



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام حسن (ع)

پیشگیری از بیماری قلبی



دفتر آموزش سلامت بیمارستان امام حسن (ع) بجنورد

تایید کننده :

دکتر زهرا زندی

متخصص بیماری های قلب و عروق

کد محتوا : ۴۲

گروه هدف : بیماران

پاییز ۹۸

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.

۵- اجتناب از مصرف سیگار و دخانیات :
مصرف دخانیات مسئول ۱۹٪ 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.



منابع:

❖ پرستاری داخلی جراحی برونر سودارت بیماری های قلب و عروق ۲۰۱۸
❖ <http://darman.tums.ac.ir>

❖ پاسخگویی به سوالات بعد از ترخیص هر روز به جز ایام تعطیلات
ساعت ۱۴ الی ۱۵ : خانم ریحانی ۰۹۱۵۶۴۱۶۸۹۳

❖ سامانه نوبت دهی اینترنتی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :
www.Nobat-ihh.nkums.ac.ir

❖ شماره تلفن نوبت دهی درمانگاه تخصصی و فوق تخصصی :
۰۵۸-۳۱۵۱۴۴۰۰

سایت آموزش به بیمار www.imamhasan.nkums.ac.ir

۵

ورزش هوازی با شدت متوسط ، باعث سلامت بیشتر قلب می شود. حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی تند در روز کافی است. بقیه فعالیت ها که با شدت متوسط انجام می شود. مفید واقع می گردد عبارتند از : شنا ، دوچرخه سواری و کار با دستگاه های ورزشی مانند دوچرخه ثابت و نوار متحرک (تردمیل)

مدیریت استرس :

استرس سبب افزایش چربی و فشار خون می شود .
روش های مدیریت استرس عبارتند از: ورزش منظم و یوگا ،پردلختن به کارهای هنری و سرگرمی های مفید ومورد علاقه مانند: روزنامه ، مجله ، موسیقی ،تلویزیون ، حل جدول و همچنین دم و بازدم آرام و عمیق و تمرینات تن آرامی .

۴- کنترل اضافه وزن :

چاقی و اضافه وزن مسئول ۶٪ 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



www.kadbanoo.net

۴

چرا بیماری های قلبی عروقی مهم هستند؟
بیماری های قلب و عروقی اولین علت مرگ و میرمی باشد . در ایران حدود ۴۰٪ کل مرگ ها ناشی از بیماری های قلبی عروقی است. بنابراین اطلاع از عوامل ایجاد کننده و دخیل در ایجاد در این بیماری ها ضروری است.

عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی
۱. عوامل خطر غیرقابل تعدیل :

این عوامل همراه فرد هستند و فرد و جامعه نمی توانند برای تغییر در آن دخالتی بکنند. این عوامل عبارتند از :
سن : هرچه قدر سن بالاتر رود احتمال خطر بیماری های قلبی عروقی هم بیشتر می شود.

جنس : مردان بیشتر از زنان احتمال ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را دارند .

سابقه خانوادگی : در کسانی که سابقه خانوادگی بیماری های قلبی عروقی بخصوص در سنین پایینتر را دارند احتمال بروز این بیماریها بیشتر است.

۲. عوامل خطر قابل تعدیل:
مصرف دخانیات

بالا بودن کلسترول خون : هر چه میزان کلسترول خون بالاتر رود میزان بروز بیماری عروق قلب افزایش می یابد



۱

پرفشاری خون : فشار خون بالا باعث شده میزان بار قلب افزایش و از این طریق موجب ضخیم شدن و سخت شدن قلب می شود . فشارخون بالا همچنین شانس سکته مغزی و نارسایی قلب را نیز افزایش می دهد.

کم تحرکی

چاقی و اضافه وزن : بخصوص چاقی در ناحیه شکمی دارند.

استرس:

مصرف الکل و سیگار : منجر به افزایش موقت فشار خون و پرکاری قلب و در نهایت نارسایی قلب می شود.

: سیگار قابل پیشگیری ترین عامل خطر بشمار می رود
شانس بروز بیماری عروق قلب در سیگاریها ۲ تا ۴ برابر غیر سیگاریها ست

علائم هشدار دهنده حمله قلبی :

✚ درد قفسه سینه

✚ درد در پشت، دستها، گردن و یا فک

✚ تنگی نفس

✚ تهوع یا استفراغ

✚ ضربان قلب سریع و یا نامنظم



۲

✚ سایر نشانه ها از جمله، خستگی، اضطراب، سوء هاضمه و یا سوزش معده
- رژیم غذایی مناسب :

* از نوشیدنی های الکلی ، افزودن نمک به غذا ، غذاهای سرخ کردنی و آماده (فست فود) اجتناب کنید.(کمتر از یک قاشق مرباخوری نمک در روز مصرف کنید).

* با مصرف چربی های مطلوب (روغن زیتون ، هسته انگور و گردو) و روغن های مایع (ذرت ، آفتابگردان و سویا) شانس سخت شدن دیواره رگ هایتان را کاهش دهید.

* استفاده از روغن در غذا به میزان کمتر از دو قاشق غذاخوری روزانه محدود کنید.

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

* حداقل در هفته سه بار ماهی مصرف نمایید.

* روزانه ۵ واحد میوه و سبزی مصرف کنید:

۱ واحد میوه برابر است با یک عدد پرتقال ، سیب ، انبه یا موز = ۱ لیوان سبزی خام = ۲ قاشق غذا خوری سبزی پخته

۲- ورزش و فعالیت بدنی

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

۳