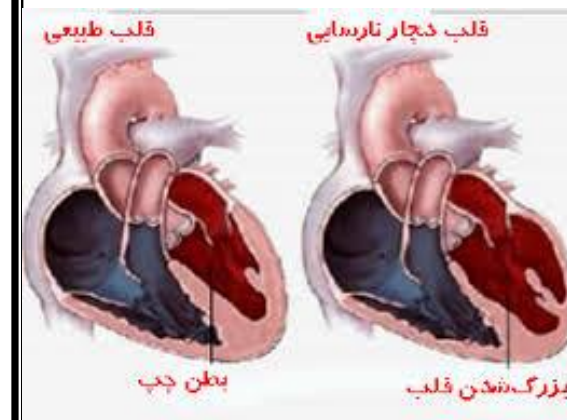


بیماری های قلبی عروقی

آیا می دانید بیماری های قلبی عروقی مهمترین علت مرگ در جهان و همچنین در کشور ماست ؟
اما شما می توانید با رعایت اصول خاصی شانس ابتلای خود را به این بیماری ها کاهش دهید .



مهمترین عوامل بوجود آورنده بیماری های قلبی عروقی

فشار خون بالا (فشار خون بالا علاوه بر افزایش احتمال سکته قلبی ، احتمال بروز سکته مغزی و نارسایی کلیه را نیز بیشتر می کند)



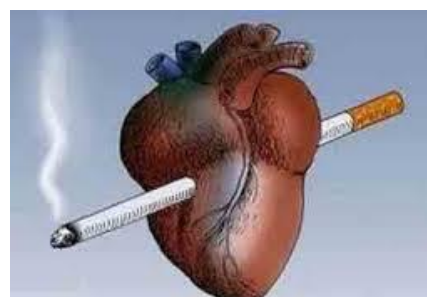
افزایش چربی های خون

بیماری دیابت

اضافه وزن و چاقی (بخصوص چاقی در ناحیه شکم)



استعمال دخانیات (احتمال بروز بیماری های قلبی در سیگاری ها ۴ تا ۲ برابر غیر سیگاری ها است)



مصرف مشروبات الکلی

کم تحرکی

استرس

سن (با افزایش سن احتمال بروز بیماری قلبی

عروقی بیشتر می شود)

جنس (احتمال بروز بیماری قلبی عروقی در مردان

بیشتر از زنان است)

سابقه خانوادگی (در افرادی که سابقه بیماری قلبی

در خانواده دارند، احتمال بروز بیماری بیشتر است)

علائم هشداردهنده در بیماری های قلبی عروقی

درد در ناحیه قفسه سینه

تنگی نفس

تهوع یا استفراغ

تپش قلب

درد انتشار یافته به فک، شانه و پشت

خستگی

اضطراب

احساس پری یا درد و سوزش در قسمت فوقانی شکم



علائم هشداردهنده حمله قلبی

علائم را بشناسید و فوراً با ۱۱۵ تماس بگیرید
۸۵٪ آسیب های قلبی در ۲ ساعت اول بعد از حمله قلبی اتفاق می افتند

زنان و مردان

نشانه هایی که می آیند و می روند و در نهایت پایدار و شدید می شوند





پژوهش‌های سلامت و پیشگیری

بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

خود مراقبتی و راهکارهای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی



واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

شماره تلفن: ۰۸۷۳۸۲۳۶۰۶۸

آدرس وب سایت بیمارستان:

<https://muk.ac.ir/Page?pagelid=۲۳>

IHH-PE-PA-CL02

۶- از روغن های غیر اشباع (مایع) : نظیر روغن های زیتون ، کانولا ، آفتاب گردان ، ذرت ، سویا ، پنبه دانه و همچنین از غذاهای دریایی و مغز دانه های گیاهی مثل گردو ، بادام ، فندق پسته و ... در برنامه غذایی روزانه خود به مقدار مناسب استفاده کنید .

۶- بجای غذاهای سرخ شده : از غذاهای آب پز ، بخار پز ، کباب پز استفاده کنید .

۷- برای جاشنی غذاها بجای انواع سس ها : از انواع سبزی های معطر ، آبلیمو، آبلیمو، سرکه ، روغن زیتون و ماست کم چرب به عنوان طعم دهنده در انواع سالاد و غذاها استفاده کنید

۸- بجای گوشت قرمز : از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی استفاده کنید .

۹- بجای سبزی فریز شده : از سبزیهای تازه استفاده کنید .

از این غذاها کمتر مصرف کنید : انواع شیرینی و شکلات ، کله پاچه و دل و قلوه ، چیپس و انواع تنقلات، انواع سس های پر چرب، انواع نوشابه و آب میوه های صنعتی ، غذاهای آماده و کنسروی ، سوسیس و کالباس و همبرگر

بخاطر داشته باشید :

رعایت سبک زندگی سالم و رژیم غذایی

سالم از مهمترین عوامل پیشگیری از ابتلا

به بیماریهای قلبی است .

برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی بایستی یک سبک زندگی

سالم را انتخاب کنید که شامل موارد زیر است :

- ✚ سیگار نکشید و یا اگر سیگاری هستید آنرا ترک کنید .
- ✚ روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش و فعالیت بدنی داشته باشید .
- ✚ از مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید .
- ✚ اگر بیماری فشار خون و دیابت یا چربی خون بالا دارید ، تحت نظر پزشک باشید و این بیماریها را کنترل کنید .
- ✚ رژیم غذایی مناسب انتخاب کنید .

برای داشتن رژیم غذایی سالم :

۱- چربی کمتر مصرف کنید : بعضی چربی ها مثل روغن نباتی جامد و چربی های حیوانی از قبیله پیه ، دنبه و کره خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهد . چربی های حیوانی همچنین ، در مواد غذایی نظیر گوشت ، دل ، جگر ، قلوه، خامه، شیر و ماست و پنیر پر چرب وجود دارد .

۲- نمک کمتر بخورید : مصرف زیاد نمک احتمال ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می دهد . نمک از راههای اضافه کردن به هنگام پخت ، نمک سفره و نمک موجود در انواع چاشنی ها و محصولات غذایی کارخانه ای به بدن ما می رسد . بنابراین ، از افزودن نمک به غذا در سر سفره اجتناب کنید .

۳- دریافت کالری خود را کاهش دهید : دریافت کالری بیش از حد نیاز موجب چاقی می شود . افزایش وزن و چاقی از عوامل مهم ابتلا به بیماری های قلبی است . بنابراین مواظب باشید بیش از حد غذا نخورید .

۴- فیبر (الیاف گیاهی) بیشتر بخورید : فیبرها در میوه ها ، سبزی ها ، غلات و حبوبات وجود دارند . مصرف این مواد غذایی خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد .