

قد تشمل تغييرات نمط الحياة الحد من الدهون (الدهون المشبعة)؛ وتناول المزيد من الألياف والأسمك والفواكه والخضروات الطازجة؛ وممارسة الرياضة بانتظام؛ والإقلاع عن التدخين؛ وشرب الكحول باعتدال لمنع الودمة الرئوية.



لا تدخن.

إذا كنت تدخن ولا تستطيع الإقلاع عنه بنفسك، فتحدث إلى طبيبك حول استراتيجية أو برنامج يساعدك على الإقلاع عنه. قد يزيد التدخين من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والودمة الرئوية. تجنب أيضاً التدخين السلبي للوقاية من الودمة الرئوية.

يمكن أن تساعد منتجات الألبان قليلة الدسم، والحد من تناول الملح والكحول، في الوقاية من الودمة الرئوية.



قم بإلقاء نظرة على مستويات الكوليسترول لديك.

الكوليسترول هو أحد أنواع الدهون العديدة المهمة للصحة. لكن ارتفاع الكوليسترول قد يكون مفيداً جداً. فمستويات الكوليسترول المرتفعة عن المعدل الطبيعي قد تُسبب ترسبات دهنية في الشرايين، مما يعيق تدفق الدم ويزيد من خطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية والودمة الرئوية. ولكن يمكنك غالباً الحفاظ على مستويات الكوليسترول لديك منخفضة من خلال إجراء تغييرات في نمط حياتك.

لا يمكن دائماً الوقاية من الودمة الرئوية، ولكن التدابير التالية يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بالودمة الرئوية.

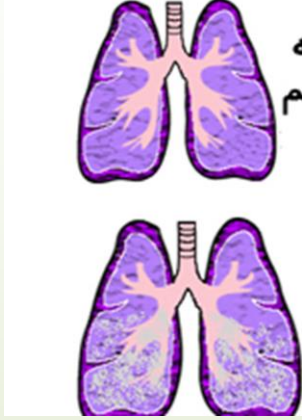
الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية

أمراض القلب والأوعية الدموية هي السبب الرئيسي للودمة الرئوية. يمكنك تقليل خطر الإصابة بمجموعة متنوعة من مشاكل القلب والوقاية من الودمة الرئوية باتباع الاقتراحات التالية.

تحكم في ضغط دمك.

يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى حالات خطيرة كالسكتة الدماغية، وأمراض القلب والأوعية الدموية، والفشل الكلوي، والودمة الرئوية. في كثير من الحالات، يمكنك خفض ضغط دمك أو الحفاظ على مستويات صحية من خلال: ممارسة الرياضة بانتظام؛ الحفاظ على وزن صحي؛ اتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة؛

الوقاية من الوذمة الرئوية



مُعتمد ومُعتمد من قبل:

السيدة الدكتورة معصومة شيخ الإسلامى
بإشراف:

لجنة التعليم فى مستشفى قائم التخصصى
آخر تعديل:

فروردين ١٤٠٤

ويساعد أيضاً على منع الوذمة الرئوية.

ممارسة الرياضة بانتظام.

ممارسة الرياضة ضرورية لصحة القلب، كما أنها ضرورية للوقاية من الوذمة الرئوية. إذا كنت لا تمارس الرياضة، فابدأ ببطء وتدرجياً. تأكد من الحصول على موافقة طبيبك قبل البدء ببرنامج رياضى.

الحفاظ على وزن صحى.

حتى زيادة طفيفة فى الوزن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والوذمة الرئوية. من ناحية أخرى، فإن فقدان القليل من الوزن قد يخفض ضغط الدم والكوليسترول، ويقلل من خطر الإصابة بمرض السكرى، ويساعد فى الوقاية من الوذمة الرئوية.

إدارة الإجهاد

لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والوذمة الرئوية، حاول تقليل مستويات التوتر لديك. ابحث عن طرق صحية للتقليل من الأحداث المجهدة فى حياتك أو التعامل معها.

تناول نظام غذائى صحى.

للوقاية من الوذمة الرئوية، تناول نظاماً غذائياً صحياً قليل الملح والسكر والدهون الصلبة وغنى بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة.

ملح محدود

إذا كنت تعاني من أمراض القلب أو ارتفاع ضغط الدم أو وذمة رئوية، فمن المهم جداً تقليل تناول الملح (الصوديوم). لدى بعض الأشخاص، تضعف وظيفة البطين الأيسر بشكل كبير؛ وقد يكون الإفراط فى تناول الملح كافياً لإحداث قصور القلب الاحتقانى.

اضبط ضغط الدم ومستوى الكوليسترول لديك وحافظ على وزن صحى. إذا كنت لا تمارس الرياضة، فابدأها ببطء وتدرجياً. تأكد من الحصول على موافقة طبيبك قبل بدء برنامج رياضى.

إذا واجهت صعوبة فى تقليل الملح، فقد يكون من المفيد استشارة أخصائى تغذية. يمكنه أن يرشدك إلى أطعمة منخفضة الصوديوم، ويقترح عليك أيضاً طرقاً لجعل نظامك الغذائى قليل الملح ممتعاً ولذيذاً.