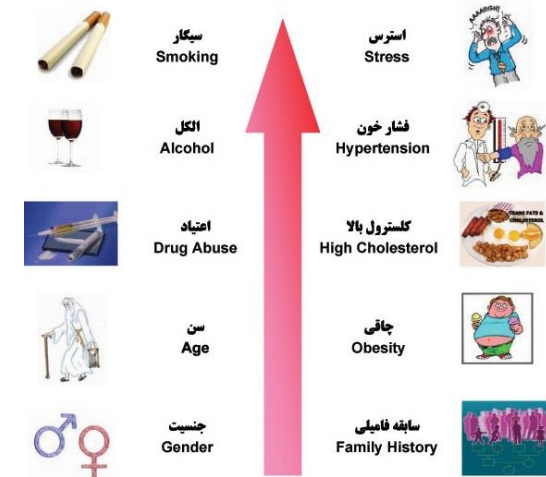


مقدمه:

بیماری های قلبی عروقی جز رایج ترین بیماری ها می باشند. عوامل مختلفی در ایجاد این بیماری نقش دارد. سابقه ی خانوادگی، پرفشاری خون، دیابت، چربی خون بالا، چاقی و اضافه وزن، مصرف سیگار و دخانیات قوی ترین پیشگویی کننده های ابتلا به بیماری قلبی می باشند. سکته قلبی (MI) عمده ترین عارضه بیماری های قلبی عروقی و مسئول اکثر مرگ و میر ناشی از آن است. شایعترین علت سکته قلبی، تجمع پلاک یا لخته در دیواره رگ ها است. پلاک تجمعی از کلسیم، کلسترول بد (LDL) و فیبرین می باشد. پلاک یا به علت ایجاد انسداد و یا در اثر پاره شدن مانع رسیدن خون و اکسیژن به ارگان های بدن می شود.

عوامل خطر بیماری قلبی عروقی



اهمیت رژیم در بیماری قلبی عروقی:

رژیم نامناسب مهمترین عامل خطر آترواسکلروز عروق است. بنابراین تغییر رژیم می تواند خطر بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهد.

براساس اطلاعات، رژیم مدیترانه ای در مرحله اول بیماری قلبی را ۵۰-۷۰ درصد کاهش می دهد و اثر مثبتی بر روی چربی خون دارد.

در این رژیم به مصرف میوه ها، ریشه سبزیجات، سبزیجات برگ دار، ماهی دریا، مغزیجات، حبوبات و استفاده از روغن های زیتون و کانولا تاکید می شود.

رژیم درمانی در فشار خون بالا:

به فشار خون بالاتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه گفته می شود. فشارخون بالا با سکته قلبی و مغزی، بیماری کلیوی در ارتباط است.

ترکیب رژیم DASH و کاهش وزن موثرترین رویکرد کاهش پایدار فشار خون می باشد که در ادامه به آن میپردازیم.

تنظیم وزن:

خطر افزایش فشارخون در افراد با اضافه وزن نسبت به افراد نرمال ۲-۶ برابر است در نتیجه رسیدن به وزن نرمال زیر نظر متخصص تغذیه تاثیر مستقیمی در تنظیم فشار خون دارد.



اصول کلی رژیم DASH:

محدود کردن مصرف نمک و سدیم دریافتی از طریق کاهش مصرف نمک، غذاهای شور، ترشیجات، تنقلات، فست فودها، رب گوجه فرنگی

غلات: گروه نان و غلات به میزان متعادل مصرف شود. غلات به صوت سبوس دار مانند نان جو و نان های سبوس دار مصرف شود. برنج به صورت مخلوط با حبوبات مانند عدس پلو، ماش پلو و... مصرف شود.

میوه و سبزیجات: مصرف روزانه ۴-۵ واحد از این گروه مخصوصا منابع پرپتاسیم مانند: سبزیجات برگ سبز تیره، کلم بروکلی، اسفناج، قارچ پخته، گوجه فرنگی، موز، پرتقال، خرما، کیوی، طالبی، خربزه، انجیر خشک

گروه گوشت ها: کاهش مصرف گوشت قرمز به ۱-۲ بار در هفته و جایگزینی آن با گوشت سفید مانند پرندگان و ماهی

لبنیات: دریافت پایین لبنیات کم چرب در نهایت باعث افزایش فشار خون می شود. مصرف روزانه ۲-۳ واحد از لبنیات کم چرب توصیه می شود.

رژیم درمانی در بیمارهای قلبی عروقی فشار خون چربی خون بالا



واحد تغذیه بیمارستان
عیسی بن مریم

چربی خون بالا:

۱. عدم مصرف چربی های حیوانی، دنبه آب شده، کره، خامه، روغن های هیدروژنه و جامد و جایگزینی با روغن های گیاهی مایع مخصوصا روغن زیتون و روغن کانولا
۲. غذا به صورت آب پر، بخارپز، درون فر طبخ شود.
۳. از لبنیات کم چرب پاستوریزه به جای لبنیات پرچرب محلی استفاده کنید
۴. مصرف شیرینی جات مثل: قند، شکر، پولکی، نبات، کیک و کلوچه، مربا و شیره، بستنی، نوشابه، کمپوت، عسل را محدود کنید.
۵. مصرف سوسیس و کالباس و فست فود ها، دل و جگر و کله پاچه، کنسرو ها، سس ها، غذا های فراوری شده ممنوع است.
۶. مصرف سبزیجات تازه همراه با هر وعده غذایی توصیه می شود.
۷. مصرف آرد سفید و نان های سفید را به حداقل برسانید و از غلات کامل و نان های سبوس دار استفاده کنید.

فعالیت فیزیکی:

افرادی که فعالیت فیزیکی کمتری دارند نسبت به افراد فعال ۳۰-۵۰٪ بیشتر فشارخون دارند. یک برنامه حدال ۹۰-۱۵۰ دقیقه در هفته توصیه میشود.

❖ در یک مطالعه علمی رعایت ۸ هفته ای رژیم حاوی میوه و سبزیجات فراوان همراه با ۳ واحد لبنیات کم چرب و میزان پایین چربی رژیمی در طول روز موجب کاهش ۵/۵ mmgh فشار سیستولی و ۳ mmgh فشار دیاستولی می شود. موفقیت این رژیم نیاز به تغییرات رفتاری دارد. مصرف ۲ برابر میانگین میوه و سبزیجات، محدودیت گوشت قرمز به ۱/۳، محدودیت چربی و روغن به میزان نصف، و حذف مصرف شیرینی ها

آجیل، دانه های روغنی، حبوبات:

منبع خوبی از منیزیم و فیبر، چربی های مفید هستند و مصرف ۴-۵ واحد از این گروه در هفته توصیه می شود.

چربی و روغن ها:

کاهش مصرف گروه چربی ها به میزان ۲-۴ واد در روز

