

توصیه های لازم برای مبتلایان به بیماران قلبی - دیابتی

فشار خون خود را کنترل کنید:

فشار خون بالا باعث افزایش بیشتر فعالیت قلب می شود و روند گرفتگی رگها را تسریع می کند. برای کنترل فشار خون استفاده از رژیم غذایی مناسب و کنترل وزن ضروری است.

وزن خود را کنترل کنید:

چاقی عامل خطر مهمی برای افزایش فشار خون است. یکی از بهترین روش ها برای کاهش عوارض بیماری های قلبی و دیابت، 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، می تواند انجام شود. حتی اگر شما وزن متعادلی داشته باشید روزی نیم ساعت پیاده روی داشته باشید.

توجه: انجام فعالیت های بدنی باید حتماً با مشورت پزشک و با توجه به وضعیت بیماری قلبی شما باشد.

قبل از اقدام به فعالیت بدنی قندخون و فشارخون خود را چک کنید.

قبل از انجام هر فعالیت بدنی حتماً یک میان وعده سبک مانند میوه یا لقمه ای نان و پنیر میل کنید.

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. برای این کار، استفاده از یک برنامه غذایی مناسب کاهش وزن، ورزش مناسب با توجه به شرایط شما و نکشیدن سیگار و استفاده از روغن مایع گیاهی مانند کلزا و کانولا بسیار کمک کننده است.

سیگار نکشید

استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب و در نتیجه افزایش کار قلب می شود. همچنین سیگار باعث غلیظ شدن خون شده و احتمال لخته را بیشتر می کند.

توصیه های مهم غذایی:

مصرف مواد غذایی نفاخ باید محدود شود مانند: کلم، گل کلم و هر غذایی که با خوردن آن احساس نفخ می کنید.

میزان نمک باید محدود (فقط یک قاشق چایخوری در کل غذای روزانه) شود.

سدیم (ماده تشکیل دهنده نمک) به طور طبیعی در مواد غذایی مانند: شیر، پنیر، تخم مرغ، گوشت قرمز، مرغ و غیره وجود دارد و با مصرف این مواد مقداری سدیم وارد بدن می شود.

بنابراین از مصرف غذاهای پر نمک مانند انواع سس های آماده مثل: سس گوجه فرنگی، سس مایونز، سس فلفل و ... انواع شور ها مانند: خیارشور، زیتون و ... غذاهای کنسرو شده و حاضری و سوسیس و کالباس خودداری کنید.

قبل از مصرف زیتون حداقل یک روز آن را در آب ساده قرار داده تا شوری آن از بین برود.

مواظب سدیم مخفی در مواد غذایی باشید نگهدارنده ها دارای سدیم میباشند و باعث افزایش فشارخون میگردند مانند آب میوه های بسته بندی، کنسروها، رب گوجه فرنگی و....

به جای نمک از چاشنی های مفید مانند آبلیمو و آب غوره جهت مزه دار کردن غذا استفاده کنید.

سر سفره نمکدان نگذارید و اضافه کردن نمک به غذاهای آماده خودداری کنید.

در ترکیب بسیاری از داروها سدیم وجود دارد، بنابراین هر گاه به هر دلیلی داروی جدیدی برای شما تجویز می شود، حتماً با پزشک متخصص در مورد مصرف آن به دلیل فشار خون یا ناراحتی قلبی خود مشورت کنید.

از مصرف روغن های جامد، کره، خامه، دنبه، روغن حیوانی بپرهیزید.

روغن های مایع را هم به مقدار کم میل کنید.

شیر، ماست و لبنیات کم چربی مصرف کنید.

مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست میل کنید.

گوشت های قرمز را به مقدار کمتر مصرف کنید.

مغز، دل و جگر، کله و پاچه، لبنیات پر چرب، بستنی،

زرده تخم مرغ، سوسیس و کالباس، غذاهای کنسرو

شده، سس های چرب، شیرینی، قند، شکر، مربا، عسل،

نوشابه، شربت، نبات، کیک های خامه دار و غذاهای

آماده میل نکنید.

روغن زیتون برای شما مفید است، به شرط آنکه خالص

باشد و با سایر روغن ها مخلوط نشده باشد. در ضمن

روغن زیتون و روغن مایع معمولی نباید هنگام طبخ

حرارت زیادی ببینند.

الکل برای سیستم قلبی و عروقی شما مضر است و باعث

افزایش فشار خون مقاوم به درمان می شود، از مصرف آن

جداً خودداری فرمایید.

برای کنترل چربی خون غذاهای چرب و سرخ شده

مصرف نکنید.

غذا های شما باید آب پز یا کبابی باشد.



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

توصیه های مهم برای بیماران قلبی دیابتی



واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: تابستان ۱۳۹۴

بازنگری: ۱۴۰۰

کد پمفلت: H.E.110

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amoresh](https://t.me/bimar_amoresh)

Insta: isa-diabet

با خوردن وعده های اصلی و میان وعده ها در ساعات مشخص می توانید از افت قند خون جلوگیری کنید، تا مجبور به مصرف آب قند، شربت و مانند اینها نشوید.

به طور مثال مواد نشاسته ای، سبزی ها، لبنیات و مواد پروتئینی (مرغ و ماهی) در یک وعده غذایی گنجانده شود.

از مواد غذایی متنوع به خصوص از انواع متنوع سبزیجات استفاده کنید تا تمامی مواد معدنی و ویتامین ها به مقدار کافی به بدنتان برسد.

جهت اطلاع از مقدار مصرف دقیق مواد غذایی بهتر است با یک مشاور تغذیه مشورت نمایید.

مشاور علمی: خانم دکتر ناهید زمانی (متخصص قلب و عروق)
منبع: خراسانی، پ و نظری، ف ۱۳۸۹، شیوه زندگی سالم، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان.
آموزش به بیمار، ماری ام کانابویو، نصیریانی-خ و همکاران، تهران، نشر جامعه نگر، چاپ چهارم، ۱۳۹۶

درمانگاه تخصصی قلب و عروق

بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

همه روزه با ارائه خدمات تست ورزش، اکو.

هولتر مانیتورینگ، هولتر فشارخون آماده

خدمات رسانی می باشد. جهت اطلاعات بیشتر با

شماره تلفن ۹-۳۳۳۲۰۶۵ داخلی ۲۹۲ تماس.

صبح ها (ساعت: ۱۲:۰۰ - ۷:۳۰)

بعد از ظهرها (ساعت: ۲۰:۰۰ - ۱۶:۰۰)

حبوبات مانند نخود، عدس، انواع لوبیا و غیره برای شما مفید است، در حد معمول می توانید میل کنید، البته حتماً قبل از مصرف حداقل ۲ ساعت آن را در آب خیسانده و پس از ریختن آب آن را کاملاً پخته و سپس میل کنید.

میوه ها برای شما مفید است به شرط اینکه تعداد آن محدود به ۴-۳ عدد در ۲۴ ساعت باشد و حتی الامکان با پوست میل شود.

سبزیجات خام، پخته و سالاد بدون سس به مقدار فراوان میل کنید.

مصرف مواد غذایی نشاسته ای مانند برنج، نان، سیب زمینی، ذرت و غیره باید محدود باشد، بهتر است جهت اطلاع از مقدار مصرف آن با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

حتی الامکان از نان های سبوس دار مانند نان سنگک استفاده کنید.

مصرف خشکبار مانند انجیر خشک، توت خشک، خرما، خشک، کشمش نیز باید محدود (روزانه یک قاشق غذاخوری) شود، مقدار آن را با کارشناس تغذیه خود تنظیم کنید.

هر روز به مقدار معینی غذا بخورید، در هر شبانه روز ۳ وعده غذای اصلی و ۲-۳ وعده میان وعده میل کنید.

برای جلوگیری از افت قند خون، میان وعده هایی مانند ۱ عدد میوه یا ۱ لیوان شیر یا ۲ عدد بیسکویت ساقه طلایی یا چای همراه با ۲-۳ عدد کشمش یا ۱ لقمه نان و پنیر میل کنید.