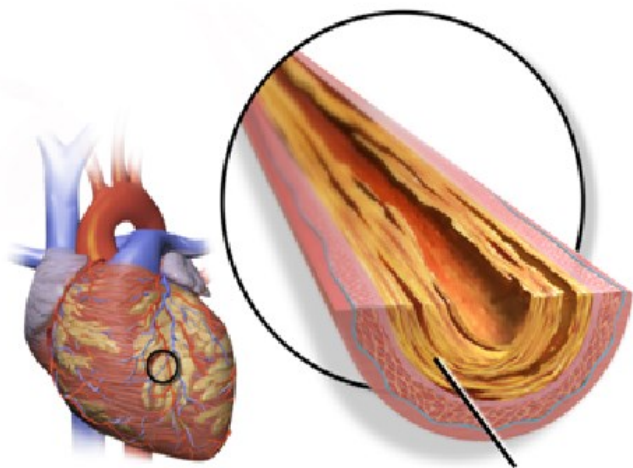




آموزش به بیمار

چربی خون و گرفتگی عروق قلب



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

مراقبت در منزل

- در صورت نیاز به خوردن دارو داروهایی که توسط پزشکتان تجویز شده مصرف کنید و خود درمانی نکنید.
- از گوشت مرغ بدون پوست، سینه بوقلمون، ماهی استفاده کنید. از گوشت قرمز استفاده نکنید مگر ماهی یکبار آبیژ آن هم ران یا کمر
- از خوردن غذاهای سرخ شده و پر چرب خوداری کنید.
- از میوه جات بویژه سیب و از سبزیجات فراوان مانند سیب زمینی، هویج، کلم بروکلی و... استفاده کنید.
- حبوبات مانند عدس، لوبیا و غلات مانند گندم، برنج، بلغور را در برنامه غذایی روزانه خود داشته باشید.
- از لبنیات (پنیر، شیر، ماست)، کم چرب استفاده کنید.
- شیر پرچرب، خامه، بستنی، زرده تخم مرغ نخورید.
- از روغن زیتون و کنجد و آفتابگردان استفاده کنید.
- از ورزشهای سالم مانند پیاده روی استفاده کنید.
- اگر خودتان نمیتوانید برای مشکل فعلی برنامه ریزی کنید و در صورت درد سینه، تنگی نفس، حتماً با یک پزشک یا پرستار مشورت کنید.

منبع: www.Clinical key.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر با ۰۵۱۳۵۰۷۲۲۷۷

تماس بگیرید.



با ما همراه باشید در سایت بیمارستان شریعتی:



چربی خون را چگونه درمان کنیم

۱- اصلاح رژیم غذایی: به جای مصرف مواد مضر مثل گوشت قرمز، غذاهای پرچرب همراه نمک باید از میوهجات، سبزیجات، دانه های غلات، گوشت سفید مثل ماهی و مرغ همراه لیمو به جای نمک استفاده کنید.

۲- تغییر سبک زندگی: ورزش کنید که شامل شنا، پیاده روی و نرمش حد اقل ۳ بار در هفته به مدت ۴۰ دقیقه، رژیم غذایی سالم و وزن متعادل و ترک سیگار و... نیز جزء ضروریات زندگیتان باشد.



ورزش، کار مفیدی است که باعث ارتقای سلامت شما می شود.

۳- مصرف دارو: اگر با موارد گفته شده در بالا

میزان چربی خون شما نرمال نشود باید با یک



ممدجوى عزيز

مطالب پيش روى شما محتوى مطالب آموزشى براى مراقبت از بيمارىتان مى باشد. اميدواريم با رعايت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازيابيد .



چربى خون و گرفتگى عروق قلب

تعريف : در خون شما موادى به نام کلسترول و ترى گليسريد وجود دارد که چربى خون ناميده ميشوند که اينها مقدارى توسط بدن ساخته شده و مقدار ديگرى از طريق مواد غذايى وارد بدن ميشود.

در صورت افزايش بيشتر از نياز بدن، اين مواد در خون تجمع يافته و مشكل چربى خون برايتان ايجاد ميشود.

کلسترول به دو صورت وجود دارد:

۱- **LDL يا چربى بد خون :** روى ديواره رگها اثر بدى دارد . در ديواره رگهاى بدن به ويژه رگهاى قلب تجمع يافته ، تشکيل پلاک داده و باعث تنگى رگها ميشود .

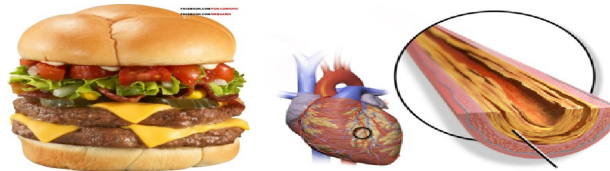
۲- **HDL يا چربى خوب خون :** چربى هاى بد را به کبد ميبرد و از تجمع در ديواره رگها و تنگى و بسته شدن رگها جلوگيرى ميکند

چربى تريگليسيريد نيز مقدارى توسط بدن ساخته شده و مقدارى توسط مواد غذايى وارد بدن شده و زيادى آن در ديواره رگها جمع شده و باعث تنگى و انسداد رگها ميشود..

عوامل ايجاد کننده :

خوردن غذاهاى پر چرب : مانند گوشت قرمز ، کره ،

فست فود، بيسکويت ، شيرينى،



ورااث : بعضى از افراد علارغم داشتن رژيم غذايى منظم

و سالم به طور ارثى چربى خون بالا دارند که در اينصورت

حتما تحت نظر پزشک بايد دارو مصرف کنيد

وزن بالا: در چاقى با افزايش چربى و گرفتگى عروق

مواجه هستيد.

استرس و اضطراب : در حين عصبانيت موادى مضر به

داخل خونتان وارد شده که باعث افزايش چربى خون و

گرفتگى عروق قلبتان ميشود.

بى تحرکى : بى تحرکى باعث وزن بالا وبه دنبال

آن افزايش چربى خون را خواهيد داشت .

سيگار و دخانيات

علائم و نشانه هاى چربى خون



تشخيص فقط توسط پزشک انجام ميشود

بايك آزمائش ساده خون به روش زير ميتوانيد

از بيمارى چربى خون اطلاع يابيد.

- اول شب غذاى سبکى خورده و سپس ۱۲ تا ۱۴

چيزى نخورده ، بعد از اين نمونه خون از شما گرفته

ميشود.

کلسترول بد يا LDL : مقدار نرمال آن بايد از ۱۰۰ کمتر

باشد.

کلسترول خوب يا HDL : مقدار نرمال آن بايد بيشتر

از ۶۰ شود.

کلسترول تام : مجموع کلسترول خوب و بد ميباشد

ميزان طبيعى آن بايد کمتر از ۲۰۰ باشد.