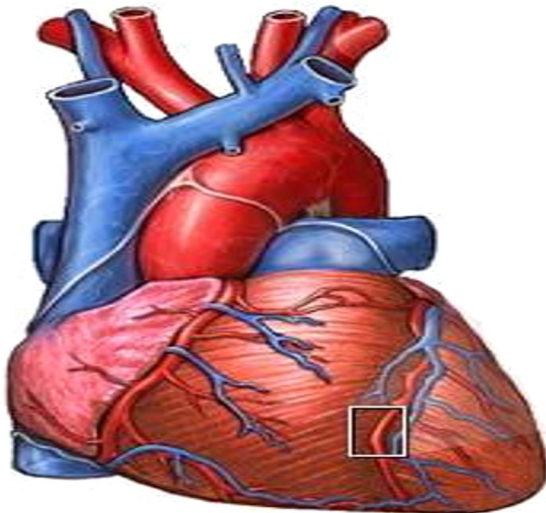




وزارت بهداشت و آموزش پزشکی
بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

چگونه به بیماری قلبی مبتلا نشویم



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

استرس و اضطراب و افسردگی را کاهش می‌دهد و
اعتماد به نفس را زیاد می‌کند.

با فعالیت مناسب بدنی، چربی‌های مضر خون که از
مهمترین عوامل تنگی عروق قلب هستند کاهش
می‌یابند

توصیه‌های مهم:

آیا کلسترول خود را بررسی کرده اید؟ آیا فشار
خون خود را کنترل کرده اید؟ فشار خون بالا هیچ
نشانه‌ای ندارد، بنابراین آن را منظم چک کنید.

دیابت خود را مدیریت کنید اگر دیابت دارید، قند
خون خود را دقیقاً کنترل کنید.

اگر مصرف دارو برای درمان کلسترول بالا، فشار
خون بالا یا دیابت دارید، با دقت مصرف کنید.



منبع: WWW.medlineplus.com

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد
تلفن: ۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱-۱۵ یا با شماره ۳۱۰۹ تماس بگیرید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه
به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می
باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت پمفلت‌های
آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات ما را
دنبال کنید



۴- غذاهای حاوی فیبر استفاده کنید:

مواد غذایی مانند آرد گندم و جو سبوس دار،
حبوبات و سبزیجات در کاهش کلسترول
مفیدند.

خوردن یک رژیم غذایی سالم و انتخاب
غذاهای سالم می‌تواند به شما در جلوگیری از
بیماری‌های قلبی کمک کند. میوه و سبزی تازه
بخورید. میوه‌های حاوی پتاسیم مانند طالبی
وموز، آب پرتغال ولوبیا سفید در کاهش فشارخون
موثر می‌باشند.

۵- فعالیت فیزیکی مناسب

در کسانی که فعالیت فیزیکی مناسبی ندارند احتمالاً
ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی ۲ برابر بیشتر است. در
افراد کم تحرک شیوع اختلالات چربی خون و فشار
خون بالاست. فعالیت فیزیکی کافی در کنار تغذیه
صحیح و تناسب وزن بدن از بروز یک سوم سرطان‌ها
نیز پیشگیری نماید. فعالیت مناسب مستمر ، ۳۰
دقیقه پیاده روی تند برای پنج روز در هفته می باشد.

فواید ورزش:

احتمال اختلالات قند خون و دیابت در افرادی
که وزن مناسب دارند کمتر است.

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از خودتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را حفظ نمائید .



بیماریهای قلبی عروقی یکی از علل عمده مرگ و میر در جهان و ایران بوده و مهمترین عامل از کارافتادگی در کشور ما می باشد. با این همه بیماریهای قلبی عروقی از قابل پیشگیری ترین بیماریهای غیرواگیر بشمار می روند و بهترین راه پیشگیری از این بیماریها تغییر و اصلاح سبک زندگی می باشد.

عوامل خطر در بیماریهای قلبی عروقی

- ← تغذیه نامناسب
- ← چاقی
- ← کم تحرکی
- ← مصرف سیگار و الکل
- ← فشار خون بالا
- ← بالا بودن چربی های خون
- ← دیابت (قند خون بالا)
- ← سن بالا
- ← سابقه خانوادگی
- ← استرس

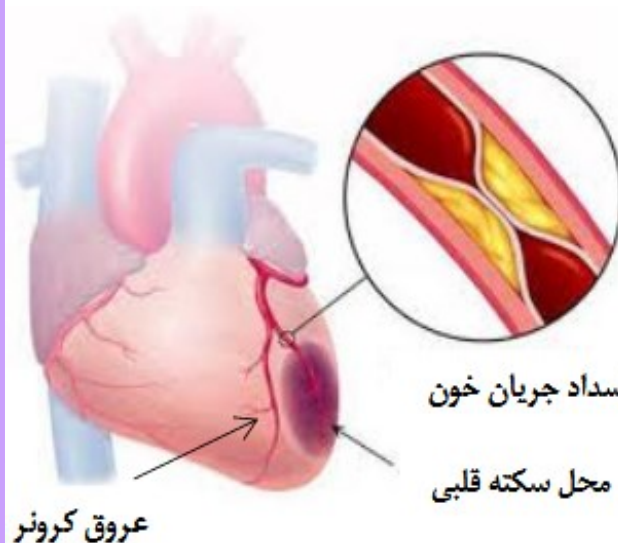
تغییر در شیوه زندگی بهترین راه پیشگیری از بیماری قلب است .

خوردن غذای سالم :



۱- کم کردن مصرف نمک :

- در پخت غذا نمک کمتری استفاده کنید.
- مصرف نمک باید به کمتر از ۲g (یک قاشق چایخوری) در روز برسد برای این کار نمکدان را از سر سفره بردارید برای طعم غذا از آب لیمو ی تازه ، سیر، سبزیجات خشک مانند آویشن و ادویه استفاده کنید.
- از غذاهای فرآوری شده مانند غذاهای کنسروی، سوسیس و کالباس و غذاهای آماده و تنقلات شور، چیپس و بیسکویت های نمکی کمتر استفاده کنید .



۲- مصرف چربی را محدود کنید:

- ◀ از چربی های مفید مثل اومگا ۳ و ۶ استفاده کنید.
- ◀ اومگا ۳ موجب کاهش تری گلیسرید و کلسترول خون شده . مصرف گردو و بادام ۳ عدد در روز توصیه می شود.
- ◀ محدود کردن گوشت قرمز به بیش از چند بار در ماه و مصرف ماهی ۲-۳ بار در هفته درجهت کاهش کلسترول مفید است.(مصرف گوشت سفید مانند مرغ و ماهی وبوقلمون بهتر است از گوشت های قرمز).
- ◀ مصرف زرده تخم مرغ را به سه روز در هفته کاهش دهید.
- ◀ ترجیحا گوشت را آبپز یا بخارپز کنید. . از مصرف گوشت پر چرب ، جگر، دل، قلوه، مغز و کله پاچه، پوست مرغ، لبنیات پرچرب، خامه، خودداری کنید.
- ◀ مصرف روغنها (جامد و مایع) را محدود کنیدو به جای روغن جامد از روغن زیتون ، کلزا ، سویا و آفتابگردان و کنجد استفاده کنید.

۳ - از مصرف سیگار خودداری کنید.

سیگار قابل پیشگیری ترین عامل خطر بشمار می رود و در واقع قطع سیگار کم خرج ترین راه برای پیشگیری از بیماری های قلبی است.

