

## نکته



## نکات مهم در رژیم غذایی بیماران قلبی

رژیم غذایی بیماران قلبی دربرگیرنده نکات مهمی است که به افراد در کنترل و کاهش بیماری کمک خواهد کرد. در ادامه به این نکات اشاره شده است:

- در طول روز تنها حدود ۲۵ تا ۳۵ درصد از کالری دریافتی می‌تواند از چربی‌ها باشد.
- چربی‌های اشباعی که در طول یک روز مصرف می‌کنید، باید کمتر از هفت درصد از کالری روزانه باشد.
- شما حق مصرف بیش از ۲ گرم سدیم در طول روز را ندارید. حتی بهتر است این میزان کمتر شود.
- بیماران قلبی اصلاً نباید چربی‌های ترانس مصرف کنند.
- در طول روز کمتر از ۲۰۰ میلی گرم کلسترول مصرف کنید.

### غذاهای مجاز در رژیم غذایی بیماران قلبی

- نوشیدنی‌ها شامل قهوه، آب و چای
- لبنیات شامل شیر، ماست یا پنیر فاقد چربی یا حداکثر با یک درصد چربی، پنیر کم چرب و بدون چربی
- سبزیجات شامل انواع سبزیجات منجمد، تمام سبزیجات تازه و سبزیجات کنسرو شده. این سبزیجات باید کم‌سدیم باشند و بیش از مصرف آبکشی شوند
- میوه‌ها و آ میوه‌ها شامل همه میوه‌های تازه و همه میوه‌های یخ‌زده
- چربی‌ها و روغن‌ها شامل روغن زیتون، روغن بادام زمینی، روغن سویا، روغن آفتابگردان و کانولا، روغن‌های گیاهی رقیق، سس سالا، آووکادوها، آجیل و انواع دانه
- نان و غلات شامل محصولات تهیه‌شده از گندم کامل از جمله نان، کراکر، پاستا و غلات. برنج قهوه‌ای، جو دوسر، جو، کینوا، کراکر و چوب‌شور کم چرب و پاپ کورن ساده که با هوا تهیه شده است
- گوشت و دیگر پروتئین‌ها شامل تکه‌های بدون چربی گوشت گاو، مرغ بدون پوست، ماهی، لوبیا، نخود خشک، کره آجیل، آجیل، پروتئین‌های گیاهی جایگزین گوشت قرمز، پروتئین‌های گیاهی سفید جایگزین تخم مرغ، غذاهای سرد تهیه‌شده با پروتئین سویا و گوشت فاقد چربی

### غذاهای غیر مجاز در رژیم غذایی بیماران قلبی

- اگر مبتلا به عارضه قلبی هستید یا یک حمله قلبی را پشت سر گذاشته‌اید، لازم است از رژیم غذایی بیماران قلبی پیروی کنید. در رژیم غذایی بیماران قلبی مهم‌ترین چیزهایی که باید از مصرف‌شان اجتناب کنید، نمک و چربی‌های اشباع‌شده هستند.
- شیر و فرآورده‌های لبنی شامل شیر کامل، شیر با چربی ۲درصد و بیشتر از آن، ماست و بستنی که از شیر کامل تهیه شده‌اند، پنیر پرچرب، خامه ترش و پنیر خامه‌ای
- نان و غلات شامل دونات، بیسکویت، شیرینی، پای، کلوچه و کروسان، چیپس، پفک پنیری، کراکر معمولی، ذرت پوداده و هر اسنکی که با روغن‌های نیمه هیدروژنه تهیه می‌شود
- سبزیجات شامل سبزیجات سرخ‌شده، سبزیجات تهیه‌شده با کره، پنیر یا سس خامه‌ای
- روغن‌ها شامل کره، روغن‌های نیمه‌هیدروژنه، روغن نارگیل، روغن هسته خرما و روغن نخل
- میوه‌ها و آ میوه‌ها شامل میوه‌های سرخ‌شده، میوه‌هایی که با کره یا خامه سرو می‌شوند
- پروتئین‌ها شامل گوشت پر چرب، گوشت چرخ‌کرده معمولی، سوسیس، سالامی، گوشت گاو چرب، هات‌داگ، جگر، مغز، مرغ با پوست، گوشت، مرغ و ماهی سرخ‌شده، تخم‌مرغ کامل و زرده تخم‌مرغ.

# بیماری قلبی مشکلی که در آن رکورددار جهان هستیم

بیماری‌های قلبی و عروقی بوده‌است. براساس این بررسی، کشور مارکورددار آمار مرگ‌ومیر بر اثر بیماری‌های قلبی و عروقی در جهان است. روزانه ۳۰۰ نفر در کشور بر اثر عوارض قلبی فوت می‌کنند. این در حالی است که شیوه زندگی و نوع تغذیه مردم، ریسک بروز این بیماری را به حداکثر رسانده و از سوی دیگر کم‌تحرکی، استعمال دخانیات و کنترل‌نشدن مناسب چربی و فشارخون از عوامل مؤثر افزایش این بیماری‌ها در کشور است.

بیماران امروزه با استفاده از تکنیک‌های جراحی، به راحتی درمان می‌شوند. بیماران قلبی به‌محض مشاهده علائم، در ساعات اولیه باید به مراکز درمانی رسانده شوند تا عمل باز کردن رگ‌ها که به آنژوپلاستی معروف است، روی آنان انجام شود.»

### سکته‌های قلبی و علائم آن

این متخصص بیماری‌های قلب و عروق، می‌گوید: «آمار سکته‌های قلبی در مردان بیشتر از زنان است. بیماران با پیشگیری به‌موقع می‌توانند هزینه‌های زیاد درمان را متحمل نشوند. هرچه زودتر بیماری‌های قلبی تشخیص داده شود درمان آن راحت‌تر است.» او با اشاره به بالا رفتن آمار سکته‌های قلبی در جوانان ادامه می‌دهد: «متأسفانه آمار بیماری‌های قلبی و عروقی در جوانان کشور به‌علت تغذیه نامناسب، عدم تحرک و ورزش، استرس، استنشاق هوای آلوده و استفاده از مواد دخانی افزایش یافته است. مصرف بعضی مواد مخدر صنعتی مانند شیشه هم آمار سکته‌های قلبی را در میان جوانان افزایش داده و این در حالی است که جوانان بعد از سکته، ناتوان می‌شوند و این برای جامعه زیان‌بار است.» او در مورد علائم سکته قلبی توضیحات بیشتری می‌دهد و می‌گوید: «در سکته قلبی بیمار دچار احساس درد در ناحیه قفسه سینه می‌شود، به‌طوری که عرق سردی می‌کند و بی‌حال می‌شود. گاهی این علائم تا ۱۰ دقیقه طول می‌کشد و بیمار در صورت بسته شدن رگ، درددشیدار تجربه می‌کند که تحمل آن بسیار دشوار است. از این رو در درایه وسیله داروی زیرزبانی و یا مورفین، تسکین می‌دهند. بیمار باید هر چه سریع‌تر به مراکز درمانی فرستاده و درمان شود. در صورتی که فرد با علامت بسته شدن رگ‌ها مراجعه کند، آن‌ها را باز می‌کنند و بیمار را نجات می‌دهند و یا از داروهایی استفاده می‌شود که لخته خون را به اصطلاح لیز می‌کند و از بین می‌برد.» او توصیه می‌کند: «مردم باید مواظب سلامتی‌شان باشند و در صورت داشتن ریسک فاکتورها به پزشک مراجعه کنند، ورزش را از یاد نبرند، پیاده‌روی را ترک نکنند، از خوردن غذاهای آماده (فست‌فودها) بپرهیزند و بکوشند بیشتر میوه و ماهی مصرف کنند.»



پزشک باشند و درمان شوند. این بیماری‌ها از مهم‌ترین ریسک فاکتورهای بیماری‌های قلبی و عروقی است و متأسفانه روند بیماری دیابت در جهان و کشور ما رو به فزونی است و در برخی موارد بیماری افراد به‌خوبی کنترل نمی‌شود.»

### تشخیص زودرس بیماری

دکتر ناظری با بیان این مطلب که خوشبختانه تشخیص زودرس بیماری‌های قلبی و عروقی یکی از عوامل مهم درمان است، می‌افزاید: «سی‌تی‌انژیو و آنژیوی عروقی کرونر، میزان گرفتگی عروق را در بیماران قلبی نشان می‌دهد. این تجهیزات نیاز به عمل جراحی قلب را کاهش داده است. امروزه تکنیک‌هایی همچون آنژیوپلاستی، باز کردن رگ با بالون و گذاشتن «ستنت» در قلب رواج پیدا کرده که بیماران با این روش‌ها خیلی سریع در مان می‌شوند.» او با اشاره به این مطلب که در گذشته ۶۰ تا ۷۰ درصد بیماران که دچار تنگی عروق کرونر بودند جراحی می‌شدند، می‌گوید: «ین

این پیشکسوت بیماری‌های قلب و عروق که در سال ۱۳۳۷ برای اولین بار در کشور با استفاده از بالون، گرفتگی رگ‌ها را مرتفع کرد یادآوری می‌کند: «استعمال سیگار و قلیان که متأسفانه امروزه در میان جوانان شایع شده، سرعت ابتلا به بیماری تنگی عروق کرونر را چند برابر می‌کند. ریسک فاکتور دیگر این بیماری سن افراد است، به‌طوری که هر چقدر سن بالاتر می‌رود، تنگی عروق کرونر هم بیشتر می‌شود.»

او در مورد درمان بیماری‌های قلب و عروق، می‌گوید: «اولین و مهم‌ترین اقدام در این مورد، پیشگیری است. افرادی که در خانواده‌های شان بیماران قلبی وجود دارد و سکته قلبی کرده‌اند، برای پیشگیری از بیماری باید به پزشک مراجعه کنند. مردم باید تغذیه سالم داشته باشند، از روغن‌های اشباع استفاده نکنند، غذای مناسب بخورند، از اضافه‌وزن پرهیز کنند و دخانیات را کنار بگذارند چون عامل مهمی در ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی است. بیماران که مبتلا به فشار خون، کلسترول بالا و دیابت هستند نیز باید تحت‌نظر

## بهترین ورزش برای تقویت قلب

هر ورزشی که ضریان قلب را بالا ببرد برای سلامت قلب مفید است، ورزش بهترین دارو و روش پیشگیری برای بیماری‌های مختلف قلبی و عروقی است. اگر چه تأثیر ورزش بر قلب به‌طور کلی مثبت است، اما برخی تمرین‌ها برای تقویت قلب شما ایده‌آل و عالی هستند.

### تمرینات هوازی

ورزش هوازی گردش خون را بهبود می‌بخشد و منجر به کاهش فشارخون و ضریان قلب می‌شود. به علاوه، توانایی کلی هوازی شما را افزایش می‌دهد. تأثیر ورزش بر قلب، اینچنین است که خطر ابتلا به دیابت نوع (۲) را کاهش می‌دهد و اگر دیابت دارید، به شما کمک می‌کند تا قند خون خود را کنترل کنید.

### تمرین مقاومتی قدرتی

ورزش قدرتی به افرادی که چربی بدنی زیادی دارند، کمک می‌کند تا چربی بدن‌شان را کاهش و توده عضلانی‌شان را افزایش دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که تأثیر ورزش بر قلب بخصوص ترکیبی از ورزش هوازی و مقاومتی طوری است که به افزایش کلسترول HDL (خوب) و کاهش کلسترول LDL (بد) کمک می‌کند. انجام بدنسازی و کار با وزنه و دمبل و دستگاه مثال‌هایی برای تمرینات قدرتی هستند. برای اینکه بیشترین فایده و بهترین نتیجه را از ورزش بگیرید باید یک برنامه ورزشی اختصاصی و هدفمند داشته باشید.

### تمرینات کششی

تمرینات کششی و انعطاف‌پذیری، به‌طور مستقیم به سلامت قلب کمک نمی‌کند بلکه عملکرد آن به نفع سلامت اسکلتی عضلانی است که شمار اقا در می‌سازد. انعطاف‌پذیر بمانید و از درد مفاصل، گرفتگی و سایر مشکلات عضلانی‌رها شوید. این انعطاف‌پذیری بخش مهمی از توانایی حفظ تمرینات هوازی و تمرینات مقاومتی است.

### پیاده‌روی

پیاده‌روی بهترین ورزشی است که به شما توصیه می‌کنیم. پیاده‌روی، آسان و رایگان است و تقریباً همه می‌توانند آن را انجام دهند. ممکن است چندین هفته طول بکشد تا ۳۰ دقیقه در روز پیاده‌روی کنید، بنابراین ورزش خود را با یک پیاده‌روی کوتاه شروع کنید و به تدریج زمان آن را افزایش دهید.

### دویدن آرام

دویدن را هم مانند پیاده‌روی، باید آهسته و با احتیاط انجام دهید. در ابتدا فقط با چند دقیقه پیاده‌روی تند یا دویدن شروع کنید و استقامت خود را طی چند هفته افزایش دهید. دویدن اصلاً نباید سخت باشد؛ چرا که ممکن است باعث فشار زیاد به قلب شود. برای بهره‌بردن از تأثیر ورزش بر قلب باید با پزشک مشورت کنید.

### شنا

وقتی صحبت از تأثیر ورزش بر قلب و ورزش‌های ایمن برای بیماران قلبی می‌شود، شنا یک فعالیت هوازی ایده‌آل است که برای هر سطح تناسب‌اندام عالی است. اگر هوا خیلی گرم است باید از پیاده‌روی یا دویدن در فضای باز خودداری کنید. بنابراین شنا یک جایگزین عالی است. مانند سایر تمرینات، شنا را به آرامی شروع کنید و به‌مدت ۳۰ دقیقه و پنج بار در هفته، آن را انجام دهید.

### دوچرخه‌سواری آرام

دوچرخه‌سواری در فضای باز با استفاده از دوچرخه ثابت، هر دو برای بیماران قلبی مفید هستند. اگر در فضای باز دوچرخه‌سواری می‌کنید، مطمئن شوید که هوا خیلی گرم نباشد و فشارخون تان خیلی بالا نرود. برای تأثیر ورزش بر قلب، این ورزش را نیز در برنامه‌تان قرار دهید.

## راه‌های پیشگیری از بیماری‌های قلبی

غذایی خود بگنجانند.

- وزن خود را در حد مناسب حفظ کنید هر چه در بزرگسالی وزن شما افزایش یابد، بافت چربی هم بیشتر می‌شود. اضافه‌وزن می‌تواند به شرایطی بینجامد که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. از عوارض آن می‌توان به بالا رفتن فشارخون، افزایش کلسترول خون و دیابت اشاره کرد.
- به‌طور مرتب سلامت خود را کنترل کنید فشارخون و کلسترول بالا می‌تواند به سیستم قلبی و عروقی و از جمله قلب صدمه بزند، اما بدون آزمایش خون و اندازه‌گیری فشارخون، نمی‌توان فهمید که کلسترول و فشارخون تان بالاست یا نه؟ غربالگری منظم (آزمایش پیش از ابتلا به بیماری) می‌تواند شما را از این شرایط آگاه کند و هشدار اولیه برای مراقبت بیشتر از قلب تان باشد.
- مدیریت دیابت داشتن دیابت خطر ابتلا به بیماری قلبی را دو برابر می‌کند. به این دلیل که در طول زمان، قندخون بالای می‌تواند به رگ‌های خونی و عصب‌هایی که قلب و عروق خونی شما را کنترل می‌کند، آسیب برساند. بنابراین مهم است که برای دیابت آزمایش دهید و اگر مبتلا هستید، آن را کنترل کنید.
- داشتن خواب کافی اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی می‌خوابید. اگر خواب کافی نداشته باشید، خطر ابتلا به فشارخون بالا، چاقی و دیابت در شما افزایش می‌یابد. این سه مورد می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. اکثر بزرگسالان نیاز به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب دارند.
- چکاپ منظم و مراجعه به پزشک فشارخون و کلسترول بالا می‌تواند به قلب و عروق خونی شما آسیب برساند. بدون آزمایش، احتمالاً نمی‌دانید که این شرایط را دارید. غربالگری منظم می‌تواند به شما بگوید که شما در چه وضعیتی قرار دارید و چه اقداماتی باید انجام دهید.