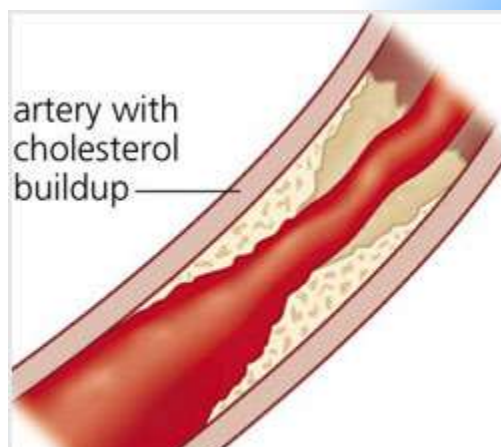




آترواسکلروزیس قلبی

گروه هدف: بیماران قلبی



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر پیشگاهی (متخصص قلب-فلوشیپ فوق تخصص
اینترنشنال کاردیولوژی)

بازبینی تابستان ۱۴۰۴

چه غذاهایی برای قلب مفید هستند؟

- کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، نخودسبز، لوبیا قرمز،
- در جوامعی که مصرف کننده مقادیر فراوانی از ماهی هستند مشاهده شده است که شیوع بیماری قلبی کمتر از جوامعی است که مقدار کمتری ماهی مصرف می کنند. ماهی قباد، حلوا، شیر، کیلکا و اوزون برون دارای اسیدهای چرب مفید می باشند.
- مصرف ماهی حداقل ۳ بار در هفته، برای افرادی که دارای سابقه قلبی هستند توصیه می شود.
- جو دوسر، حبوبات، سیب و گلابی غنی از فیبر محلول هستند که به کاهش سطح کلسترول خون کمک می کنند.
- میوه ها و سبزی های حاوی ویتامین های آنتی اکسیدان (ضدسرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب ناشی تاثیر مواد سرطان زا به دیواره سرخرگ ها می شوند.

منبع: www.pezeshk.us

www.tebyan.net

Iranheart.ir

از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم؟

- گوشت و فرآورده های آن، لبنیات پرچرب و کره غنی از نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطح چربی خون با غلظت پایین (LDL) در خون می شوند. مصرف این غذاها را باید به حداقل رساند. انواع غذاها و سوپ های آماده و یا کنسرو شده، غذاهای بیرونی از منزل، سوسیس، کالباس، گوشت های نمک سود شده و به طور کلی گوشت و فرآورده های آن همچنین تنقلات سرشار از نمک هستند. دریافت زیاد نمک با فشار خون در ارتباط است. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشارخون کمک می کند.
- **فعالیت ورزشی مناسب داشته باشید:** داشتن یک زندگی کم تحرک احتمال دیابت، چاقی و بیماری های قلبی را افزایش می دهد. پیاده روی، دوچرخه سواری، تنیس روی میز و باغبانی، فعالیت های بدنی هستند که اثر مفیدی بر تندرستی خواهند داشت. توصیه می شود که روزانه ۳۰ دقیقه به فعالیت بدنی بپردازید. می توانید این میزان فعالیت را در سه دوره ۱۰ دقیقه ای نیز انجام دهید.

تصلب شرایین

آترواسکلروزیس قلبی بیماری پیش رونده ای است که از دوران کودکی آغاز می شود و تظاهرات بالینی خود را به طور عمده در بزرگسالان، از میانسالی به بعد آشکار می کند. این بیماری شایع ترین بیماری قلبی است که با تجمع مواد چربی در جدار رگ مشخص می شود و باعث انسداد، تنگی رگ و کاهش جریان خون به قلب می شود. این بیماری پیشرونده است که می توان پیشرفت آن را متوقف کرد و یا در بعضی موارد آن را برگشت داد.

مهم ترین عوامل که احتمال بروز بیماری های قلبی و

عروقی را افزایش می دهند:

- کشیدن سیگار، دیابت، سن، جنس، سابقه خانوادگی، فشار خون بالا و کلسترول بالا می باشد.
- سن بیشتر از ۴۵ سال در مردان و ۵۵ سال در زنان سطح اجتماعی - اقتصادی پایین و سابقه خانوادگی باعث بروز زودرس بیماری های قلبی می شود.
- عمده ترین علت بیماری قلب، آترواسکلروزیس سرخرگ های کرونر است که باعث کاهش جریان خون قلب می شود.

- افزایش چربی خون عامل خطر مهمی است که از نظر شیوع بیماری های قلبی، عروقی ناشی از آترواسکلروز با ریسک فاکتور ارث برابری می کند. در مواجهه با این افراد (که چربی خون دارند) توصیه های لازم از نظر کاهش وزن، افزایش فعالیت بدنی، رعایت رژیم غذایی مناسب و گاه تجویز داروهای پایین آورنده چربی خون تا حدودی وضع بیمار را بهبود می بخشد.

- **سیگار:** مهم ترین عامل مرگ زودرس در افراد ۳۵ تا ۶۹ به حساب می آید. سیگار، مرگ و میر قلبی - عروقی را تا ۵۰٪ افزایش می دهد. در ازاء کشیدن هر ۱۰ عدد سیگار خطر مرگ در اثر بیماری قلبی در مردان ۱۸٪ و در زنان ۳۱٪ بالا می رود. مرگ و میر افراد سیگاری ۶-۲ برابر افراد غیرسیگاری است. مصرف روزانه فقط ده نخ سیگار به مدت ده سال در فرد باعث آترواسکلروز زودرس و منتشر می شود. دود سیگار و نیکوتین معلق در فضای اتاق برای افراد غیرسیگاری نیز مضر و خطرناک می باشد. گاه مشاهده شده که در بستگان نزدیک افراد سیگاری که با وی در تماس هستند آترواسکلروزیس زودرس ایجاد شده است. مصرف یک نخ سیگار باعث افزایش ده ضربه در ضربان قلب و حدود ۱۰ میلی

متر جیوه فشارخون سیستولیک می شود. طول عمر افراد سیگاری به طور متوسط ۱۰ سال کمتر از افراد دیگر است. سیگار را باید جدی گرفت و یک مرتبه ترک کرد زیرا ترک سیگار به آهستگی اغلب موفقیت آمیز نیست و ممکن است با وارد شدن استرس روحی یا درگیری های اجتماعی، مصرف سیگار را به چندبرابر افزایش دهد. مصرف سایر مواد تدخینی مانند قلیان نیز اثرات سیگار را دارد. بنابراین ترک تمام مواد تدخینی برای بیمار قلبی توصیه می شود.

دیابت: آترواسکلروزیس عامل مرگ در ۸۰٪ بیماران دیابتی است. رابطه بین دیابت و بیماری های قلبی اثبات شده است. بیماران دیابتی در سنین پایین تری نسبت به افراد غیردیابتیک دچار آترواسکلروزیس می شوند بنابراین باید دیابت را کنترل کرد. جالب این است که علایم قلبی در بیمار دیابتی با تاخیر و با شکلهای متفاوت رخ می دهد.

- **سابقه فامیلی وارث:** اگر پدر و مادر شخصی در سنین کمتر از ۵۰ سالگی دچار سکنه قلبی شوند شانس بروز آن برای فرد در سنین جوانی زیاد است. در فردی که سابقه مشکل قلبی در خواهر و برادر و پدر و مادر خود دارد هر گونه علامت قلبی را باید جدی گرفت.
- **قرص های ضدبارداری خوراکی:** مصرف طولانی این داروها به مدت ۱۰ سال یک ریسک فاکتور مساعدکننده پدیده آترواسکلروزیس می باشد.