

## توصیه های تغذیه ای

- مصرف چای، قهوه و نوشیدنی های دارای کافئین را محدود کنید؛ چرا که باعث افزایش فشارخون می شود.
- رژیم غذایی کم نمک، کم چربی، کم کالری و متناسب با بیماری زمینه ای مثل قند، چربی و فشار خون را رعایت کنید.
- از استرس روحی و فشارهای عصبی تا حد ممکن اجتناب کنید. برای آرامش بیشتر به پیاده روی و تفریحات مناسب پردازید.

## کاهش مصرف نمک:

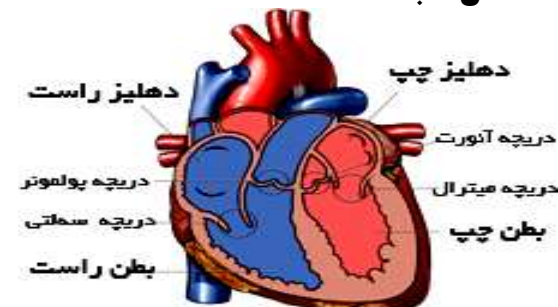
- هنگام تهیه و طبخ غذا نمک مصرفی را کاهش دهید و از نمکدان در سر سفره استفاده نکنید. برای بهبود طعم غذا می توان از سبزی های تازه یا خشک و معطر، لیمو ترش، آب نارنج، آبغوره، آویشن و ... به جای نمک استفاده کرد.
- غذاهای کنسروی و بسته بندی، فست فودها، سوسیس و کالباس، خیارشور، پنیرشور، زیتون شور، چیپس و پفک و تنقلات شور استفاده نشود.

## توصیه های کلی

- از فعالیت های سنگین و هر فعالیتی که باعث ایجاد درد قفسه سینه یا تنگی نفس و خستگی می شود خودداری کنید. توجه داشته باشید که مدت فعالیت اهمیتی ندارد بلکه شدت فعالیت اهمیت دارد.
- فعالیت های خود را به تدریج افزایش دهید. برای مثال بعد از ترخیص از بیمارستان با پیاده روی روزانه و فاصله کوتاه شروع کنید و به تدریج هر روز مسیر خود را چندین قدم افزایش دهید.
- از ورزش های سنگین مثل وزنه برداری، کار با دستگاه و غیره پرهیز کنید.
- بعد از غذا استراحت کنید از پیاده روی و ورزش در این هنگام خودداری کنید.
- از مواجهه با هوای خیلی سرد و خیلی گرم و بیرون ماندن و قدم زدن در طوفان و باد شدید خودداری کنید.
- از مصرف سیگار، مواد مخدر و مشروبات الکلی پرهیز کنید.

## بسمه تعالی

## ساختمان قلب:



## حمله قلبی (سکته قلبی):

زمانی رخ می دهد که یکی از عروق خورسان قلب (معمولا توسط لخته خون) بسته می شود.



## علائم و نشانه ها:

- درد قفسه سینه
- درد در پشت، دستها، گردن و یا فک
- تهوع یا استفراغ
- تپش قلب سریع و یا نامنظم
- تنگی نفس هنگام خوابیدن یا حمله تنگی نفس شبانه
- سایر نشانه ها از جمله، خستگی، اضطراب، سوء هاضمه و یا سوزش معده

بیمارستان تخصصی شهید رجایی

خودمراقبتی در

## بیماری های عروق قلب



تهیه و تنظیم - سال :

منیره نصیریان راد (مسئول واحد تغذیه) - ۱۳۹۷

زیر نظر: دکتر مسعود غلامی

گروه هدف: بیماران

منبع: اصول تغذیه کراوس و تغذیه در بیماری ها

کد پمفلت: RH.PM1.P7

- روزانه از شیر و لبنیات (ماست و پنیر) کم چرب استفاده شود.
- مصرف گوشت سفید (مرغ و ماهی و بوقلمون) کم چرب به جای گوشت های قرمز
- حبوبات (عدس، ماش، انواع لوبیاها و نخود) و غلات سبوس دار (نان های سنگک و سبوسدار و نان جو و بیسکویت های سبوسدار) و همچنین سویا (پروتئین گیاهی) زیاد مصرف شود.
- به عنوان میان وعده از انواع میوه ها و سبزیجات تازه، مغزهای خام (گردو، پسته، بادام) در حد متعادل و نان های سبوسدار و خشکبار و خرما خشک استفاده شود.
- این میوه ها و سبزیجات برای کنترل فشارخون مناسب اند: سیب، پرتقال، کیوی، موز، هلو، زردآلو، آلو، زغال اخته، خرما، گلابی، انار، گوجه فرنگی، کدو، قارچ، سیب زمینی، پیاز، هویج، اسفناج، انواع کلم ها و کرفس.

## کاهش مصرف چربی ها:

- مصرف چربی های جامد (مانند کره و مارگارین و...) و مواد دارای کلسترول بالا همچون تخم مرغ، کله پاچه، دل و قلوه و کره و خامه و سرشیر و سس مایونز و... را محدود کنید و روغن هایی مانند روغن زیتون، کانولا (کلزا) و روغن کنجد را در برنامه غذایی خود جایگزین چربی های حیوانی کنید.
- به جای غذاهای سرخ کرده از غذاهای آب پز، بخارپز، کبابی و فرپز استفاده شود.

## کاهش مصرف قند:

- مصرف تنقلات شیرین، قند، شکر، نبات، آبنبات، شکلات، کاکائو، آبمیوه های غلیظ و شیرین، انواع نوشابه ها و دلسترها محدود شوند.

## این مواد غذایی را زیاد مصرف کنید:

- مصرف روزانه ۴-۵ وعده میوه و سبزی تازه به علت داشتن فیبر بالا در کاهش فشار خون بسیار موثر است.