



راهنمای بیمار  
پیشگیری از بیماری  
قلبی - عروقی



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



#### 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.

سایت بیمارستان: [kazeroonhp.sums.ac.ir](http://kazeroonhp.sums.ac.ir)

شماره تلفن: 07142227080 داخلی: 306



● 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 خوری 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.