

تغییر در شیوه زندگی ممکن است شامل محدود کردن چربی (چربی اشباع) خوردن فیبر بیشتر، ماهی و میوه و سبزیجات تازه؛ ورزش منظم؛ ترک سیگار؛ و نوشیدن در حد اعتدال و در نتیجه پیشگیری از ادم ریوی شود.



سیگار نکشید.

اگر سیگار می کشید و نمی توانید خودتان آن را ترک کنید، با پزشک خود در مورد استراتژی یا برنامه برای کمک به شما در مورد ترک عادت سیگار کشیدن صحبت کنید.

سیگار کشیدن می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی و نیز ادم ریوی را افزایش دهد. همچنین جهت پیشگیری از ادم ریوی از دود سیگار نیز اجتناب کنند.

محصولات لبنی کم چرب؛ و محدود کردن نمک و الکل می توانید از ادم ریوی پیش گیری نمایید.



نگاهی به سطح کلسترول خود بیندازید.

کلسترول یکی از انواع مختلفی از چربی است که برای سلامتی بسیار مهم میباشد. اما میزان زیادی کلسترول می تواند بیش از حد یک چیز خوب باشد. سطح کلسترول بالاتر از حد طبیعی می تواند باعث رسوب چربی در شریان ها شود، و مانع جریان خون و افزایش دهنده خطر ابتلا به بیماری های عروقی و ادم ریوی گردد. اما با تغییر در شیوه زندگی اغلب می توانید سطح کلسترول خود را پایین نگه دارید.

ادم ریوی همیشه قابل پیشگیری نیست، اما اقدامات زیر می تواند به کاهش خطر ابتلای شما به پیشگیری از ادم ریوی کمک کند.

پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی

بیماری های قلبی عروقی علت اصلی ادم ریوی است. شما می توانید با پیروی از پیشنهادات زیر خطر ابتلا به انواع مشکلات قلبی و نیز پیشگیری از ادم ریوی را بهبود بخشید.

فشار خون خود را کنترل کنید.

فشار خون بالا (هایپرتانسیون) می تواند به شرایط جدی مانند سکته مغزی، بیماری های قلبی عروقی و نارسایی کلیه و ادم ریوی منجر شود. در بسیاری از موارد، شما می توانید فشار خون خود را کاهش و یا سطح سلامتیتان را حفظ کنید. با ورزش منظم؛ حفظ وزن سالم؛ خوردن یک رژیم غذایی غنی از میوه های تازه، سبزیجات و محصولات

پیشگیری از ادم ریه



تأییدکننده و تصویب کننده :
خانم دکتر معصومه شیخ الاسلامی

زیرنظر :
کمیته آموزش بیمارستان فوق
تخصصی قائم (عج)

رژیم غذایی سالم بخورید.

جهت پیشگیری از ادم ریوی از رژیم غذایی سالم، کم نمک، قند و چربیهای جامد و غنی در میوه ها، سبزیجات و غلات سبوس دار استفاده کنید.

نمک محدود

اگر شما به بیماری قلبی یا فشار خون بالا و یا ادم ریوی مبتلا هستید، استفاده از نمک کمتر (سدیم) اهمیت ویژه ای دارد. در برخی از افراد عملکرد بطن چپ به شدت آسیب دیده؛ نمک اضافی ممکن است برای شروع نارسایی احتقانی قلب کافی باشد

خون و کلسترول خود را کنترل و در یک وزن سالم حفظ کنید. اگر شما ورزش نمیکنید، به آرامی و به تدریج شروع به ورزش بکنید. از موافقت پزشک خود قبل از شروع یک برنامه ورزشی مطمئن شوید.

اگر شما زمان سختی برای کاهش نمک دارید، ممکن است صحبت کردن با یک متخصص تغذیه به شما کمک کند. او میتواند به اشاره کردن به غذاهای کم سدیم و همچنین پیشنهاد نقاطی برای ساخت یک رژیم غذایی کم نمک جالب و مزه های

خوب و نیز پیشگیری از ادم ریوی کمک کند.

به طور منظم ورزش کنید.

ورزش برای سلامت قلب حیاتی است. همچنین ورزش جهت پیشگیری از ادم ریوی نیز ضروری است. اگر شما ورزش نمیکنید، به آرامی و به تدریج شروع به ورزش بکنید. از موافقت پزشک خود قبل از شروع یک برنامه ورزشی مطمئن شوید.

وزن متناسب را حفظ کنید.

حتی کمی اضافه وزن خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و ادم ریوی را افزایش می دهد. از سوی دیگر، حتی از دست دادن مقدار کمی از وزن می تواند فشار خون و کلسترول شما را پایینتر و خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد و باعث پیشگیری از ادم ریوی شود.

مدیریت استرس

برای کاهش خطر ابتلا به مشکلات قلبی و ادم ریوی، سعی کنید سطح استرس خود را کاهش دهید. راه سالم برای به حداقل رساندن و یا مقابله با حوادث استرس زا در زندگی تان پیدا کنید.