

عوامل مستعد کننده در بروز بیماریهای قلب و عروق کرونی:

- 1 - سبک زندگی و عادات خاص جامعه و فرد: الگوها و عادات غذایی می تواند عامل بروز بیماریهای قلبی باشد.
- 2 - جنس: بیماریهای قلبی در مردان شایعتر است.
- 3 - استعمال دخانیات (سیگار، مواد مخدر، پپ، قلیان و ...)
- 4 - فشارخون بالا
- 5 - چربی خون بالا (کلسترول و تری گلیسرید بالا)
- 6 - کمی تحرک و فعالیت بدنی
- 7 - چاقی
- 8 - عوامل زمینه ای مثل داشتن سابقه فامیلی و برخی از بیماریها مانند دیابت، نقرس، تیروئید و سبک زندگی که در بروز بیماریهای قلبی و عروقی مؤثر هستند
- 9 - استرس های روانی



آیا می دانید بیماران قلبی چه مواردی را باید رعایت کنند؟

الف - تغذیه :

- 1 - غذاهای کم چربی را جایگزین غذاهای پرچرب کنید:
یعنی مصرف لبنیات پرچربی (شیر، ماست، پنیر، خامه) روغن های جامد نباتی، دنبه، روغنهای حیوانی، کره، جگر، مغز، قلوه، دل، گوشت قرمز پرچربی (گوسفند، گوساله، گاو)
گوشت چرخ کرده پرچربی، انواع شیرینی، کله و پاچه، سیرابی و شیردان، سس سالاد، سوسیس، کالباس و پوست مرغ را به حداقل برسانید.
- 2 - سعی کنید از مواد غذایی فیبردار (الیاف گیاهی) مانند سبزیجات مختلف (سبزیهای برگی، هویج، گوجه فرنگی، کدو، بادمجان، نان سبوس دار، حبوبات (لوبیا، عدس، نخود، ماش، لپه، باقلا) و غلات (برنج، گندم، جو) و از میوه جات در حد امکان بیشتر استفاده نمایید.
- 3 - توصیه میشود حداقل هفته ای دو وعده ماهی مصرف کنید و هفته ای دو تا سه وعده مرغ و بقیه وعده های غذایی را با غذاهای غیرگوشتی استفاده نمایید.
- 4 - غذاهای روزانه را بصورت آب پز، بخارپز و کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنید.

- 5 - از مصرف بیش از اندازه نمک و غذاهای شور مانند ماهی شور، ماهی دودی، آجیل شور، پنیر شور، چیپس، غذاهای کنسروی، ترشیجات و انواع شور خودداری کنید.
- 6 - در صورت داشتن اضافه وزن با رعایت رژیم غذایی و ورزش وزن خود را به وزن مطلوب برسانید که حتماً با متخصص تغذیه مشورت نمائید.
- 7 - حمله های بیماری قلبی در کسانی که سیگاری هستند سه برابر افراد معمولی است. لذا ترک سیگار و هر نوع دودی (سیگار، مواد مخدر، قلیان و ...) برای بیماران قلبی ضرورت جدی دارد.

بیماران قلبی که سابقه بیماری قند دارند باید:

- الف) تعداد وعده های غذایی را افزایش دهید (6 وعده) ولی در هر وعده مقدار غذای کمتری مصرف کنید.
- ب) از مواد غذایی فیبردار مانند سبزیجات مختلف، حبوبات، غلات، میوه جات و نان سبوس دار بیشتر استفاده کنید.
- ج) مصرف چربیها را کاهش دهید.
- د) از مواد نشاسته ای مثل نان، برنج، سیب زمینی، گندم، جو و ماکارونی فقط به میزانی که موجب افزایش وزن نشود استفاده کنید.
- ه) مصرف میوه های شیرین (انگور، خربزه، توت، خرما ...) و خشکبار شیرین (توت خشک، کشمش، خرما، قیسی) را محدود کنید.



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد آموزش سلامت

آموزش به بیماران قلبی



کد سند:
HS/CL83

تاریخ تدوین:

1398/02/ 15

شماره بازنگری: 00

عنوان سند:
پمفلت آموزشی ویژه بیماران
و آموزش همگانی

شماره تماس: 46123001
داخلی 171

ورزش باید چند مشخصه اصلی زیر را داشته باشند:

– سریع: تعداد ضربان قلب و تنفس افزایش باید تا حدی که عروق کنید.

– مداوم: حداقل 5 الی 30 دقیقه بدون وقفه ادامه یابد.

– منظم: حداقل 3 بار در هفته تکرار شود.

– حداقل امکان سعی شود روزانه چندین متر به فاصله قبلی و میزان ورزش اضافه نمایید.

– بیمارانی که سکت قلبی کرده اند و یا زمینه

مناسب برای سکت قلبی را دارند باید ورزش

(خصوصاً پیاده روی) را به آرامی شروع و بتدریج به آن اضافه کنند.

– زمان مشخصی را برای انجام ورزش مشخص کنید.

(صبحها، بعدازظهرها یا شبها)

توجه: در صورتی که با فردی با سابقه بیماری قلبی مواجه شویم که شکایت از درد قفسه سینه، تنگی

نفس، افت ناگهانی فشارخون و یا کاهش سطح

هوشیاری دارد، بهتر است بیمار هر چه سریعتر به

مراکزی که امکانات بیشتر و مجهزتری دارند انتقال

داده شود. در ضمن در حین مراحل انتقال بیمار،

آرامش پرسنل پزشکی باید حفظ شود تا اضطراب

بیمار و همراهان وی را تقلیل دهد.

منبع: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

و) از فشارهای روحی و روانی دوری کنید. لذا استرسهای روحی و عصبی شدن بر قلب و عروق اثرات بدی دارد.

ب- ورزش:

کلیه بیماران قلبی باید با پیشنهاد پزشک معالج حداقل هفته ای سه بار به مدت 30 دقیقه ورزش کند (پیاده روی، شنا، کوهنوردی، بسکتبال، تنیس، دوچرخه سواری) ساده ترین و عملی ترین ورزش پیاده روی است که هر چه بر میزان و سرعت آن اضافه شود بهتر است.

در دوره ی مراقبت از بیمار اهداف واقع بینانه در نظر گرفته شود. مثلاً برای ورزش بیمار حدود 30 دقیقه ورزش در هر روز و یا 2.5 ساعت در هفته در نظر گرفته شود. بهتر است که روزهای هفته را برای تمرینات ایروبیک و ورزشهای سنگین تقسیم کند. برای ورزشهای مقاومتی تکرار بهتر از تلاش برای بلند کردن وزنه های سنگین است.

دوچرخه ثابت برای مراقبت از بیمار مبتلا به آرتروز، مشکلات تعادلی و کمر درد گزینه ی خوبی می باشد.

برای مراقبت از بیمار بهتر است که مراقب به همراه او ورزش کند و با هم کار گروهی را انجام دهند.