



شرکت زغالسنگ پروده طبس



# قلب سالم

تهیه شده در:

واحد بهداشت حرفه ای

نشریه شماره ۱۵۲

● آبان ماه ۱۳۹۶

## برنامه سالم غذایی:

**الف) تنظیم ترکیب غذای مصرفی:**

از انواع گوناگونی از میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنید (روزانه ۹ واحد غذایی یا بیشتر)

از انواع گوناگونی از غذاهای غله‌ای شامل غلات سیوس دارونیز نخود و لوبیا استفاده کنید. (روزانه ۶ واحد غذایی یا بیشتر)

از محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، ماهی و گوشت مرغ بدون پوست استفاده کنید.

از روغن‌ها و چربی‌هایی استفاده کنید که چربی اشباع کم‌تر از ۲ گرم در هر قاشق غذاخوری داشته و فاقد چربی‌های ترانس باشند مثلاً کره گیاهی مایع، روغن زیتون و روغن کانولا.

مصرف غذاهای حاوی چربی اشباع یا چربی ترانس بالا نظیر شیر کامل (پرچرب)، گوشت‌های قرمز چرب، روغن‌های حیوانی و روغن‌های نباتی جامد (هیدروژنه) را حذف کنید.

مصرف نوشیدنی‌های قندی و شیرینجات را محدود کنید چرا که کالری زیادی دارند.

میزان مصرف نمک خود را کاهش دهید.

**ب) تنظیم کالری دریافتی:**

هرروز مقدار کالری دریافتی را با مقدار کالری که می‌سوزانید، متعادل نمایید. وزن خود با واحد کیلوگرم را در عدد  $6/7$  ضرب کنید. حاصل ضرب نشان‌دهنده میزان کالری است که روزانه با فعالیت متوسط می‌سوزانید. اگر فعالیت بسیار اندکی دارید، بجای عدد  $6/7$  وزن خود را در عدد  $5/8$  ضرب کنید.



HSE شرکت زغالسنگ پروده طبس



برای بهبود سلامت کلی قلبی عروقی، ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته یا ۷۵ دقیقه ورزش شدید در هفته (یا ترکیبی از فعالیت متوسط و شدید) را توصیه می‌شود. یک هدف آسان، ۳۰ دقیقه ورزش در روز، ۵ بار در هفته است. شما مجبور نیستید همه‌ی آن را یکباره انجام دهید، اگر تمرینات را به ۲ تا ۳ بخش ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای در روز تقسیم کنید نیز، می‌توانید از مزایای آن بهره‌مند شوید.



## پیشگیری از بروز بیماری‌های قلبی

در حالی که بیماری‌های قلبی، علت اصلی مرگ و میر و ناتوانی زنان و مردان است، راه‌هایی وجود دارد که می‌توان توسط آنها از قلب محافظت نمود و قلب سالم داشت.

در حدود نیمی از موارد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی ناگهانی هستند یعنی بروز آنها غیرمنتظره بوده و فرصتی نیز برای درمان وجود ندارد همچنین درمان‌های متداول امروزی (مانند آنژیوپلاستی با بالن و یا جراحی بای‌پس سرخرگ کرونری) را نمی‌توان برای هر فرد در معرض خطر انجام داد و در صورت امکان انجام، درمان فقط مشکل کنونی فرد را درمان می‌کند و روند بیماری زمینه‌ای را متوقف نمی‌سازد.

**پس علیرغم تمام پیشرفت‌ها، هنوز هم پیشگیری بهتر از درمان است.**

بیماری‌های قلبی عروقی به آهستگی ایجاد شده و در مراحل اولیه اغلب علامتی نیز ندارند. عواملی چون کلسترول بالا یا فشارخون بالا ممکن است از کودکی وجود داشته یا در جوانی آغاز شده و برای چندین دهه تشخیص داده نشوند، بنابراین بهترین راهکار، بررسی، تشخیص و کنترل زودرس عوامل خطر و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی است. ایجاد تغییرات سالم در شیوه زندگی مطابق با رهنمودهایی که از چندین دهه تحقیقات بدست آمده‌اند نه تنها سبب پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و داشتن قلب سالم می‌شوند بلکه خطر ابتلا به بیماری‌های خطرناکی مثل سرطان و دیابت را نیز کاهش می‌دهند.

## زندگی و تغذیه سالم = قلب سالم





## رژیم غذایی

### اصول رژیم غذایی در بیماران با انسداد عروق کرونری یا

#### سابقه سکته قلبی عبارت است از:

پرهیز کامل از روغن های اشباع (مانند روغن نباتی جامد و دنبه حیوانی) و غذاهای پر کلسترول مانند کله پاچه، مغز، جگر، دل و گلو، زرده تخم مرغ و...

محدود کردن نمک (سدیم) رژیم غذایی؛ (حذف غذاهای پرنمک، مانند چیپس سیب زمینی، سوپ یا غذاهای کنسرو شده، گوشت یا ماهی نمک سود، حذف نمک در سر سفره به غذا)

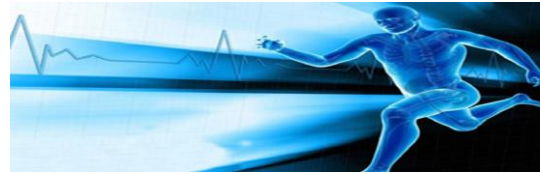
#### اصول رژیم غذایی بیماران نارسایی قلبی:

علاوه بر موارد فوق شامل محدودیت مایعات رژیم غذایی نیز می باشد. از مصرف مایعات زیاد بویژه پشت سر هم (مثلا صرف چند لیوان چای، آب و... پشت سر هم) پرهیزید. همچنین در موارد CHF پیشرفته رژیم سختگیرانه تری در مورد حذف کامل نمک از غذا (کمتر از ۲ گرم نمک در روز) نیاز است.

#### اصول تغذیه صحیح در بیماران دچار آریتمی:

علاوه بر رعایت الگوی سالم تغذیه، حذف مواد محرک مانند چای پررنگ یا کهنه دم (بعد از ۱۰-۱۵ دقیقه دم کردن چای، در صورت عدم جدا کردن تفاله چای از قوری، چای کهنه دم تلقی می شود)، قهوه و نسکافه، شکلات، ادویجات تند و فلفل و... لازم است.

برای حفظ سلامت قلب با تغییراتی ساده و ماندگار در شیوه زندگی به قلب خود نیرو بخشید.



**چاقی و افزایش وزن:** چاقی و افزایش وزن بدن در ایجاد خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی مستقل از سایر عوامل خطر دخیل می باشد، چرا که چاقی فشارخون را افزایش داده، سبب افزایش بارکاری قلب می شود. اثرات مضر بر روی کلسترول داشته اترواسکلروز را تشدید میکند و در ایجاد بیماری دیابت (بیماری قند خون) دخیل می باشد.

**رژیم غذایی نامناسب:** بویژه استفاده از روغن نباتی جامد و پیه حیوانی، کله پاچه و مغز، مصرف غذاهای آماده مثل کنسروها و فست فودها، مصرف بی رویه نمک. همچنین مصرف کم میوه و سبزیجات تازه موجب افزایش فشار خون می شود.

**عدم فعالیت جسمانی:** شیوه زندگی غیرفعال سبب افزایش خطر ابتلا به اضافه وزن، سطح کلسترول خون بالا، فشارخون بالا و دیابت می شود. ورزش منظم در حد متوسط، سبب کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می شود. حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت متوسط در اغلب روزهای هفته (حداقل ۵ روز) یا هر روز به سلامت قلب کمک کرده همچنین می تواند احتمال بیماری های قلبی و سکته ی قلبی همچنین خطر سرطان روده ی بزرگ، فشارخون بالا، دیابت و... را نیز کم کند.

**بیماری دیابت (قند خون):** ابتلا به دیابت، فرد را در معرض خطر جدی قرار می دهد.

استرس: به نظر می رسد که استرس (بویژه در برخی افراد) سبب افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می شود. شاید علت این افزایش میزان خطر، بالا رفتن تعداد ضربان قلب و فشارخون و آسیب به سرخرگ ها بدلیل استرس طولانی مدت باشد.

الکل:

مصرف الکل با مکانیسم های متعددی برای سلامتی کلی و قلبی عروقی مضر است. الکل کالری زیادی دارد که منجر به چاقی و افزایش وزن می شود، فشارخون را بالا برده، سطح تری گلیسیریدهای را افزایش می دهد.



هر چند برخی عوامل خطر بیماری قلبی عروقی قابل کنترل و پیشگیری نمی باشند اما برخی عوامل خطر به راحتی قابل کنترل هستند.

**سیگار:** افراد سیگاری نسبت به افراد غیرسیگاری چندین برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی علاوه بر افزایش خطر ابتلا به بیماری های ریه و انواع سرطان ها می باشند. حتی تماس با دود سیگار در افراد غیرسیگاری موجب افزایش میزان بروز بیماری های قلبی عروقی می گردد.

اثرات استعمال سیگار عبارتست از: افزایش تعداد ضربان قلب و نیز نامنظمی ضربان قلب (آریتمی)، انقباض سرخرگ ها کرونری، تشدید انسداد اترواسکلروتیک سرخرگ ها توسط پلاک، افزایش فشارخون، افزایش نیاز بافت قلب به اکسیژن، کاهش توانایی خون در حمل اکسیژن، افزایش میزان خطر لخته شدن خون و در نتیجه حمله قلبی و سکته مغزی.

**کلسترول بالا:** کلسترول بالا خطر ایجاد بیماری های قلبی عروقی را چند برابر افزایش می دهد. کلسترول با رسوب و ضخیم کردن دیواره سرخرگ ها (تشکیل آتروما) بر روی آن است که باعث تنگی سرخرگ ها می شود.

**فشارخون بالا (هیپرتانسیون):** فشارخون بالا نیز خطر ایجاد بیماری های قلبی عروقی را چند برابر افزایش می دهد. سایر عوامل دیگری مانند چاقی، سیگار، کلسترول بالا، سوء مصرف الکل، رژیم غذایی ناسالم یا عدم فعالیت جسمانی و برخی بیماریها نیز می توانند در ایجاد فشارخون بالا دخیل باشند و همچنین اثرات فشارخون بالا را در ایجاد بیماری های قلبی عروقی چندین برابر بیشتر افزایش دهند. البته افراد ممکن است بدون وجود هیچ یک از این عوامل، باز هم مبتلا به فشارخون بالا شوند.



### به قلبتان گوش کنید

فعالیت های روزمره لذت بخش داشته باشید.

کمتر کالری دریافت کنید.

ورزش را فراموش نکنید.

سیگار را ترک کنید.



قلب سالم  
برای همه