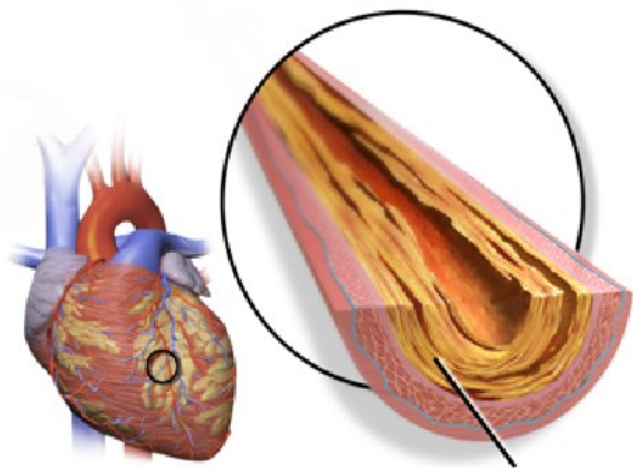




آموزش به بیمار

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

منبع: www.uptodate.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر، می توانید با کلینیک پرستاری آموزش

سلامت از ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید.

۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



با اسکن الگوی فوق به مطالب مرتبط با بیماری تون دسترسی پیدا می کنید.



چربی خون را چگونه درمان کنیم

۱- اصلاح رژیم غذایی: به جای مصرف مواد مضر مثل گوشت قرمز، غذاهای پرچرب همراه نمک باید از میوه جات، 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



مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیمارتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید .



چربی خون و گرفتگی عروق قلب

تعریف : در خون شما موادی به نام کلسترول و تری گلیسرید وجود دارد که چربی خون نامیده میشوند که اینها مقداری توسط بدن ساخته شده و مقدار دیگری از طریق مواد غذایی وارد بدن میشود.

در صورت افزایش بیشتر از نیاز بدن، این موادر در خون تجمع یافته و مشکل چربی خون برایتان ایجاد میشود.

کلسترول به دو صورت وجود دارد:

۱- **LDL یا چربی بد خون :** روی دیواره رگها اثر بدی دارد . در دیواره رگهای بدن به ویژه رگهای قلب تجمع یافته ، تشکیل پلاک داده و باعث تنگی رگها میشود .

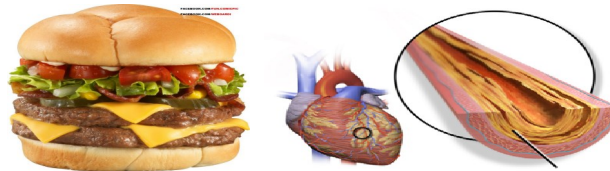
۲- **HDL یا چربی خوب خون :** چربی های بد را به کبد میبرد و از تجمع در دیواره رگها و تنگی و بسته شدن رگها جلوگیری میکند

چربی تری گلیسرید نیز مقداری توسط بدن ساخته شده و مقداری توسط مواد غذایی وارد بدن شده و زیادی آن در دیواره رگها جمع شده و باعث تنگی و انسداد رگها میشود..

عوامل ایجاد کننده :

خوردن غذاهای پر چرب : مانند گوشت قرمز ، کره ،

فست فود، بیسکویت ، شیرینی،



وراثت : بعضی از افراد علارغم داشتن رژیم غذایی منظم

و سالم به طور ارثی چربی خون بالا دارند که در اینصورت

حتما تحت نظر پزشک باید دارو مصرف کنید

وزن بالا: در چاقی با افزایش چربی و گرفتگی عروق

مواجه هستید.

استرس و اضطراب : در حین عصبانیت موادی مضر به

داخل خونتان وارد شده که باعث افزایش چربی خون و

گرفتگی عروق قلبتان میشود.

بی تحرکی : بی تحرکی باعث وزن بالا و به دنبال

آن افزایش چربی خون را خواهید داشت .

سیگار و دخانیات

علائم و نشانه های چربی خون



تشخیص فقط توسط پزشک انجام میشود

بایک آزمایش ساده خون به روش زیر میتوانید

از بیماری چربی خون اطلاع یابید.

- اول شب غذای سبکی خورده و سپس ۱۲ تا ۱۴

چیزی نخورده ، بعد از این نمونه خون از شما گرفته

میشود.

کلسترول بد یا LDL : مقدار نرمال آن باید از ۱۰۰ کمتر

باشد.

کلسترول خوب یا HDL : مقدار نرمال آن باید بیشتر

از ۶۰ شود.

کلسترول تام : مجموع کلسترول خوب و بد میباشد

میزان طبیعی آن باید کمتر از ۲۰۰ باشد.