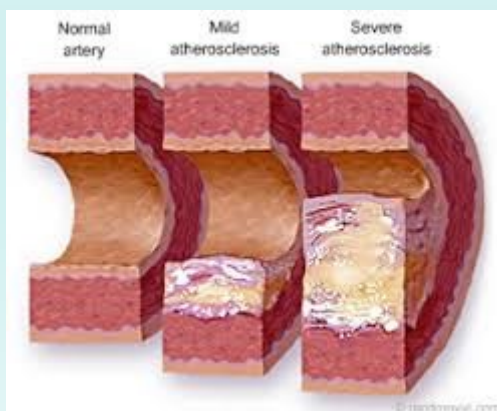




تصلب شرایین (ویژه آموزش بیماران)



منبع : پروفر سودارث
کتابچه آموزش بیماران - کارینو
تاریخ بازنگری: پاییز ۹۷
تاریخ بازنگری بعدی: پاییز ۱۴۰۰

۱۹- مصرف مغزها و دانه ها (گردو و بذر کتان) را افزایش دهید.

۲۰- عدم استعمال دخانیات و الکل

۹- قسمت های کم چربی گوشت ها را برای خرید و پخت

انتخاب کنید. (مانند گوشت راسته)

۱۰- کاهش مصرف گوشت احشا (جگر، دل، قوه و مغز)

۱۱- هنگام پخت گوشت ها ، چربی های قابل رویت آنها را جدا

کنید.

۱۲- گوشت پرندگان را بدون پوست مصرف کنید.

۱۳- مصرف تخم مرغ حداکثر ۲ عدد در هفته باشد.

۱۴- کاهش مصرف فست فود و غذاهای آماده مانند کنسروها

۱۵- کاهش مصرف سس مایونز و غذاهای سرخ کردنی مانند

چیپس

۱۶- کاهش دریافت نوشابه و شکر

۱۷- کاهش مصرف نمک

۱۸- مصرف انگور قرمز ، چای سبز و سویا را افزایش دهید.

3sh-else-05-63

دفتر بهبود کیفیت - واحد آموزش به بیمار

آدرس: خیابان ری، خیابان شهید رضوی

www.3shaban.com

تلفن: ۹-۳۳۱۲۹۱۱۱

تصلب شرایین:

بیماری تصلب شرایین یا آترواسکلروز، تجمع چربی (کلسترول) و به دنبال آن رسوب کلسیم در بافت عروق (به ویژه عروق قلب و مغز) می باشد.

که به مرور زمان باعث سفتی عروق، تنگی و انسداد آن می شود که می تواند سبب مختل شدن خونی رسانی و سکته قلبی و مغزی گردد.

این بیماری یکی از مهمترین علل سکته می باشد اما تنها علت نیست و عوامل دیگری نیز می توانند باعث سکته شوند.



عوامل خطر ایجاد تصلب شرایین

- ۱- سن (بالای ۳۵ سال در آقایان و بالای ۴۵ سال در خانم ها)
- ۲- سابقه خانوادگی بیماری های قلبی
- ۳- عدم فعالیت بدنی و ورزش نکردن
- ۴- چاقی (BMI بالای ۳۰)
- ۵- چربی خون بالا (LDL بالای ۱۳۰، TG بالای ۱۵۰، کلسترول بالای ۲۰۰)
- ۶- پایین بودن چربی مفید خون (HDL) زیر ۵۰ در خانم ها و زیر ۴۰ در آقایان.
- ۷- خواب ناکافی و استرس
- ۸- استعمال دخانیات و الکل
- ۹- فشارخون بالا (بالای ۱۳۵)
- ۱۰- دیابت
- ۱۱- رژیم غذایی نامناسب

توصیه های لازم جهت کاهش خطر بیماری:

- ۱- اصلاح عوامل خطر فوق الذکر (البته بجز گزینه یک و دو که غیر قابل اصلاحند)
- ۲- فعالیت جسمانی و ورزش (حداقل سه تا چهار جلسه در هفته، هر جلسه حدود چهل دقیقه)
- ۳ مصرف غلات به صورت کامل و سبوس دار
- ۴- مصرف غذاهای حاوی فیبر زیاد مانند میوه ها، سبزیجات، جو دوسر، جوبارلی و حبوبات
- ۵- مصرف دو بار ماهی در هفته
- ۶- گوشت و لبنیات به صورت کم چرب یا بدون چربی مصرف شوند.
- ۷- توصیه به مصرف چربی های غیر اشباع مانند روغن های گیاهی به ویژه روغن زیتون.
- ۸- میزان مصرف گوشت ها (گوشت قرمز، گوشت پرندگان و ماهی) در یک روز حداکثر ۱۵۰ گرم باشد.