

مقدمه و تعریف :

بیماری عروق قلبی (عروق کرونر) به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آنژیینی و انفارکتوس (حمله قلبی) بروز می‌کند. آنچه که سبب بروز بیماری قلبی می‌شود، تشکیل تدریجی رسوب‌های چربی یا پلاک‌ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ‌ها می‌باشد. این رسوب‌ها سبب محدود کردن عبور خون می‌شوند که این پدیده را تصلب شرایین یا سخت شدن رگ‌ها (آترواسکلروز) می‌نامند.

در این بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد، اما این تا هنگامی است که آسیب به سرخرگ‌ها آنقدر جدی شود که جریان خون به قلب محدود شده و سبب بروز درد شود. مسدود شدن کامل یک سرخرگ خون‌رسان به قلب، منجر به حمله قلبی ناگهانی و کشنده می‌شود. روش‌های متداول جهت پیشگیری از تصلب شرایین شامل کاهش فشارخون، دریافت رژیم غذایی کم‌چربی، کاهش وزن اضافی و ترک سیگار می‌باشد. به برخی افراد نیز جهت کاهش کلسترول خون، دارو داده می‌شود.

تحقیقات نشان می‌دهند که ارتباط مستقیمی میان رژیم غذایی و بیماری قلبی وجود دارد و با دریافت یک رژیم غذایی سالم می‌توان سلامتی قلب و دستگاه گردش خون را

توصیه‌هایی در مورد رژیم غذایی

بیماران قلبی - عروقی :

۱- رسیدن به وزن طبیعی: بر اساس مطالعات مختلف، افراد دارای چربی اضافه (بخصوص در ناحیه شکم) بیش از دیگران به بیماری قلبی دچار میشوند. افزایش وزن منجر به بالا رفتن بار قلب، افزایش کلسترول و بالا رفتن فشار خون و کاهش HDL (چربی مفید خون) خواهد شد. چاقی خطر بروز دیابت را نیز افزایش می‌دهد.

۲- مصرف نان سبوس دار و غلات کامل: با در نظر گرفتن کالری مورد نیاز فردو طبق نظر متخصص تغذیه، از انواع نان سبوس دار (بربری، سنگک، نان جو) و غلات کامل (عدس، لوبیا، نخود) استفاده کنید و از مصرف چیپس، پفک، بیسکویت‌های چرب و نان خامه‌ای پرهیز کنید.

۳- مصرف سبزی‌ها: مصرف انواع سبزیجات دارای برگ سبز و تیره (انواع کلم، کاهو، فلفل دلمه‌ای، هویج) را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

۴- مصرف میوه‌ها: مصرف روزانه میوه جات، بخصوص

۵

میوه‌های دارای فیبر نظیر سیب، مرکبات، توت‌فرنگی در کاهش کلسترول خون مفید می‌باشد.

۵- مصرف فراورده‌های لبنی: از لبنیات کم‌چرب استفاده کنید. مصرف فراورده‌هایی همچون کره، سرشیر، خامه را از لیست غذایی خود حذف نمایید. مصرف شیر و ماست کم‌چرب، دو تا سه لیوان و مصرف پنیر کم‌نمک به مقدار ۳۰ گرم (یک قوطی کبریت) در روز مجاز است. ۶- مصرف سفیده تخم مرغ: محدودیتی ندارد اما زرده بدلیل کلسترول بالا نباید بیش از ۲ عدد در هفته مصرف گردد.

۷- گوشت‌ها: حتی الامکان از گوشت‌های سفید (مرغ- ماهی) استفاده نمایید. پنیر مصرفی نیز باید از نوع کم‌نمک و کم‌چرب باشد.

۸- روغن‌ها: مصرف روغن جامد (به دلیل رسوب در دیواره شریان)، سس‌های چرب و کره گیاهی (به دلیل اسیدهای چرب ترانس) اکیدا ممنوع می‌باشد. بهترین روغن مصرفی برای این گروه سویا، افتابگردان، زیتون و کانولا می‌باشد.

۹- ورزش: به منظور بهبود وضعیت قلبی و کاهش وزن علاوه بر برنامه غذایی متعادل، داشتن برنامه ورزشی

۵

رژیم غذایی در بیماران قلبی



تهیه: نازی رضایی (پرستار بخش داخلی)

واحد آموزش پرستاری

(آموزش بیمار)

مرکز آموزشی درمانی و تحقیقاتی قلب

و عروق شهید مدنی تبریز

زمستان ۱۳۹۲

توجه: به سیگاری ها توصیه می شود که به ترک

سیگار مبادرت ورزند، زیرا نیکوتین سبب افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون و افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن می شود. با مصرف سیگار، توانایی خون در حمل اکسیژن کاهش می یابد. عوامل سرطان زای دود سیگار به دیواره ی سرخرگها آسیب می رساند. استراحت و شل کردن عضلات، جهت کاهش استرس لازم است. استرس از طریق افزایش هورمون های استرس (از جمله آدرنالین) سبب تولید و افزایش کلسترول می شود.

منابع:

۱- بیرونوسودارث. پرستاری داخلی و جراحی. بشری.

۱۳۹۰

2-<http://www.irteb.com>

3-<http://www.nutrition.rhc.ac.ir>

4-<http://www.galb.ir>

5-<http://www.behsite.ir>

منظم (۳۰ دقیقه در روز) مفید می باشد.



۱۰- **نمک:** مصرف بی رویه نمک موجب افزایش فشار خون و بالا رفتن فشار وارده بر قلب، کلیه ها و تمام اعضای بدن خواهد شد.

۱۱- مصرف قند و شکر، عسل، خرما و تمام مواد شیرین و نشاسته ای باید کنترل شود چرا که موجب چاقی و افزایش تری گلیسرید خون و بیماری دیابت خواهد شد.

۱۲- مصرف ادویه جات تند مثل فلفل تند، مواد کافئین دار مثل قهوه و شکلات و چای غلیظ می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند، بنابراین باید اعتدال را رعایت کرد.

۱۳- بهتر است روش پخت مواد غذایی به صورت آب پز و کبابی باشد.

۱۴- استفاده زیاد و دائمی از انواع نوشابه ها بسیار مضر است، دوغ کم نمک را جایگزین نوشابه ها کنید.