

بیماری‌های قلبی

۵- روغن زیتون، روغن کانولا، مغزها و دانه‌ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب به نام موفاستند که به کاهش سطح چربی خون و میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کنند.

۶- مصرف کیک و بیسکویت به علت نوع چربی بکار رفته در آنها سبب افزایش سطح چربی مضر خون می‌شود.

۷- انواع غذاهای آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت‌های نمک سود شده و بطور کلی گوشت و فرآورده‌های آن و همچنین تنقلات شور، سرشار از نمک (سدیم کلراید) هستند.

دریافت زیاد سدیم با فشارخون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی می‌باشد. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشارخون و کاهش میزان ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

۸- انجام ورزش‌های متعادل می‌تواند خطر بیماری‌های کشنده قلب را تا یک چهارم کاهش دهد.

۹- یک رژیم غذایی مناسب و دوستدار قلب را انتخاب کنید. خوردن غذاهای سرشار از میوه، سبزی، حبوبات کامل و لبنیات کم چرب می‌تواند به حفاظت از قلب شما کمک کند.

۱- در صورت ابتلا به بیماری‌های قلبی از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم:

گوشت قرمز و فرآورده‌های آن، لبنیات پرچرب و کره، غنی از نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطح چربی در خون می‌شوند.

۲- میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی ویتامین‌های آنتی اکسیدان (ضد سرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف نمودن آسیب ناشی از عمل مواد سرطانزا به دیواره سرخرگ‌ها می‌شوند.

مصرف حداقل روزانه ۳ واحد از این غذاها توصیه می‌شود:

یک عدد میوه متوسط یا یک لیوان سبزی خرد شده خام یا نصف لیوان پخته سبزیجات پخته شده.

۳- چه غذاهایی برای قلب مفید هستند:

کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی، نخود خشک و عصاره مخمر.

۴- مصرف ماهی به عنوان جایگزین گوشت قرمز حداقل ۳ بار در هفته، برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند توصیه می‌شود.

پیام آموزشی سلامت در حج



۱۰- وزن خود را در حد مناسب حفظ کنید هر چه وزن افزایش پیدا کند، بافت چربی هم بیشتر خواهد شد، این اضافه وزن می تواند منجر به شرایطی شود که خطر بیماری های قلبی را در شما زیاد کند؛ مثل بالا رفتن فشارخون، افزایش کلسترول و دیابت.

۱۱- به طور مرتب سلامت خود را بررسی کنید فشارخون و کلسترول بالا می تواند به سیستم قلبی- عروقی از جمله قلب صدمه بزند اما بدون آزمایش خون و اندازه گیری فشارخون نخواهید دانست کلسترول و فشارخون تان بالاست.

۱۲- دود سیگار حاوی بیش از ۴۸۰۰ ماده شیمیایی است که بیشتر آنها برای قلب و عروق خونی ضرر دارند و آنها را مستعد تنگی شریان ها (آترواسکلروز) می کند که در نهایت می تواند منجر به حمله قلبی شود.

۱۳- اگر هرگونه علامتی از حمله قلبی را دارید، فوراً کمک پزشکی بخواهید. توجه داشته باشید که داروهای حل کننده لخته تنها در ساعات اولیه حمله مؤثر خواهند بود.

۱۴- معمولاً حمله قلبی با علایمی مانند احساس نزدیکی مرگ، تعریق سرد، تهوع و استفراغ، احساس خفگی، تنگی نفس، ضعف و بیحالی شدید ناگهانی همراه است.

تهیه شده در معاونت آموزش و پژوهش مرکز پزشکی

حج و زیارت جمعیت هلال احمر ج.ا.ا