

پیشگیری از بیماریهای

قلبی

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

پاییز ۱۴۰۲

پرهیز از مصرف دخانیات:

در ازای کشیدن هر ۱۰ عدد سیگار، خطر مرگ در اثر بیماری قلبی، در مردان ۱۸ درصد و در زنان ۳۱ درصد بالا می رود. قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران نیز احتمال بیماریهای قلبی-عروقی را تا ۳۰ درصد افزایش می دهد. سیگار و تنباکوی موجود در آن، مهم ترین عامل ایجاد بیماری های قلبی-عروقی است.

مدیریت استرس:

استرس مزمن که منجر به افزایش ضربان قلب و فشارخون شود، می تواند به دیواره شریان ها آسیب بزند. با انجام مدیتیشن و مدیریت استرس خود می توانید از بیماریهای قلبی در امان بمانید.



به جای تنقلات تجاری که ارزش غذایی کمی دارند از خشکبار مانند: برگه زردآلو و کشمش و غیره استفاده کنید.

تاثیر ورزش در پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی:

ورزش و فعالیتهای بدنی موجب تقویت عضله قلب می گردد. امروزه فعالیت های ورزشی به عنوان اقدامی جهت پیشگیری از بروز سکتة های قلبی محسوب می شوند.

ورزش هوازی گردش خون را بهبود می بخشد و منجر به کاهش فشار خون و ضربان قلب می شود. بهترین ورزش های هوازی برای قلب عبارتند از:

پیاده روی سریع، دوچرخه سواری، طناب زدن، تنیس، شنا

برای داشتن قلبی سالم حداقل ۳۰ دقیقه در روز و حداقل ۵ روز در هفته ورزش کردن ضروری است.

بیماری‌های قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است. همچنین شایع‌ترین علت مرگ و میر در کشور ما نیز بیماری‌های قلبی عروقی می‌باشد.

عوامل موثر در بروز بیماری‌های قلبی عروقی :

رژیم غذایی نامناسب

چاقی یا اضافه وزن

اختلال در چربی‌های خون (بالا بودن سطح کلسترول خون)

فشار خون بالا

کم تحرکی

دخانیات

استرس و فشارهای روحی روانی



چاقی یا اضافه وزن:

با توجه به اینکه چاقی سبب ایجاد و تشدید بیماری‌های قلبی عروقی پرفشاری خون و چربی خون می‌گردد باید وزن شما در حد طبیعی ثابت بماند و در صورت داشتن اضافه وزن یا چاقی با کمک رژیم غذایی و فعالیت بدنی وزن خود را به وزن ایده‌آل برسانید.

توصیه‌های تغذیه‌ای :

از مصرف روغن‌های جامد حیوانی، دنبه و سس‌های چرب خودداری کرده و از روغن‌های مایع (مثل: روغن هسته انگور، زیتون، آفتابگردان، کنجد، سویا، کلزا و کانولا استفاده نمایید.

از بین روغن‌های مایع مصرف روغن زیتون کانولا و یا کلزا ارجحیت دارند.

مرغ و پوست ماهی را قبل از پخت جدا کنید از مصرف سس مایونز، کله و پاچه، قلوه، جیگر، مغز، کره، خامه، شیرینی‌های خامه‌ای و چیپس پرهیز نمایید. و در هفته بیش از ۴ عدد زرده تخم مرغ مصرف نکنید.

حداقل دو مرتبه در هفته ماهی‌های دارای امگا ۳ مثل ماهی ساردین و ماهی آزاد استفاده کرده و از مصرف کنسرو ماهی خودداری کنید.

از انواع لبنیات (شیر ماست پنیر و ..) کم چرب مصرف کنید.

از مغزهایی مثل گردو فندق و بادام که دارای چربی‌های مفید هستند به مقدار مناسب استفاده کنید.

از مصرف مواد غذایی زیر بدلیل داشتن نمک زیاد خودداری کنید

خیارشور، ترشی، غذاهای نمک‌سود، غذاهای دودی، سس گوجه فرنگی، غذاهای آماده و کنسرو شده، چیپس، پفک، انواع مغزهای شور، سوسیس و کالباس، زیتون پرورده و به طور کلی هر غذای آماده‌ای که در تهیه آن نمک به کار رفته است

فیبرها ترکیباتی هستند که در سلول‌های گیاهان مثل سبزی‌ها میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات و مغزها وجود دارند مصرف فیبرها بیماری‌های قلبی عروقی را کاهش می‌دهند.