



راهنمای بیمار
پیشگیری از بیماری
قلبی - عروقی



واحد آموزش سلامت به بیمار
بیمارستان قدس پاوه

برای کاهش وزن مراجعه به متخصص تغذیه ،
تلاش برای کنترل وزن با خودداری از مصرف
غذاهای پرچرب ضروری است .



سایت بیمارستان : Pavehhop.kums.ac.ir

شماره تلفن : 8346135014

۴- اجتناب از مصرف سیگار و
دخانیات

مصرف دخانیات مسئول ۱۹٪ بیماری های
قلبی عروقی است. سیگار منجر به سختی و
گرفتگی شریان ها و افزایش شانس لخته در
عروق خونی و عوارضی مانند سکته قلبی و
مغزی ، آسیب ریه و مرگ ناگهانی می شود



۵- کنترل وزن اضافه

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.

● 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 غذاخوری سبزی پخته

۲- مدیریت استرس

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



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.

● با مصرف چربی های مطلوب (روغن زیتون ، هسته انگور) و روغن های مایع (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 خورری روزانه محدود کنید.

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

● حداقل سه بار در هفته ماهی مصرف نمایید.

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



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 :

۱- بالا رفتن سن ۲- مصرف دخانیات ۳- عدم کنترل قند خون در دیابت ۴- پرفشاری خون ۵- چاقی و اضافه وزن ۶- سابقه خانوادگی ۷- کم تحرکی ۸- شخصیت پر استرس ۹- تغذیه ناسالم

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 ادا مه آمده است :

۱- رژیم غذایی مناسب

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