیسانده و پس از ریختن آب آن، آن را کامل بپزید.

۱۰. سبزی و میوه تازه مصرف کنید.

• آب میوه مصرف نکنید به ویژه برای

صبحانه! به جای آبمیوه در طول روز ۲ تا ۳ عدد میوه تازه یا مخلوط میوه و سبزی از انواع کم کالری (خیار، کاهو، توت فرنگی و ...) استفاده کنید.



برای پیشگیری از مشکلات و عوارض بیماری های قلبی و

دیابت، رعایت موارد زیر ضروری است:

- کنترل فشارخون
- رعایت وزن ایده آل
- مدیریت استرس
- دوری از دخانیات
- ورزش و فعالیت مناسب
- عدم مصرف مشروبات الکلی و از همه مهم تر
- رعایت توصیه های غذایی