دانشگاه علوم پزشکی
وخدمات بهداشتی درمانی ایلام

بیمارستان شهدا دهلران

واحدآموزش به بیمار

شهریور1404

# نیاز آموزشی
# رژیم غذایی بیمار
# قلبی

## رژیم غذایی بیمار قلبی

مشخص کنید آیا بیمار قبلا در مورد رژیم قلبی آموزشی داشته یا نه؟ و نکات مبهم را براي بیمار روشن کنید.

توصیه هاي لازم براي مبتلایان به بیماران قلبی و عروقی :

✷ فشارخون خود را کنترل کنید:

فشارخون بالا باعث افزایش بیشتر فعالیت قلب میشود و روند گرفتگی رگها را تسریع میکند. براي کنترل فشارخون استفاده از رژیمغذایی مناسب و کنترل وزن ضروري است.

✷ وزن خود را کنترل کنید:

چاق عامل خطر مهمی براي افزایش فشارخون است.یکی از بهترین راهکارها براي کاهش عوارض بیماریهاي قلبی، کم کردن وزن و رساندن آن به وزن ایده آل است که این کار با گرفتن رژیم اصولی و صحیح، زیر نظر متخصص همراه با تحرک بدنی مناسب میتواند عملی شود.

✷ چربی(کلسترول) خون خود را کاهش دهید:

کلسترول نوعی چربی است که در ایجاد گرفتگی رگها نقش دارد. کلسترول دو نوع است: کلسترول بد یا LDL و کلسترول خوب یا HDL، باید غلظت LDL را در خون پایین آورد و بر عکس غلظت HDL را بالا برد.

براي این کار، استفاده از یک برنامه غذایی مناسب کاهش وزن، ورزش مناسب با توجه به شرایط شما و نکشیدن سیگار بسیار کمک کننده است.

سیگار نکشید، استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش کار قلب میشود.

همچنین سیگار باعث غلیظ شدن خون شده و احتمال لخته را بیشتر میکند.

توجه: انجام فعالیتهاي بدنی باید حتما با مشورت پزشک و با توجه به وضعیت بیماري قلبی شما باشد.

توصیه هاي مهم غذایی:

1. در روز 6-5 وعده کوچک غذایی مصرف کنید، یعنی تعداد وعدههاي غذایی مصرفی شما زیاد و حجم آن کم باشد.
2. مصرف موادغذایی نفاخ باید محدود شود مانند: کلم، گل کلم و هر غذایی که با خوردن آن احساس نفخ میکنید.
3. میزان نمک باید محدود شود:

سدیم (ماده تشکیل دهنده نمک) بطور طبیعی در مواد غذایی مانند: شیر، پنیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و غیره وجود دارد و با مصرف این مواد مقداري سدیم وارد بدن میشود.

بنابراين از مصرف غذاهاي پرنمک مانند انواع سسهاي آماده مثل: سس گوجه فرنگی، سس مايونز ،سس فلفل و ...، انواع شورها مانند: خيارشور، زيتون و ...، غذاهاي كنسرو شده و حاضري و سوسيس و كالباس خودداري كنيد.

سر سفره از نمكدان و اضافه كردن نمک به غذاهاي آماده خودداري كنيد.

كرفس، اسفناج، شلغم، چغندر، هويج، ساقه هاي كنگر غنی از سديم هستند، بنابراين كمتر مصرف كنيد.

در تركيب بسياري از داروها سديم وجود دارد، بنابراين هرگاه به هر دليلی داروي جديدي براي شما تجويز ميشود، حتما با پزشک متخصص در مورد مصرف آن به دليل فشارخون يا ناراحتی قلبی خود مشورت كنيد.

4. براي كنترل چربی خون غذاهاي چرب و سرخ شده مصرف نكنيد. غذاهاي شما بايد آب پز يا كبابی باشد.

از مصرف روغنهاي جامد، كره، خامه، دنبه، روغن حيوانی بپرهيزيد. روغنهاي مايع را به مقدار كم ميل كنيد.

شير، ماست و لبنيات كم چربی مصرف كنيد.

مرغ و ماهی را كاملا بدون پوست ميل كنيد.

گوشتهاي قرمز را به مقدار كم مصرف كنيد، هنگام مصرف كاملا چربيهاي آن را جدا كنيد.

مغز، دل و جگر، كله و پاچه، لبنيات پر چرب، بستنی، زرده تخم مرغ، سوسيس وكالباس، غذاهاي كنسروشده، سسهاي چرب، شيرينی و كيک هاي خامه دار و غذاهاي حاضري ميل نكنيد.

روغن زيتون براي شما مفيد است، به شرط آن كه خالص باشد و با ساير روغنها مخلوط نشده باشد. البته دقت كنيد كه در مصرف آن زياده روي نكنيد. در ضمن روغن زيتون و روغن مايع معمولی نبايد هنگام طبخ حرارت زيادي ببينند.

5. مصرف ميوه ها و سبزيجات به خصوص سيب با پوست، مركبات و توت فرنگی براي شما بسيار مفيد است.

ميوها و سبزيجات، جو دوسر، سبوس جو به دليل داشتن فيبر محلول باعث كاهش LDL ميشوند.

در مجموع استفاده از يک رژيم غذايی سالم كه براي همه ی افراد خانواده توصيه ميشود، به همراه نكشيدن سيگار و فعاليت بدنی مناسب و مصرف به موقع داروهاي تجويز شده ميتواند بيماري شما را كنترل كند.

منابع : شيخ فريبا، راهنماي رژيم درمانی، انجمن تغذيه ايران، فصل4، سال1382

سيده زينب بازدار كارشناس آموزش به بيمار بيمارستان شهدا دهلران شهريور1404