

سکته قلبی

بیماریهای قلبی عروقی، یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در کشور ما می باشد. عوامل زیادی در ایجاد این بیماری ها مؤثرند.

مهم ترین عوامل ایجاد بیماری های قلبی :

چربی خون بالا، فشارخون بالا، چاقی، کم تحرکی، استرس، استعمال دخانیات و رژیم غذایی نامناسب می باشد.

راه های پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی:

- ❖ روزانه از تمام گروه های غذایی مثل نان، غلات، شیر و لبنیات، گوشت و حبوبات و مغزها و تخم مرغ، میوه و سبزی به مقدار لازم استفاده نمایید.
- ❖ تنوع (مواد غذایی مختلف در هر گروه) و تعادل (به اندازه مورد نیاز از هر گروه) را در برنامه غذایی خود رعایت کنید.
- ❖ مصرف غذاهای سرخ شده را که حاوی مقادیر زیادی چربی هستند در برنامه غذایی خود کاهش دهید و در صورتی که غذا را سرخ می کنید در مدت زمان کم، فقط آن را تفت دهید (مخلوطی از آب و روغن مایع مخصوص سرخ کردن).
- ❖ روزانه 6-8 لیوان آب مصرف کنید.
- ❖ به جای روغن نباتی جامد و روغن حیوانی، از روغن های نباتی مایع استفاده کنید. اما آنها را نیز کم مصرف کنید زیرا منجر به اضافه وزن یا چاقی می شوند.
- ❖ از مصرف بیش از حد قند و شکر، شیرینی، شکلات، نوشابه و مواد نشاسته ای مانند برنج و ماکارونی خودداری کنید زیرا باعث افزایش وزن و بالا رفتن فشارخون و چربی خون می گردد.
- ❖ مصرف نمک را به هنگام تهیه غذا کاهش دهید و نمکدان را از سفره غذا حذف کنید. همچنین مصرف غذاهای کنسرو شده را که حاوی مقادیر زیادی نمک و روغن هستند، کاهش دهید.
- ❖ مصرف سبزی و میوه را در برنامه غذایی خود افزایش دهید زیرا به دلیل داشتن فیبر و ویتامین ها در کاهش چربی های خون، فشارخون و پیشگیری از یبوست مؤثرند و با افزایش حجم غذا و احساس سیری بر کنترل اشتها و پیشگیری از چاقی تأثیر می گذارند.
- ❖ وزن خود را کنترل کنید زیرا خطر افزایش فشارخون، چربی های خون و ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در افراد چاق بیشتر است.
- ❖ فعالیت بدنی خود را افزایش دهید. انجام 30 دقیقه فعالیت بدنی در روز اثر بسیار مثبتی بر عملکرد سیستم قلب و عروق دارد.

❖ استرس و فشارهای روحی و روانی خود را کاهش دهید.

❖ دخانیات (سیگار، قلیان و ...) مصرف نکنید و سعی کنید در معرض دود افراد سیگاری قرار نگیرید (باز نمودن پنجره، روشن کردن هواکش، روشن کردن کولر و ...).

علائم هشدار دهنده :

- درد فشاردهنده که به قسمت فوقانی شکم / پشت / بازو و گردن و حتی فک امتداد می یابد .

- تهوع - استفراغ - تنگی نفس - عرق زیاد - ضعف شدید - گیجی - طپش قلب - اضطراب
اطرافیان بیمار باید ضمن حفظ خونسردی در اولین فرصت بیمار را به نزدیکترین مرکز درمانی ارجاع دهند .

پیشگیری ثانویه در فردی که دچار عارضه قلبی شده است :

❖ استفاده از داروها : باید با تجویز پزشک باشد که شامل آسپرین و وارفارین می باشد .

❖ هرگز این داروها را خود سرانه قطع نکنید !

❖ در خانم هایی که یائسه هستند چون کمبود استروژن از (هورمونهای زنانه) باعث افزایش احتمال بروز بیماری قلبی و عروقی و مغزی می شود؛ لذا توصیه می شود با مراجعه به پزشک در صورت صلاحدید از هورمونهای استروژن مصنوعی مصرف نمایند .

❖ از خوردن چربی های حیوانی مانند کره ، خامه ، سرشیر، و روغن زرد و روغن نباتی پرهیزید.

❖ مصرف گوشت قرمز و پنیرسفت و شیر و ماست پرچرب را محدود کنید.

❖ مصرف تخم مرغ، جگر و قلوه را محدود کنید.

❖ از نان سبوس داراستفاده کنید.

❖ میوه و سبزیجات را حداقل 5 وعده در روز استفاده کنید.

❖ از مصرف دخانیات پرهیزید.

❖ برنامه ورزشی سبک داشته باشید {پیاده روی ، شنا}

❖ از مصرف غذاهای آماده و کنسرو شده و نمک پرهیزید.

❖ برای طعم دادن به غذا از دارچین و زیره استفاده کنید.

❖ مصرف مایعات را به اندازه 6 لیوان در روز محدود کنید.

- ❖ تا حد امکان استرس را کاهش دهید.
- ❖ خواب و استراحت کافی در بهبود شما بسیار موثر است.
- ❖ تحت نظر پزشک متخصص باشید و داروها را به طور مرتب استفاده کنید.
- ❖ از روغن های گیاهی مانند روغن زیتون استفاده کنید.
- ❖ اگر درد قفسه سینه داشتید، بنشینید یا دراز بکشید. سپس یک قرص زیربانی نیتروگلیسرین بگذارید و 5 دقیقه صبر کنید، اگر درد برطرف نشد، قرص بعدی را مصرف کنید، اگر هنوز برطرف نشد، آمبولانس را خبر کنید و اگر به آسپرین حساسیت ندارید، یک عدد آسپرین را بجویید.

بخش علمی درمانگاه سلامت - مشهد

www.salamatclinic.org

051-37534050

درمانگاه شبانه روزی سلامت