

در مورد فواید ورزش

باعث افزایش سطح چربیهای خوب خون (لیپوپروتئین ها با

دانسیته بالا) می شود.

باعث کاهش فشار خون می شود.

به کاهش وزن کمک می کند.

باعث تنظیم قند خون می شود.

کنترل استرس و احساس تندرستی می شود.

باعث بهبود وضعیت قلبی عروقی می شود.

فعالیت های مجاز و غیر مجاز

در ابتدا فعالیت جسمی محدود می شود تا بار کاری قلب کم

شده و بهبودی به تدریج حاصل شود. قبل از اینکه بتوانید

تدریجا فعالیت طبیعی خود را از سر بگیرید ، معمولا یک

دوره ۶-۸ هفته ای لازم است.

استراحت در بستر به مدت ۲۴ - ۴۸ ساعت و استراحت در

حال نیمه نشسته به کاهش درد و تنگی نفس کمک می کند.

برای کاهش خطر لخته شدن خون ، پاها را به آرامی حرکت

دهید. (از انجام فعالیتهایی که به قلب فشار می آورد مثل

فشار دادن پا به تخت یا بلند کردن سریع پاها از تخت

اجتناب نمایید.)

برای پیشگیری از عوارض ریوی بی حرکتی ، ه انجام تنفس عمیق و

تغییر وضعیت در بستر.

اگر در حین فعالیت احساس گیجی و ضعف و درد قفسه سینه ، تنگی

نفس و خستگی داشتید و همچنین ضربان قلب به بیش از ۲۰ ضربه

بیشتر از ضربان پایه رسید ، بلافاصله فعالیت را متوقف نمایید.

پس از ترخیص ، فعالیتهایتان را به تدریج و به آهستگی از سر بگیرید،

این مهم است.

از انجام فعالیتهای ایزو متریک که فشار زیادی به قلب وارد می کنند

مثل : زورزدن هنگام اجابت مزاج ، کشیدن یا بلند کردن اجسام سنگین

خودداری کنید.

انفارکتوس تا ۲-۳ هفته از رانندگی اجتناب کند ، زیرا رانندگی باعث

استرس و سفتی عضلات می شود. پس از آن می تواند رانندگی را در

زمانهای کوتاه شروع کند.

در هنگام صبح ، فعالیتهایتان را به آهستگی آغاز نمایید و برای انجام

کارها عجله نکنید.

در برنامه ریزی فعالیتهای روزانه ، کارهای سبک و سنگین را به طور

متناوب انجام دهید و بین فعالیتهای دوره های مکرر استراحت داشته

باشید و درمواقع لزوم در انجام کارها از مشارکت اعضای خانواده

استفاده نمایید.

به تدریج ورزشهایی مثل : پیاده روی ، آهسته دویدن ، شنا و دو چرخه

سواری را می توانید به طور روزانه انجام دهید. این حرکات موزون و

تکراری بهترین نوع ورزش هستند.

بهرتر است قبل از شروع ورزش و پس از پایان آن به مدت ۵-۲ دقیقه به

طور آهسته راه بروید.

ورزش هایی مانند : پیاده روی ، شنا ، دوچرخه سواری ، می

توانند مفید تر باشند.

در حین ورزش نبض خود را کنترل کنید. شروع و پیشرفت برنا

مه های ورزشی تحت نظر پزشک باشد و فعالیتهای توصیه شده

را به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر چندین روز هفته انجام دهید

رژیم غذایی

معمولا وعده های غذایی با حجم کم در دفعات متعدد بهتر

تحمل می شود.

چربیهای اشباع (جامد) مانند: مارگارین ، کره ، روغن جامد ،

پیه و باعث افزایش کلسترول مضر خون (LDL) می

شود. بهتر است از رژیم غذایی حذف شوند.

چربیهای غیر اشباع (مایع) مانند : انواع روغنهای مایع گیاهی

مثل ذرت ، آفتابگردان ، سویا ، زیتون ، کنجد و ... مصرف این

چربیها کلسترول مفید خون (HDL) را افزایش داده و برای

سلامت قلب و عروق مفید اند.

دو نوع مهم این چربیها ، امگا ۳ (در غذاهای دریائی ، بخصوص

ماهی های چرب مثل ساردین ، خالی مخالی و قزل آلا) و نیز در

دانه های گیاهی و مغزها (مثل گردو) یافت می شوند) و امگا ۶

(در انواع روغن مایع مثل ذرت و سویا ، آفتابگردان و ...)

هستند.

گوشت قرمز حاوی LDL (کلسترول بد) است ، مصرف آن به

مقدار کم.



بیمارستان قائم (عج)
GHAEM HOSPITAL

آموزش مراقبت از خود



تهیه از

واحد ارتقا سلامت

تأیید کننده و تصویب کننده:

خانم دکتر شیخ الاسلامی

زیر نظر:

کمیته آموزشی بیمارستان قائم (عج)

آخرین بازنگری:

فروردین ۱۴۰۳

- ❖ از مصرف زیاد کافئین ، قهوه ، چای و نوشابه های حاوی کولا که باعث افزایش ضربان قلب می شوند اجتناب نمایید.
- ❖ مصرف انواع آجیل ها مانند بادام کلسترول خون را کاهش می دهد.
- ❖ استفاده زیاد از سبزی ها و میوه ها می توانند احتمال بروز حمله های قلبی و مغزی را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش دهد (هر چند که شخص قبلا نیز دچار این حمله ها شده باشد).
- ❖ مصرف شوید ، هویج ، سیب در کاهش کلسترول خون موثر هستند.
- ❖ سویا حاوی یک نوع ماده گیاهی است که کلسترول موجود در خون را کاهش می دهد.
- ❖ لوبیا ارزانترین ، متداولترین ، موثرترین و سالمترین ابزار برای کاهش کلسترول می باشد.
- ❖ گوجه فرنگی سرشار از آنتی اکسیدان است و باعث کاهش بیماری های قلبی می شود.
- ❖ وزن خود را در حد ایده ال نگه دارد . دو راه مناسب برای کاهش وزن ، محدود کردن کالری مخصوصا چربی و انجام فعالیت و ورزش می باشد.
- ❖ محدودیت قند غذاها همیشه مد نظر قرار گیرد.
- ❖ از پر خوری پرهیز کنید و قبل از احساس سیری کامل ، دست از غذا بکشید . پس از صرف غذا استراحت کنید.
- ❖ بلافاصله پس از صرف غذا ، از انجام فعالیت های شدید و ناگهانی ، راه رفتن و ورزش کردن در هوای خیلی گرم یا سرد و طوفانی ، هوای آلوده ، رطوبت زیاد و ارتفاعات خودداری نماید.

- 👉 فرآورده های گوشتی فر آیند شده مانند سوسیس و کالباس غنی از چربی های اشباع و سدیم هستند بنابراین تا حد امکان باید از مصرف آنها اجتناب کنید.
- 👉 گوشت های ارگانی مانند : جگر ، قلوه ، و مغز نیز حاوی کلسترول زیادی هستند و تا حد امکان سعی شود از مصرف آنها اجتناب کنید.
- 👉 مرغ و بوقلمون نیز از منابع خوب پروتئین و بسیار کم چرب هستند . برداشتن پوست و لایه چربی زیرین آنها می تواند بطور قابل توجهی محتوی چربی این مواد غذایی را کاهش دهد.
- 👉 ماهی داروی جهانی قلب می باشد . از آترواسکلروزیس جلوگیری می کند و سطح تری گلیسیرید را پایین می آورد و (HDL) کلسترول خوب را بالا می برد. کسانی که از غذاهای دریایی ، زیاد استفاده می کنند کمتر دچار بیماری های قلبی می شوند.
- 👉 گوشت مرغ را به صورت آب پز و کباب آن را با شوید ، ترخون خوش طعم کرده و میل کنید.
- 👉 مصرف تخم مرغ به اشکال مختلف باید محدود شود.
- 👉 محدودیت مصرف روغن های اشباع شده مانند کره و خامه ، غذاهای حاوی چربی حیوانی.
- 👉 از مصرف سوپ های آماده بدلیل داشتن نمک زیاد پرهیز شود.
- 👉 مصرف بستی و شیرینی های خامه ای ممنوع می باشد.