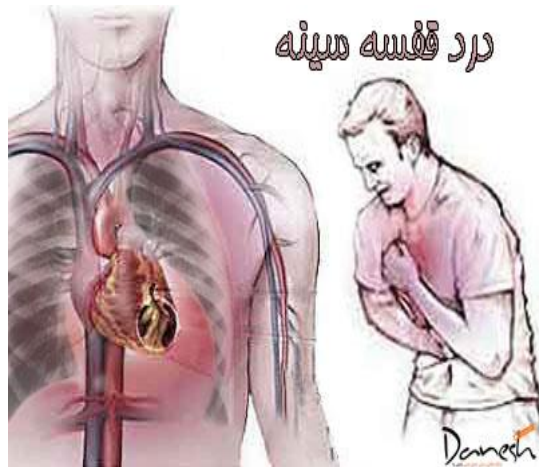




پارستان خستیه حسیان نامین

تغذیه در نارسایی احتقانی قلب



واحد تغذیه و آموزش به بیمار

پاییز ۱۳۹۵

کد پمفلت : ۸۷ / پ / ۹۵

بستنی، زرده تخم مرغ، سس های حاوی زرده تخم مرغ و کرم دار، روغن های حاوی چربی های اشباع شده، کره، دنبه، روغن حیوانی، روغن نارگیل، مارگارین، بیسکویت، شیرینی جات خامه دار، کیک، دونات، شکلات، چیپس و غذاهای سرخ کرده، نمک طعام و ادویه های نمک دار



منابع : کراوس ۲۰۰۸

تهیه کننده : کارشناس تغذیه : پ سلیمانی

❖ آدرس یات پارستان خستیه نامین

❖ <http://hesh.matieh.mui.ac.ir>

واحد آموزش به بیمار روزهای یکشنبه و سه شنبه شماره تماس : ۶۳-۴۶۲۵۹۰۶۱ داخلی ۲۳۵

- دریافت نمک باید در حد ۶ گرم در روز (یک قاشق چایخوری) باشد .

- محدودیت در مصرف قهوه به کمتر از ۵ لیوان قهوه در روز یا معادل آن الزامی است .

- منابع غنی از فیبرهای محلول مثل سبزیجات، میوه ها، جو دو سر، سبوس جو و حبوبات را مصرف کنید .

- افزایش مصرف آب انگور ، گریپ فروت، چای، پیاز و سیب که حاوی فلاونوئیدها هستند توصیه می شود .

- محدود کردن مصرف زرده تخم مرغ به حداکثر ۲ عدد در هفته (سفیده تخم مرغ مجاز است).

مواد غذایی غیر مجاز در نارسایی قلبی و MI :

مغز، جگر، دل، زبان، کله پاچه، قسمت های چرب انواع گوشت قرمز، گوشت دنده، گوشت چرخ کرده پر چرب، سوسیس، کالباس، ماهی کنسرو شده در روغن، گوشت غاز و مرغابی، خاویار، شیر و ماست پرچربی (بیش از ۲٪)، پنیر محلی (تهیه شده از شیر ۴٪ چربی)، پنیر خامه ای، پنیرهای چرب،

بیماریهای قلبی عروقی شایعترین علت مرگ و میر در جهان و اولین مرگ در ایران می باشد. خطر مذکور با بالا رفتن سن افزایش پیدا می کند و دلیل اصلی آن عدم تحرک جسمی، ورزش نکردن، گرایش به سیگار و عادات غذایی غلط است.

بسیاری از بیماری ها وجود دارند که می توانند توانایی قلب را برای انجام وظایفش تضعیف کنند، از جمله:

نارسایی قلبی:

یکی از بیماری های قلبی است که در آن قلب نمی تواند خون کافی برای بقیه ی بدن تامین کند.

علائم نارسایی قلبی:

خستگی، کوتاهی نفس(تنگی نفس)، احتباس مایعات(ادم یا تورم پاها، مچ پا و ساق پا)، افزایش وزن به دلیل احتباس مایعات.

اغلب اولین علامت در سالمندان سرفه ی خشک همراه با ضعف عمومی و بی اشتها می است.

عوامل ایجاد کننده نارسایی قلبی:

بیماری های قلبی(تنگی دریچه ها، تنگ شدن عروق خونی، بیماری های مادرزادی قلب، سکته قلبی) و بیماری های سیستم عروقی (فشار خون بالا)

عوامل خطر نارسایی قلبی:

فشار خون بالا، دیابت، CHD (بیماری کرون قلب)،

هیپرتروفی بطن چپ(بزرگ شدگی بطن چپ)

نارسایی احتقانی قلب چگونه درمان می شود؟

- استراحت

- مصرف کمتر نمک و غذاهای حاوی نمک

- ممکن است در برخی موارد، انجام عمل

جراحی ضروری باشد

کنترل فشار خون استراتژی عمده ای برای نارسایی

قلب است.

MI (انفارکتوس میوکارد):

بسته شدن عروق تغذیه کننده عضلات قلب که

می تواند منجر به آسیب ماهیچه ی قلب شود و به

نام حمله قلبی نیز شناخته می شود.

عوامل خطر MI:

کشیدن سیگار، فشارخون بالا، مصرف زیاد چربی،

عدم کنترل کلسترول خون، دیابت، جنس مذکر، سن،

وراثت، اضافه وزن

تغذیه در پیشگیری از نارسایی

قلبی و MI:

-عادت نمودن به رژیم غذایی سالم قلبی که اسیدهای

چرب اشباع، اسیدهای چرب ترانس و سدیم اندک

داشته باشد.

- حفظ یا کاهش وزن در صورت نیاز

- افزایش فعالیت جسمانی بر حسب تحمل

- اجتناب از دخانیات و الکل

- محدود نمودن کل مایعات دریافتی به ۲ لیتر در روز

(معادل ۸ لیوان آب)

- توصیه می شود که بیمار در روز ۵ تا ۶ وعده کم

حجم مصرف کند.

- سبزی هایی نظیر کرفس، هویج، اسفناج، شلغم

سفید، چغندر، برگ سبز چغندر، ساقه های کنگر غنی از

سدیم هستند.