



آموزش به بیمار

مصرف چربی و تاثیر آن بر

گرفتگی عروق



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیمارستان خاتم الانبیاء تایباد

واحد آموزش

عوامل خطر آفرین در ایجاد تجمع چربی در

عروق:

عوامل خطر آفرین غیر قابل تعدیل

- سابقه مثبت خانوادگی
- افزایش سن
- جنس - در مردان سه برابر شایعتر از زنان است
- نژاد - در رنگین پوستان شایعتر از سفید پوستان است.

عوامل خطر آفرین قابل تعدیل

- افزایش چربی خون
- افزایش فشار خون
- استعمال دخانیات
- افزایش قند خون
- چاقی و عدم تحرک
- استرس
- استفاده از قرص های ضد حاملگی خوراکی



منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

رژیم غذایی که برای پایین آوردن چربی

پیشنهاد شده است:

- استفاده کم از مواد نشاسته ای نظیر برنج، غلات، سیب زمینی، شیرینی و غیره
- استفاده کم از گوشت های قرمز نظیر گوشت گاو و گوسفند
- حذف روغن های اشباع شده
- با مصرف به موقع داروهای دیابت و رعایت رژیم غذایی و کنترل قند خون در فواصل زمانی مشخص، قند خود را کنترل کنید.

استفاده از چربی هایی که حاوی چربی امگا ۳

هستند:

در محصولات نظیر روغن ماهی و ماهی های چرب وجود دارد مثل شاه ماهی، قزل آلا و ... به مقدار کمتر در غذاهای دیگر مثل گردو، سویا، سبزی هایی با برگ سبز تیره وجود دارد.

اثرات مفید امگا ۳:

- کاهش سطح تری گلیسرید خون
- منظم کردن ضربان قلب
- از انعقاد خون جلوگیری می کند و با کاهش احتمال تشکیل لخته خون خطر سکته قلب را کاهش می دهد.

مطلب پیش روی شما محتوی آموزشی برای مراقبت از بیماری تان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را باز یابید.

آنچه که بیمار قلبی باید بداند

آنچه باعث بروز بیماری قلبی و گاهی سکتة قلبی و دردهای قلبی می شود گرفتگی و یا تنگ شدن عروق قلب است که برای تشخیص آن از روش آنژیوگرافی استفاده می شود. در این جا سعی داریم راه های پیشگیری از بروز تنگی های عروق قلب را به شما معرفی کنیم.

یکی از مهمترین عوامل موثر در ایجاد گرفتگی عروق قلب چربی می باشد.

دو نوع چربی اصلی در رژیم غذایی وجود دارد: اشباع و غیر اشباع

چربیهای اشباع: تا حد امکان از مصرف این چربی ها خودداری کنید. نظیر فراورده های غذایی حیوانی، گوشت های چرب، محصولات لبنی و برخی محصولات گیاهی مانند روغن نارگیل چرب



چربی های غیر اشباع: باید به مقدار متوسط مصرف شوند.

چربی امگا ۳: در محصولات نظیر روغن ماهی و ماهی های چرب وجود دارد مثل شاه ماهی، قزل آلا و ...

سه نوع چربی اساسی در خون وجود دارد که به عنوان عوامل اصلی موثر در بیماری عروق قلبی موثرند:

HDL, LDL و کلسترول تام

LDL یا چربی بد: این چربی روی دیواره سرخرگ اثر نامطلوبی دارد، تجمع یافته و باعث تسریع تنگی عروق می شود.

HDL یا چربی خوب: با انتقال LDL به کبد و تجزیه و دفع آن از تجمع چربی در سرخرگ و تنگی عروق جلوگیری می کند.

در افرادی که شرایط زیر را دارند شانس تشکیل پلاک چربی و در نتیجه بروز درد قلبی بیشتر است:

- افراد سیگاری
- افرادی که فشار خون و چربی بالا و کنترل نشده دارند.
- افرادی که فعالیت فیزیکی محدودی دارند و ورزش نمی کنند.
- افرادی که رژیم غذایی پرچرب و بخصوص پر از کلسترول و چربی های غیر اشباع دارند.
- افراد چاق
- افراد دیابتی

پیشگیری از تجمع چربی در دیواره عروق

تغییر، کنترل و حذف عوامل خطرزا در بیماری قلبی می تواند از تشکیل پلاک چربی و در برخی موارد حل کردن آن و در نتیجه جلوگیری و یا برطرف کردن گرفتگی رگ ها نقش مهمی داشته باشد.

عوامل کمک کننده در پیشگیری

- ۱- رژیم غذایی متعادل
- ۲- ترک سیگار (سیگار باعث تسریع تجمع پلاک چربی در دیواره سرخرگ قلب و بسته شدن سریعتر آن میشود)
- ۳- ورزش مرتب
- ۴- کاهش استرس و اضطراب
- ۵- درمان بیماری هایی مثل دیابت، فشار خون بالا، چربی خون بالا و مصرف مرتب داروها، کنترل وزن و معاینات دوره ای و تشخیص زود هنگام

