

• آموزش به بیمار و خانواده



• اصلاح سبک زندگی و پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی

• کنترل چربی خون بالا

• کنترل پرفشاری خون

• کنترل دیابت

آذر ۱۴۰۳

کارگروه آموزش به بیمار بیمارستان حشمت رشت

• کنترل چربی خون بالا:

کلسترول و تری‌گلیسرید دو نوع چربی هستند که در جریان خون وجود دارند و از اجزا مهم خون به شمار می‌روند. به دلیل خاصیت رسوب‌کنندگی در جداره رگ‌ها افزایش این چربی‌ها در خون می‌تواند خطرناک بوده و منجر به بیماری‌های قلبی شود، پزشک با درخواست آزمایش خون و دریافت نتیجه آن میزان چربی خون شما را مشخص می‌کند. احتمالاً انواع کلسترول را با نام‌های کلسترول خوب یا HDL و کلسترول بد یا LDL می‌شناسید. مهم است بدانید کاهش میزان HDL خون و افزایش میزان LDL خون برای شما مضر است. برای آگاهی بیشتر در این مورد، جدول زیر را مطالعه کنید:

سطوح طبیعی چربی خون:

سطح طبیعی کلسترول کمتر از 200 mg/dl می‌باشد و بهتر است زیر 180 mg/dl باشد.
سطح طبیعی تری‌گلیسرید کمتر از 150 mg/dl است.
سطح مطلوب LDL در بیماران قلبی کمتر یا مساوی 70 mg/dl است.
سطح مطلوب HDL بیشتر از 60 mg/dl است و باید حتماً مقدار آن بیشتر از 35 mg/dl باشد.

در صورتی که آزمایش خون نشان دهد چربی خون شما بالاست، جهت کاهش خطر بیماری‌های قلبی توصیه می‌شود نکات زیر را رعایت کنید:

۱- چربی‌های اشباع و ترانس مصرف نکنید. این چربی‌های مضر در مواد غذایی مانند روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، کره، مارگارین، خامه، چربی‌های گوشت و پوست مرغ به میزان زیاد وجود دارد.

۲- غذاهایی که ذاتاً کلسترول اشباع شده زیادی دارند، مصرف نکنید مانند کله پاچه، مغز، دل و جگر (حتی به صورت کبابی)، کباب کوبیده، سوسیس، کالباس (حتی به صورت تنوری).

۳- از استعمال سیگار و سایر دخانیات خودداری نمایید.

۴- بیماری دیابت و وزن‌تان را کنترل کنید.

۵- فعالیت بدنی و مصرف میوه‌ها، سبزیجات تازه و حبوبات و غلات را افزایش دهید.

• کنترل پرفشاری خون:

پرفشاری خون باعث تحمیل فشار غیر طبیعی به دیواره قلب و عروق می‌شود. در نتیجه می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و بیماری‌های کلیه گردد. در صورتی که مبتلا به پرفشاری خون هستید، با رعایت این نکات می‌توانید از پیشرفت بیماری قلبی جلوگیری کنید:

هیپرتانسیون (پرفشاری خون)		
فشار دیاستول	فشارسیستول	وضعیت
کمتر از ۸۰	کمتر از ۱۲۰	طبیعی
کمتر از ۸۰	۱۲۰-۱۲۹	فشار خون بالا
۸۰ به بالا	۱۳۰ به بالا	پرفشاری خون

۱. فشار خونتان را هر دو هفته یا ماهیانه به‌طور منظم اندازه‌گیری کنید.

۲. داروهای پایین آورنده فشار خون را طبق دستور پزشک مصرف کنید.

۳. به‌طور منظم و حداقل روزی نیم‌ساعت نرمش و پیاده‌روی کنید.

۴. مصرف نمک و غذاهای فوری (فست فود) را کاهش دهید.

۵. از مصرف سیگار و تریاک خودداری کنید.

۶. وزن‌تان را در حد مناسب حفظ کنید.

۷. استرس و نگرانی را تا حد امکان کنترل کنید. در موارد اضطراب شدید به روانپزشک مراجعه کنید.

۸. روزانه حداقل ۵ وعده سبزی و میوه تازه استفاده کنید.

۹. در صورت کنترل نبودن فشار خون در اولین فرصت ممکن به پزشک خود مراجعه کنید.



• کنترل دیابت:

دیابت یا بیماری قند نوعی بیماری مزمن است که در آن توانایی سوخت و ساز کامل قندها کاهش می‌یابد. علت دیابت نبود یا کمبود هورمونی به نام انسولین یا گیرنده‌های قند روی سلول‌های بدن می‌باشد. میزان قند خون طبیعی در حالت ناشتا ۷۰ تا ۱۰۵ میلی‌گرم در ۱۰۰ دسی‌لیتر خون است که معمولاً تا ۲ ساعت بعد از خوردن غذا باید حداکثر به ۱۴۰ میلی‌گرم در ۱۰۰ دسی‌لیتر خون برسد. اگر قند

خون ناشتا در دوبار اندازه‌گیری متوالی بیشتر از ۱۲۶ میلی‌گرم در ۱۰۰ دسی‌لیتر خون باشد، فرد به دیابت مبتلا است. خد ف از درمان بیماری دیابت پایین آوردن قند خون تا حد طبیعی است. در صورتی که دیابت کنترل نشود، قند بالا به عروق بدن صدمه می‌زند. مثلاً با خراب کردن دیواره عروق بزرگ مانند عروق قلبی و مغزی می‌تواند منجر به سکتۀ قلبیو مغزی شده و در عروق کوچک مانند کلیه و چشم باعث نارسایی کلیه و در موارد شدید نابینایی شود.

- دیابت یک عامل خطرزای مهم در بیماری‌های قلبی عروقی است. اگر شما مبتلا به دیابت هستید به دقت به مطالب زیر توجه کنید:
- دانش و آگاهی خود در مورد بیماری دیابت، روش‌های کنترل و پیشگیری از عوارض آن را افزایش دهید.
- رژیم غذایی دیابتی - قلبی را رعایت کنید.
- کنترل وزن را جدی بگیرید.



- ورزش و فعالیت جسمانی داشته باشید.
- داروهای دیابتی و قلبی را طبق دستور پزشک به‌طور صحیح و به موقع مصرف کنید.
- قند خونتان را در منزل با روش صحیح اندازه‌گیری کنید و در زمان‌های تعیین شده به آزمایشگاه مراجعه کنید.
- مراجعه به درمانگاه‌های انجمن دیابت یا متخصصین غذا و متابولیک.