



PM-A4-241-01

• چک فشار خون قبل از مصرف داروهای فشار خون بصورت دو یا سه بار در هفته و مراجعه به کلینیک فشار خون را جز برنامه خود قرار دهید . مراجعه به مراکز درمانی در جهت کنترل و مصرف داروهای ضد انعقادی و راهنماییهای لازم ( کلینیک وارفارین ) را در برنامه خود جای دهید .

### رژیم غذایی در فشار خون بالا :

• از مصرف نمک خودداری شود ، مصرف نمک اثر داروهای فشارخون را خنثی کرده و در کنترل فشار خون ایجاد مقاومت می کند و از طرف دیگر فشار بسیاری از بیماران با فشار خون بالا تنها با رژیم غذایی کنترل می گردد .

• از مصرف غذاهای آماده طبخ ، کنسروها ، سوسیس ، کالباس و غذاهای رستورانها و اغذیه فروشیها خودداری شود چرا که در آماده سازی ، نگهداری و پخت این غذاها از نمک استفاده شده است .

• از مصرف ترشیجات نمک دار مثل آب غوره نمک دار ، ترشی بادمجان و ... خودداری شود .

• سیر و پیاز بیشتر مصرف شود .

### رژیم غذایی در بیماری قند :

امروزه ثابت گردیده کنترل دقیق قند ، در بیماران قندی ( بین 60-140 MG/dl ) از ایجاد ، پیشرفت و عوارض بیماری قلبی در افراد دیابتی جلوگیری می کند پس توجه به رژیم در بیماران دیابتی حائز اهمیت می باشد

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان  
بیمارستان حضرت علی (ع)



### توصیه های مهم :

\* فعالیتهای روزمره بصورت دوره ای – کوتاه و محدود باشد  
\* دوره های استراحت در بین فعالیت ها را جزء برنامه خود قرار دهید .

\* در صورت احساس خستگی از انجام هر نوع فعالیتی خودداری کنید .

\* انجام فعالیتهای ورزشی سبک و پیاده روی کوتاه در زمین صاف ( سرازیری یا سربالایی نباشد ) اشکال ندارد

\* در صورت احساس درد در قفسه سینه هنگام فعالیت جنسی بلافاصله فعالیت را قطع کنید و قبل از آن یک قرص زیر زبانی مصرف کنید .

\* در صورت ادامه دار شدن درد قفسه سینه و یا تشدید احساس خستگی با پزشک مشورت کنید .

\* از نشستن در یک حالت به مدت طولانی خودداری کنید

\* از مصرف دخانیات از قبیل سیگار و قلیان و.. خودداری کنید .  
\* از قرار گرفتن در محیط شلوغ و پراسترس خودداری کنید

\* در صورت بروز علائمی مثل درد و سوزش معده حالت تهوع و استفراغ و عرق سرد سریعاً به پزشک مراجعه کنید

\* جهت جلوگیری از یبوست حتماً سبزیجات تازه و کاهو و در صورت لزوم شربت شیر منیزیم استفاده شود .



دانشگاه علوم پزشکی شیراز  
بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

## توصیه های ضروری برای بیماران قلبی



( آموزش به بیمار )

تهیه کننده :

راحله واردی

کارشناس پرستاری

پاییز ۹۸



PM-A4-241-01



صورت وجود چربی خون ، قند خون یا فشار خون توجه به رژیم مخصوص آن بیماری توصیه می گردد .

۱- ترک سیگار به سرعت خطر حملات قلبی و گرفتگی های مجدد را کاهش می دهد .

۲- از روغن مایع استفاده شود. ( بهترین روغن ، روغن زیتون می باشد )

۳- از مصرف چربی زیاد خودداری شده و مصرف سرشیر ، خامه ، کره به حداقل رسانده شود

۴- سبزی ومیوه سیر و پیاز بیشتر مصرف شود .

۵- از مصرف تودلی ، کله پاچه ، سوسیس و کالباس و غذاهای رستورانها خودداری شود .

۶- روزانه یکساعت ورزش در برنامه گنجانده شود . بهترین ورزش برای بیماران قلبی پیاده روی ، دوچرخه سواری و شنا می باشد که بسته به وضعیت مریض توسط پزشک توصیه می گردد انجام تست ورزش برای مشخص شدن میزان تحمل ورزش در مریض و تعیین میزان فعالیت قبل از شروع به ورزش ضروری است . این گونه ورزشها شانس مرگ و میر و شدت علائم بیماران قلبی را کاهش می دهد .

۷- مصرف آسپیرین روزانه مرگ و میر بیماران قلبی را کاهش می دهد. در صورت عدم تحمل می توان آسپیرین را بعد از غذا یا با شربت معده مصرف کرد .

منبع: برونر سوارث ۲۰۱۸

تایید کننده: دکتر سمیه محبی - متخصص قلب و عروق

۱- روغن غذا مایع باشد ، روغن مایع جذب کمتری دارد. بهترین روغن ، روغن زیتون می باشد که تاثیری روی کلسترول خون ندارد .

از مصرف سر شیر ، خامه ، کره و روغن حیوانی خودداری شود و تخم مرغ کمتر مصرف شود .

۳- گوشت قرمز کمتر مصرف شود در عوض گوشت سفید بویژه ماهی تاثیر خوبی روی چربی خون داشته و مصرف ماهی چربی خون را کاهش می دهد .

۴- غذاهای آماده طبخ ، سوسیس ، کالباس و غذاهای رستورانها مصرف نشود .

۵- مصرف شیر و لبنیات در صورتی که چربی آن گرفته شده باشد ، اشکالی ندارد .

۶- سبزی و میوه به میزان زیاد مصرف شده ، حتماً همراه غذاها سبزی و سالاد مصرف شود . مصرف هویج ، سیب ، سویا و لوبیا می توانند باعث کاهش کلسترول خون شوند که برای سلامت فرد مفیدند

۷- سیر و پیاز بیشتر مصرف شود ( روزانه یک پر سیر می تواند تاثیر مفیدی روی چربی خون داشته باشد )

۸- مصرف گردو و بادام به صورت چند عدد در روز توصیه می شود .

### رژیم غذای مناسب در بیماران کرونری :

این رژیم برای کلیه بیماران با گرفتگی عروق قلب ، بیماران پس از سکته قلبی و پس از عمل قلب توصیه می گردد . در

۱- از مصرف قند ، شکر ، شیرینی خودداری شود .

۲- از مصرف نان و برنج زیاد خودداری شود . بطور عمومی برنج کم چربی برای بیماران دیابتی از نان بهتر می باشد .

۳- میوه جات شیرینی مثل هندوانه ، خربزه ، هلو ، لیموشیرین ، توت و خرما و انجیر و ... مصرف نشود . برخی بیماران فکر می کنند که مصرف چای با توت یا خرما بجای قند اشکالی ندارد و این قبیل میوه جات را جایگزین قند می نمایند . این تفکر کاملاً اشتباه می باشد و مصرف این میوه جات فقط در میزان بسیار کم تاثیر چندانی روی قند خون ندارد . بطور مثال اگر فردی با رژیم مناسب روزانه یک تا سه عدد توت بخورد میزان قند خون چندان بالا نمی رود . پس مصرف این گونه تنقلات نیز محدود شود.

۴- سبزیجات ، خیار ، کدو ، کلم و کاهو و سایر میوه جات ترش توصیه می شود . سعی شود با هر وعده غذا سالاد و سبزی مصرف شود .

۵- توجه به چربی خون و فشار خون و سایر عوامل خطرزای قلبی بصورت معاینات منظم و سالانه ضروری است چرا که خطر این عوامل در بیماران دیابتی چند برابر می باشد .

رژیم غذایی در چربی خون بالا :

مهمترین عامل در کنترل چربی خون رژیم غذایی می باشد در برخی بیماران چند دستور ساده تاثیر زیاده روی کنترل چربی خون دارد .