



علائم هشدار دهنده حمله قلبی



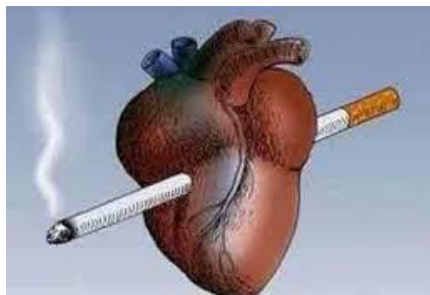
۸۵٪ آسیب‌های قلبی در ۲ ساعت
اول بعد از حمله قلبی اتفاق می‌افتند



علائم را بشناسید و
فورا با ۱۱۵
تماس بگیرید

زنان و مردان

نشانه‌هایی که می‌آیند و می‌روند و در نهایت پایدار و شدید می‌شوند



✚ مصرف مشروبات الکلی

✚ کم تحرکی

✚ استرسی

✚ سن (با افزایش سن احتمال بروز بیماری قلبی

عروقی بیشتر می‌شود)

✚ جنس (احتمال بروز بیماری قلبی عروقی در مردان

بیشتر از زنان است)

✚ سابقه خانوادگی (در افرادی که سابقه بیماری قلبی

در خانواده دارند، احتمال بروز بیماری بیشتر است)

علائم هشدار دهنده در بیماریهای قلبی عروقی

✚ درد در ناحیه قفسه سینه

✚ تنگی نفس

✚ تهوع یا استفراغ

✚ تپش قلب

✚ درد انتشار یافته به فک، شانه و پشت

✚ خستگی

✚ اضطراب

✚ احساس پری یا درد و سوزش در قسمت فوقانی شکم

بیماری های قلبی عروقی

آیا می دانید بیماریهای قلبی عروقی مهمترین علت مرگ در جهان و همچنین در کشور ماست ؟

اما شما می توانید با رعایت اصول خاصی شانس ابتلای خود را به این بیماریها کاهش دهید .

مهمترین عوامل بوجود آورنده بیماریهای قلب عروقی

✚ فشار خون بالا (فشار خون بالا علاوه بر افزایش احتمال سکته قلبی ، احتمال بروز سکته مغزی و نارسایی کلیه را نیز بیشتر می کند)



✚ افزایش چربی های خون

✚ بیماری دیابت

✚ اضافه وزن و چاقی (بخصوص چاقی در ناحیه شکم)



✚ استعمال دخانیات (احتمال بروز بیماریهای قلبی

در سیگاریها 2 تا 4 برابر غیر سیگاریها است)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی
بیمارستان پورسینا شهرستان مانه و سملقان

راهنمای خود مراقبتی بعد از سکته قلبی



www.pajamessalamat.com

واحد آموزش به بیمار و سلامت همگانی

با آرزوی سلامتی

تاریخ ابلاغ: 99/01/20

تاریخ بازنگری: 1400/07/06

آدرس وب سایت بیمارستان:

nkums.ac.ir/category/15413

، غلات و حبوبات وجود دارند. مصرف این مواد غذایی خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می دهد.

4- از روغن های غیر اشباع (مایع) : نظیر روغن های زیتون ، کانولا ، آفتاب گردان ، ذرت ، سویا ، پنبه دانه و همچنین از غذاهای دریایی و مغز دانه های گیاهی مثل گردو ، بادام ، فندق ، پسته و ... در برنامه غذایی روزانه خود به مقدار مناسب استفاده کنید .

5- بجای غذاهای سرخ شده : از غذاهای آب پز ، بخار پز ، کباب پز استفاده کنید .

6- برای چاشنی غذاها بجای انواع سس ها : از انواع سبزی های معطر ، آبلیمو، آبغوره ، سرکه ، روغن زیتون و ماست کم چرب به عنوان طعم دهنده در انواع سالاد و غذاها استفاده کنید

7- بجای گوشت قرمز : از گوشت سفید مثل مرغ و ماهی استفاده کنید .

8- بجای سبزی فریز شده : از سبزیهای تازه استفاده کنید .

از این غذاها کمتر مصرف کنید : انواع شیرینی و شکلات ، کله پاچه و دل و قلوه ، چیپس و انواع تنقلات، انواع سس های پر چرب، انواع نوشابه و آب میوه های صنعتی ، غذاهای آماده و کنسروی ، سوسیس و کالباس و همبرگر

بخاطر داشته باشید :

رعایت سبک زندگی سالم و رژیم غذایی سالم از مهمترین عوامل پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی است .

برای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی بایستی یک سبک زندگی سالم را انتخاب کنید که شامل موارد زیر است :

- ✚ سیگار نکشید و یا اگر سیگاری هستید آنرا ترک کنید .
- ✚ روزانه حداقل 30 دقیقه ورزش و فعالیت بدنی داشته باشید .
- ✚ از مصرف مشروبات الکلی خودداری کنید .
- ✚ اگر بیماری فشار خون و دیابت یا چربی خون بالا دارید ، تحت نظر پزشک باشید و این بیماریها را کنترل کنید .
- ✚ رژیم غذایی مناسب انتخاب کنید .

برای داشتن رژیم غذایی سالم :

1-چربی کمتر مصرف کنید : بعضی چربی ها مثل روغن نباتی جامد و چربی های حیوانی از قبیله پیه ، دنبه و کره خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهد . چربی های حیوانی همچنین ، در مواد غذایی نظیر گوشت ، دل ، جگر ، قلوه، خامه، شیر و ماست و پنیر پر چرب وجود دارد .

2-نمک کمتر بخورید : مصرف زیاد نمک احتمال ابتلا به فشار خون بالا را افزایش می دهد . نمک از راههای اضافه کردن به هنگام پخت ، نمک سفره و نمک موجود در انواع چاشنی ها و محصولات غذایی کارخانه ای به بدن ما می رسد .بنابراین ، از افزودن نمک به غذا در سر سفره اجتناب کنید .

3-دریافت کالری خود را کاهش دهید : دریافت کالری بیش از حد نیاز موجب چاقی می شود . افزایش وزن و چاقی از عوامل مهم ابتلا به بیماری های قلبی است . بنابراین مواظب باشید بیش از حد غذا نخورید .

4-فیبر (الیاف گیاهی) بیشتر بخورید : فیبرها در میوه ها ، سبزی ها