

۱- رژیم غذایی مناسب

- از نوشیدنی های الکلی، افزودن نمک به غذا، غذاهای سرخ کردنی و آماده (فست فود) اجتناب کنید.

- با مصرف چربی های مطلوب (روغن زیتون، هسته انگور و گردو) و روغن های مایع غیراشباع (ذرت، آفتابگردان و سویا) شانس سخت شدن سرخرگ ها را کاهش دهید.

- استفاده از روغن در غذا را به میزان کمتر از دو قاشق غذا خوری روزانه محدود کنید.

- از مصرف گوشت و لبنیات پرچرب اجتناب و به جای آن گوشت سفید مرغ (بدون پوست) یا انواع دیگر گوشت استفاده کنید.

- و مصرف ماهی را در هفته به دو تا سه مرتبه برسانید

رژیم غذایی مناسب پیشگیری از بیماری قلبی عروقی



بیماری های قلبی به ویژه مشکلات مرتبط با 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 خطر ساز بیماری عروق کرونر قلب در شکل زیر جمع بندی شده است:

عوامل خطر بیماری قلبی عروقی



۵ توصیه برای پیشگیری از بیماری قلبی - عروقی

با برخی اقدامات ساده، تا حد زیادی می توانیم از ابتلا به بیماری قلبی و یا پیشرفت بیماری موجود جلوگیری کنیم. این موارد به ترتیب اهمیت در ادامه آمده است:



- میزان مجاز مصرف نمک، کمتر از یک قاشق چایخوری در روز می باشد.



- روزانه ۵ واحد میوه و سبزی مصرف کنید:

- ۱ واحد میوه برابر است با یک عدد پرتقال یا سیب یا انبه یا موز کوچک

یک واحد سبزی = ۱ لیوان سبزی خام یا یک نصف لیوان سبزی پخته



۲- مدیریت استرس

استرس سبب افزایش چربی و فشار خون می شود. بنابراین با کنترل استرس کمک بزرگی به پیشگیری از بیماری قلبی می کنید. روش های مدیریت استرس عبارتند از: ورزش منظم و یوگا، پرداختن به کارهای هنری و سرگرمی های مفید و مورد علاقه مانند روزنامه، مجله، موسیقی، تلویزیون، حل جدول و همچنین دم و بازدم آرام و عمیق و تمرینات تن آرامی.



۳- ورزش و

فعالیت بدنی

ورزش سبب کمک به گردش خون، کنترل وزن، فشار خون، کلسترول و قند خون می شود. کم تحرکی مسئول ۳۷٪ بیماری های قلبی عروقی است.





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار پیشگیری از بیماری قلبی و عروقی کد محتوا: ۱۰۲



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

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

۵- کنترل اضافه وزن

چاقی و اضافه وزن مسئول ۵۰-۳٪ بیماری های قلبی عروقی است و شانس ابتلا به دیابت نوع ۲ و پرفشاری خون را نیز افزایش می دهد.



برای کاهش وزن مراجعه به متخصص تغذیه، ممارست برای کنترل وزن با خودداری از غذاهای پرکالری و افزایش فعالیت بدنی طبق مراحل زیر لازم است:
الف) محاسبه میزان اضافه وزن با تعیین شاخص توده بدنی
ب) محاسبه کالری مورد نیاز (ج) محاسبه کالری دریافتی از غذاها به کمک جدول انرژی غذاها (د) محاسبه انرژی مصرفی در انواع فعالیت های بدنی (ه) کاهش کالری مصرفی روزانه هم زمان با افزایش فعالیت بدنی در حدی که هر روز مقداری کمتر از کالری مورد نیاز بدن مصرف شود تا از طریق سوزاندن چربی اضافه بدن، به تدریج اضافه وزن کاهش یابد.

پدید آورنده: زهرا عباسی (کارشناس پرستاری)، مشاور: دکتر نجفیان و اساتید 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: NAERER گسترش نقش آموزش الزهرا (س)

منبع: پرونر سودارث، مطالعات مروری از ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۵ آمار

۲۰۲۰ آپریل

بروز رسانی: اردیبهشت ۱۳۹۹



- ورزش هوازی با شدت متوسط، باعث سلامت بیشتر قلب می شود. به طور مثال ۳۰ دقیقه راهپیمایی تند در روز کافی است. شدت ورزش باید به حدی باشد که ضربان قلب و تنفس را در حدی افزایش دهد که بشود به راحتی صحبت کرد. بقیه فعالیت ها که با شدت متوسط انجام می شود و مفید واقع می گردد عبارتند از: شنا، دوچرخه سواری و کار با دستگاههای ورزشی مانند دوچرخه ثابت و نوارمتحرک (تردمیل).

- اگر قبلاً ورزش نکرده اید، ورزش را با ۱۰ دقیقه قدم زدن در روز ۳-۲ ساعت بعد از ناهار شروع کنید و به تدریج زمان آن را به ۳۰ دقیقه در ۵ روز هفته برسانید. یا می توانید ۳ بار در روز و هر بار ۱۰ دقیقه این فعالیت را انجام دهید، که همان اثر را دارد. اگر شغل کم تحرک دارید، می توانید مقداری از مسیر تا محل کار را پیاده و تند قدم بزنید، فعالیت های سنگین منزل (گردگیری، جاروبرقی و ...) را انجام دهید یا برای خود در خانه فعالیت مختصر (باغبانی و ...) طرح ریزی کنید.

۴- اجتناب از مصرف سیگار و دخانیات



مصرف دخانیات مسئول ۴۰-۱۰٪ بیماری های قلبی عروقی است. سیگار منجر به سختی و تصلب دیواره شریان ها، غلظت خون و افزایش شانس لخته در عروق خونی و عوارضی مانند سکته قلبی و مغزی، آسیب ریه و مرگ ناگهانی می شود.

