

آموزش هنگام بستری

شبکه بهداشت و درمان
اردستان، بیمارستان شهید
دکتر بهشتی



تلفن بیمارستان: ۵۴۲۴۴۱۱۲

واحد آموزش به بیمار - کد 10 PE.CCU.

بازنگری: دی ۹۷

تغذیه

قلبی

۵. مصرف میوه ها و سبزیجات به خصوص سیب با پوست ، مرکبات و توت فرنگی برای شما بسیار مفید است.

*میوه ها و سبزی جات ، جوی دو سر ، سیوس جو به دلیل داشتن فیبر محلول ، باعث کاهش LDL می شوند.

در مجموع استفاده از یک رژیم غذایی سالم که برای همه ی افراد خانواده توصیه می شود به همراه نکشیدن سیگار ، فعالیت بدنی مناسب و مصرف به موقع داروهای تجویز شده می تواند بیماری شما را کنترل کند.

۶. الکل برای سیستم قلبی و عروقی شما مضر است و باعث افزایش فشار خون مقاوم به درمان می شود از مصرف آن جداً خودداری نمایید.

۴. برای کنترل چربی خون غذاهای چرب و سرخ شده مصرف نکنید.

غذاهای شما باید آب پز یا کبابی باشد.

از مصرف روغن های جامد ، کره ، خامه ، دنبه ، روغن حیوانی پرهیزید.

روغن های مایع را به مقدار کم میل کنید.

شیر ، ماست و لبنیات کم چربی مصرف کنید.

مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست میل کنید.

گوشت های قرمز را به مقدار کم مصرف کنید هنگام مصرف کاملاً چربی های آن را جدا کنید.

مغز ، دل و جگر ، کله و پاچه ، لبنیات پر چرب ، بستنی ، زرده ی تخم مرغ ، سوسیس و کالباس ، غذاهای کنسرو شده ، سس های چرب ، شیرینی ، کیک های خامه دار و غذاهای حاضری میل نکنید.

روغن زیتون برای شما مفید است به شرط آن که

خالص باشد و با سایر روغن ها مخلوط نشده باشد

البته دقت کنید که در مصرف آن زیاده روی نکنید در

ضمن روغن زیتون و روغن مایع معمولی نباید هنگام

طبخ حرارت زیادی ببینند.

توصیه های لازم برای مبتلایان به بیماریهای قلب و عروقی :

*فشار خون خود را کنترل کنید :

فشار خون بالا باعث افزایش بیشتر فعالیت قلب می شود و روند گرفتگی رگها را تسریع می کند برای کنترل فشار خون استفاده از رژیم غذایی مناسب و کنترل وزن ضروری است.

*وزن خود را کنترل کنید :

چاقی عامل خطر مهمی برای افزایش فشار خون است یکی از بهترین راهکارها برای کاهش عوارض بیماریهای قلبی ، کم کردن وزن و رساندن آن به وزن ایده ال است که این کار با گرفتن رژیم اصولی و صحیح زیر نظر متخصص همراه با تحرک بدنی مناسب می تواند انجام شود.

*چربی (کلسترول) خون خود را کاهش دهید :

* کلسترول نوعی چربی است که در ایجاد گرفتگی رگها نقش دارد کلسترول دو نوع است : کلسترول بد یا LDL و کلسترول خوب یا HDL

باید غلظت LDL را در خون پایین آورد و بر عکس غلظت HDL را بالا برد.

برای این کار استفاده از یک برنامه ی غذایی مناسب کاهش وزن ، ورزش مناسب با توجه به شرایط شما و نکشیدن سیگار بسیار کمک کننده است.

سیگار نکشید استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش کار قلب می شود.

همچنین سیگار باعث غلیظ شدن خون شده و احتمال لخته را بیشتر می کند.

توجه : انجام فعالیتهای بدنی باید حتماً با مشورت پزشک و با توجه به وضعیت قلبی شما باشد.

*توصیه های مهم غذایی :

۱. در روز ۶-۵ وعده ی کوچک غذایی مصرف کنید یعنی تعداد وعده های غذایی مصرفی شما زیاد و حجم آن کم باشد.

۲. مصرف مواد غذایی نفاخ باید محدود شود مانند : کلم ، گل کلم و هر غذایی که با خوردن آن احساس نفخ می کنید.

۳. میزان نمک باید محدود شود :

سدیم (ماده تشکیل دهنده ی نمک) بطور طبیعی در مواد غذایی مانند : شیر ، پنیر ، تخم مرغ ، گوشت قرمز ، مرغ و غیره وجود دارد و با مصرف این مواد مقداری سدیم وارد بدن می شود.

♦ بنابراین از مصرف غذاهای پر نمک مانند

انواع سس های آماده مثل : سس گوجه فرنگی

، سس مایونز ، سس فلفل و غیره ، انواع

شورها مانند : خیارشور ، زیتون و غیره

غذاهای کنسرو شده و حاضری و سوسیس و

کالباس خودداری کنید.

♦ سر سفره از نمکدان و اضافه کردن نمک به

غذاهای آماده خودداری کنید.

♦ در ترکیب بسیاری از داروها سدیم وجود دارد

بنابراین هر گاه به هر دلیلی داروی جدیدی

برای شما تجویز می شود حتماً با پزشک

متخصص در مورد مصرف آن به دلیل فشار

خون یا ناراحتی قلبی خود مشورت کنید.