



قلب سالم



تهیه کننده : فاضل اسکندری (مدیر پرستاری)
تاییدکنندگان :
 خدیجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)
 رقیه بهزادی (سوپروایزر آموزش سلامت)
 تاییدکننده نهایی : دکتر سهیلا نعمتی

منبع : برونرسودارث قلب و عروق 2018



دی ماه 1403

وزن خود را کنترل کنید

برای ارزیابی وزن بدن راه های مختلفی وجود دارد. یکی از این روش ها اندازه گیری وزن، قد و محاسبه (BMI) نمایه توده بدنی) و بررسی وضعیت وزن بر اساس جدول (BMI) است.

$$\text{شاخص توده بدنی} = \frac{\text{کیلوگرم وزن}}{\text{متر}^2 \text{ قد}}$$

5

رده	حدود شاخص جرم بدن - kg/m ²
دچار کمبود وزن شدید	کمتر از 16.5
کمبود وزن	از 16.5 تا 18.5
عادی	از 18.5 تا 25
اضافه وزن	از 25 تا 30
چاقی نوع اول (چاقی معمولی)	از 30 تا 35
چاقی نوع دوم (چاقی شدید)	از 35 تا 40
چاقی نوع سوم (چاقی بسیار)	بیش از 40

رژیم غذایی

۲۵ میلیگرم افزایش در کلسترول رژیم غذایی کلسترول خون را ۱ واحد بالا میبرد و افزایش کلسترول خون منجر به بروز بیماریهای قلبی عروقی میشود.

مصرف لبنیات کم چرب و نان سبوس دار که حاوی مقادیر زیادی ویتامین B بوده و باعث کاهش چربی خون این بیماران می شود بهترین روغن برای مصرف به خصوص در افراد مبتلا به بیماریهای قلب و عروق، روغن مایع ذرت و آفتابگردان است.



استفاده از غذاهای سالم مانند ترکیبی از سبزیجات، سالاد، روغن های سالم، حبوبات، لبنیات کم چرب، انواع میوه ها، گوشت های سفید ماهی و میگو پرندگان دیگر برای مصون ماندن از بیماری های قلبی به اشخاص توصیه می شود. خوردنی های مضر برای سلامت قلب شامل اسید چرب ترانس، اسید چرب اشباع شده، نمک و شکر بوده و اگر می خواهیم قلبی سالم داشته باشیم باید از خوردن این 4 گانه مضر سلامت قلب پرهیز کنیم.

4

5

قلب ابزاری است دقیق و منظم که در خدمت کل بدن است. این عضو عضلانی به اندازه مشت بسته انسان است و در قسمت سینه، کمی مایل به سمت چپ قرار دارد.



کمتر بنشینید و بیشتر تحرک داشته باشید

فعالیت بدنی منظم یکی از مهمترین کارهایی است که می‌توانید برای سلامتی خود انجام دهید. ورزش منظم می‌تواند در دستیابی به موارد زیر به شما کمک کند:

- ⇐ کنترل وزن
- ⇐ کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی
- ⇐ بهبود تربیب بدن (نسبت چربی به ماهیچه در بدن)
- ⇐ تقویت استخوان‌ها
- ⇐ کاهش قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و سندرم متابولیک

- ⇐ کاهش فشار خون و کاهش خطر ابتلا به بیماری فشار خون بالا
- ⇐ کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها
- ⇐ کاهش استرس
- ⇐ خواب بهتر
- ⇐ بهبود توانایی در انجام فعالیت‌های روزانه و جلوگیری از بیماری و ضعف
- ⇐ افزایش احتمال طول عمر بیشتر



سیگار کشیدن را متوقف کنید و زندگی را شروع کنید

آیا می‌دانید که مصرف تنباکو هر روز معادل تعداد سرنشینان سه جمبو جت پر از مسافر که طی صوانح هوایی تمام آن‌ها کشته می‌شوند، باعث مرگ انسان‌ها می‌شود. در اینجا به عنوان نمونه تعدادی از مشکلات جدی و مرگ‌باری که نتیجه مستقیم سیگار کشیدن است ذکر می‌کنیم:

- ⇐ بیماری‌های قلبی
- ⇐ مشکلات تنفسی
- ⇐ سرطان ریه
- ⇐ سرطان کلیه
- ⇐ آمفیزم (یک بیماری ریوی)



دستورالعمل‌های کلیدی برای کاهش فشار خون به طور طبیعی شامل موارد زیر است:

- ⇐ روزانه حداقل ۵ وعده سبزیجات و ۴ وعده میوه میل کنید.
- ⇐ مصرف غذاهای پرکالری که حاوی مقدار زیادی چربی، شکر، و یا غلات تصفیه شده هستند را کمتر کنید.
- ⇐ مصرف سدیم خود را به حد سالم آن محدود کنید
- ⇐ هر روز ورزش کنید