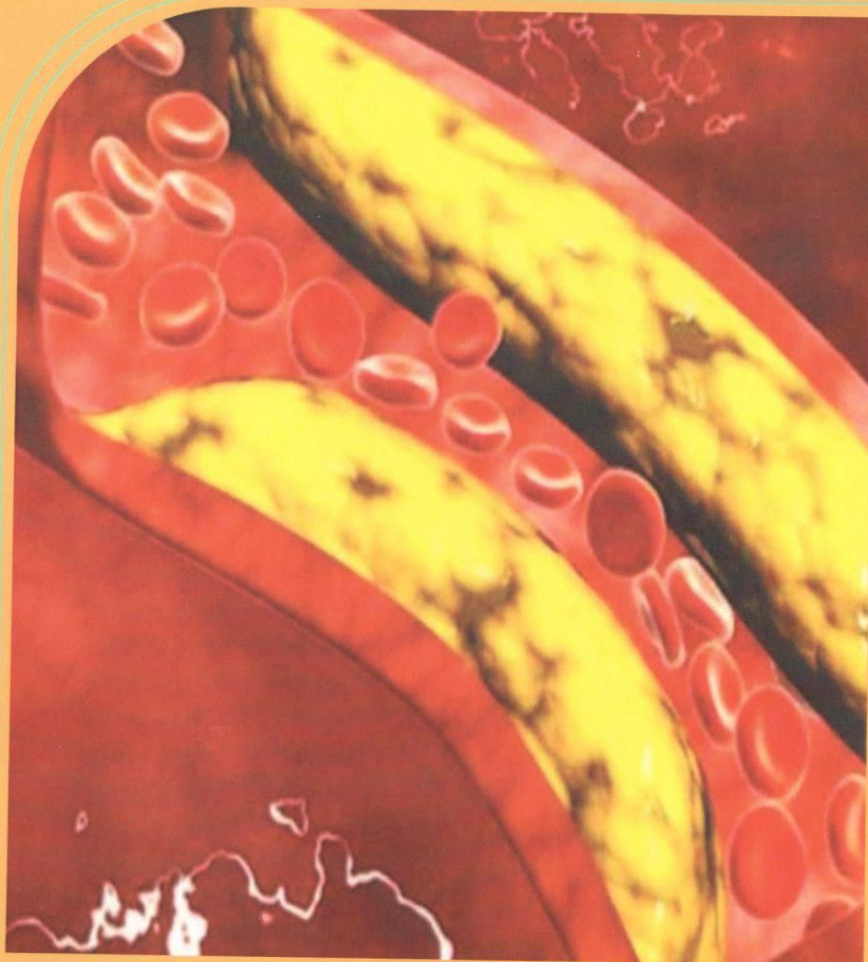


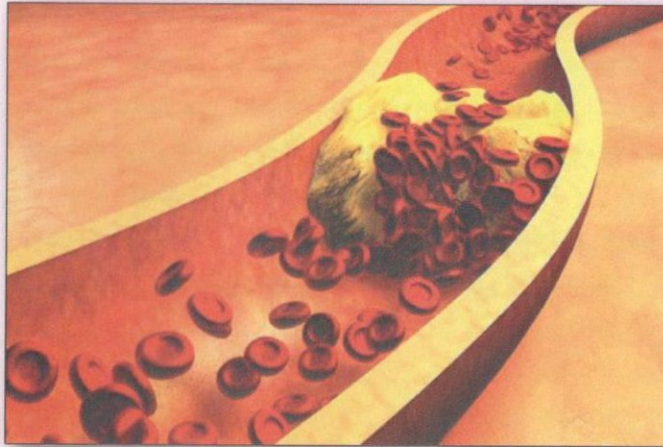
# خطر سنجی سکنه های قلبی ، مغزی خودمراقبتی در پیشگیری و کنترل چربی بالای خون



مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



## خطر سنجی سگته های قلبی ، مغزی خودمراقبتی در پیشگیری و کنترل چربی بالای خون



تهیه و تنظیم :

دکتر حسن اوکاتی علی آباد

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر مریم سراجی

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر فریبا شهرکی ثانوی

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

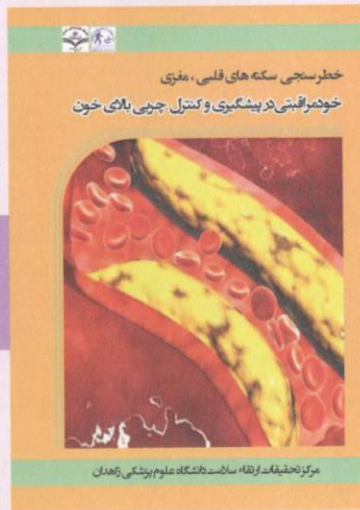
مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

بسم الله الرحمن الرحیم



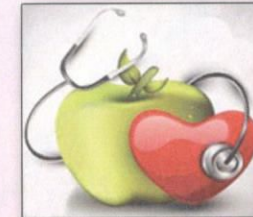
## به نام یگانه هستی

آموخته ام که خدا عشق است و عشق تنها خداست ...  
آموخته ام که وقتی نا امید می شویم ، خدا با تمام عظمتش  
عاشقانه انتظار می کشد تا دوباره به رحمتش امیدوار شویم.  
آموخته ام اگر تاکنون به آنچه خواسته ایم نرسیده ایم، خدا  
بهترینش را برایمان در نظر گرفته است.  
آموخته ام که زندگی سخت است ولی ما از او سخت تریم.  
سلامتی و آرامش حاصل از یقین برایتان آرزو مندیم.



### فهرست:

- ۱ پیشگیری و کنترل چربی بالای خون .....
- ۲ کلسترول خوب و کلسترول بد .....
- ۳ تاثیر چربی بالای خون بر قلب .....
- عوامل خطر زای ابتلا به سگته قلبی که باعث افزایش میزان کلسترول
- ۴ بد خون می شوند .....
- ۵ تغذیه و کنترل چربی خون .....
- پیشنهاد می شود برای کاهش میزان چربی و کلسترول بد خون به موارد
- ۸ ذیل دقت شود .....

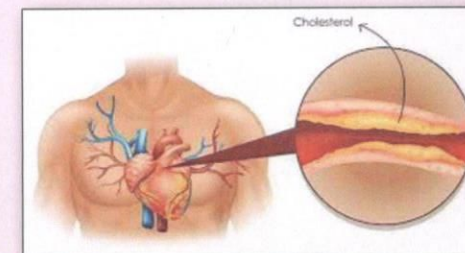


### پیشگیری و کنترل چربی بالای خون

چربی بالای خون یکی دیگر از عوامل خطر را برای ابتلا به سکته های قلبی - عروقی است.



مهم: هر چقدر میزان چربی خون بالاتر باشد، شانس ابتلا به بیماریهای قلبی و یا وقوع سکته قلبی افزایش می یابد.

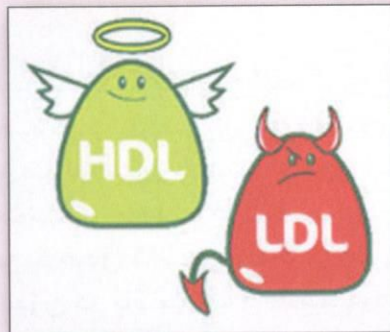


### کلسترول خوب و کلسترول بد

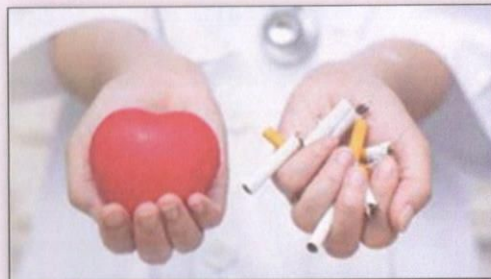
چربی در خون در قالب بسته هایی به نام لیپوپروتئین جا به جا می شود. بیشتر چربی خون را LDL یا کلسترول بد تشکیل می دهد.

LDL را از آنجا **کلسترول بد** می نامند که مقدار زیاد این ماده در خون به رسوب چربی در رگهای خونی و مسدود شدن آنها می انجامد.

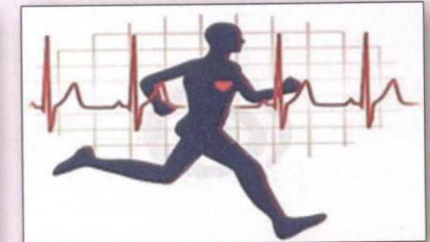
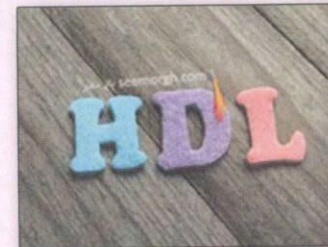
نوع دیگر HDL است که به **کلسترول خوب** خون معروف است چراکه از رسوب چربی در عروق خونی پیشگیری می کند.



توجه: ترک مصرف دخانیات میزان کلسترول خوب را افزایش می دهد.

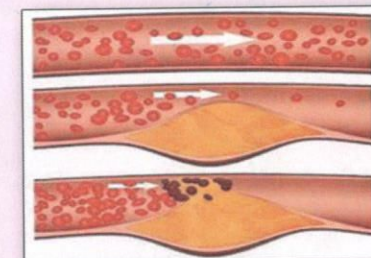


انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم نقش بسزایی در افزایش کلسترول خوب دارد.



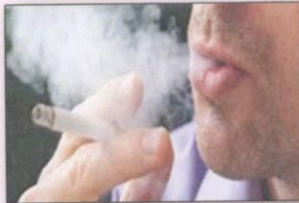
### تأثیر چربی بالای خون بر قلب

با گذر زمان مقادیر اضافی چربی و کلسترول که در خون در حال گردش هستند به دیواره عروق ته نشین می شوند. با ته نشین شدن این مواد دیواره های فیبری از جنس چربی درون رگها ایجاد و باعث تنگ شدن و حتی مسدود شدن عروق خونی می شوند. در نتیجه خون کمتری به قلب می رسد چون وظیفه خون انتقال اکسیژن در بافت ها و ماهیچه های بدن است در صورت عدم انتقال میزان کافی از اکسیژن به ماهیچه قلب در ناحیه سینه احساس درد خواهید کرد و نتیجه آن وقوع سکته قلبی خواهد بود.



### عوامل خطر زای ابتلا به سکته قلبی که باعث افزایش میزان کلسترول بد خون می شوند:

- کشیدن سیگار



- فشار خون بالای ۱۴۰/۹۰ میلیمتر جیوه و بیشتر



- پایین بودن میزان کلسترول خوب خون (کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر)



- سن (برای زنان ۵۵ سال و مردان ۴۵ سال)

- سابقه فامیلی ابتلا به سکته های قلبی زودرس



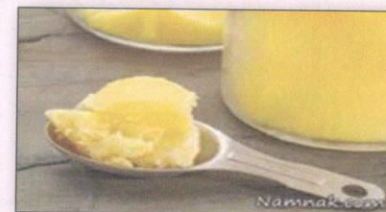
من با رعایت اصول خودمراقبتی سالم می مانم و در کنار خانواده ام از زندگی لذت می برم و به تفریح و گردش می پردازم.

## تغذیه و کنترل چربی خون

شما می توانید با رعایت رژیم غذایی مناسب کلسترول بد خون را کاهش دهید.



خطر: چربی های اشباع مانند روغن جامد کلسترول خون را افزایش می دهند.



این روغن ها در اکثر رستوران ها و فست فودی ها استفاده می شوند. همچنین در محصولات لبنی، گوشت قرمز، چیپس و کیک ها نیز وجود دارند.



چربی های غیر اشباع مفید در روغن نباتی مایع، روغن ماهی، روغن زیتون یافت می شوند.



مصرف ماهی کباب و بخار پز نقش مهمی در حفظ و بهبود سلامت قلب و عروق دارد.



مواد غذایی غنی از فیبر مانند سبزی، میوه ها و حبوبات می تواند به کاهش سطح کلسترول بد خون کمک کند.

میوه ها و سبزی ها حاوی ویتامین های آنتی اکسیدان، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب به دیواره رگها و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به سکته های قلبی - عروقی می شوند.



مصرف پروتئین سویا منجر به کاهش کلسترول بد خون و افزایش کلسترول خوب خون می شود.



نان های سبوس دار مانند سنگک و نان جوی سبوس دار که حاوی ویتامین های گروه B هستند به کاهش چربی خون کمک می کنند.

بهترین روغن برای افراد مبتلا به بیماریهای قلبی - عروقی روغن مایع کانولا برای پخت غذا و روغن زیتون برای سالاد است. که البته باید به میزان متعادل استفاده کرد.

**رعایت رژیم غذایی کم چرب سبب ارتقاء سلامتی و افزایش طول عمر می شود.**



**پیشنهاد می شود برای کاهش میزان چربی و کلسترول بد خون به موارد ذیل دقت شود:**

مصرف روغن های جامد محدود شود.



از لبنیات کم چرب استفاده کنید



پرهیز از خوردن سوسیس، کالباس، شیرینی های پر خامه، سس ها، آبگوشت پر چرب، روغن های جامد، کره حیوانی و مارگارین و غذاهای سرخ کرده



مصرف ماهی به دلیل داشتن چربی امگا ۳، ۲ بار در هفته توصیه می شود.



مصرف تخم مرغ کامل به ۲ عدد در هفته محدود شود.



انواع کره، خامه، سرشیر را کمتر مصرف کنید.



آجیل در حد متعادل مصرف شود. آجیل زیاد چربی خون را افزایش می دهد.



مصرف مواد غذایی حیوانی که دارای کلسترول بالا هستند مانند مغز گوسفند، جگر مرغ، کلیه، قلب و احشای گوسفند را باید محدود کنید.



من سلامتی خودم را دوست دارم و با حذف غذاهای پر چرب هر روز از روز قبل سالم تر و شاداب تر هستم.



سلامتی با کاهش مصرف چربی و روغن

## کاهش مصرف چربی و روغن



### با کاهش مصرف چربی و روغن از بیماری های قلبی - عروقی پیشگیری کنیم؟

بیماری های قلبی عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در دنیا است. ۴۰ درصد از مرگ و میرها در کشورهای پیشرفته و ۲۵٪ در کشورهای در حال توسعه ناشی از بیماری های قلبی عروقی است در کشور ما نیز بیماری های قلبی عروقی یکی از شایع ترین علل مرگ و میر است.

عوامل زیادی در بروز بیماری های قلبی عروقی موثرند که از مهم ترین آنها می توان اختلال در چربی های خون، فشار خون بالا، چاقی، کم تحرکی، استرس، فشارهای روحی، روانی، استعمال دخانیات، رژیم غذایی نامناسب و مصرف زیاد روغن و چربی را نام برد. مصرف زیاد روغن و چربی در برنامه غذایی روزانه علاوه بر این که خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی را افزایش می دهد با افزایش دریافت کالری که در بدن بصورت چربی ذخیره می شود، در نهایت اضافه وزن و چاقی را بدنبال دارد. اضافه وزن و چاقی زمینه را برای ابتلا به سایر بیماری های غیرواگیر از جمله دیابت و انواع سرطان ها فراهم می کند. کاهش مصرف روغن و چربی و استفاده درست از روغن ها نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به این بیماری ها دارد.

با رعایت نکات زیر در مصرف چربی و روغن می توانید از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی پیشگیری کنید:

• مصرف فست فودها از جمله سوسیس، کالباس و پیتزا که حاوی چربی زیادی هستند را به حداقل برسانید.

• غذاهای چرب و سرخ شده را که حاوی مقدار زیادی روغن هستند مصرف نکنید. بجای سرخ کردن غذا بهتر است آن را به سورت آب پز، تنوری، بخارپز و یا کبابی مصرف شوند و یا در صورت تمایل به سرخ کردن، به نلت دادن آن با مقدار کم روغن و در زمان کوتاه اکتفا شود. حتماً از روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود.



تنظیم چربی خون  
با تغذیه سالم

[illegible]

مصرف  
قدن  
و محصولات  
شیرین را کاهش دهید  
بجای قند و شکر از مقدار کمی  
خشکیار مثل کشمش و نوت خشک  
و در طول روز استفاده کنید مصرف  
نوع شیرینی ها یک پیوسته است علاوه  
بر نباتات شکلات نوشابه شربت و سایر  
راوردهای حاوی شکر را تا حد امکان کاهش  
دهید

[illegible][illegible]

**کلسیترویل هم خوب و بد دارد**

منتظر از کلسیترویل بد معانی اثرات I.D.I یعنی اثرات چربی با تراکم کم و نقش آنها بر انسداد کلسیترویل به سلولهای بدن است کلسیترویل بد سبب گرفتگی رگها و عوارض قلمی می شود برعکس اثرات I.D.I با معانی اثرات چربی با تراکم زیاد هستند که وظیفه جابجایی کردن کلسیترویل از بدن و انسداد آن به کبد را دارند بنابراین در مسام نگه داشتن عروق نقش مثبت دارد و در خطر ابتلا به عوارض قلمی را کاهش می دهد.

روغن زیتون حاوی اسید  
عربی است که تنها یک پیوند  
شباع دارد. هم سبب کاهش  
LDL و هم سبب محافظت  
HDL می‌شود. در حالی که  
سایر روغن‌های گیاهی که  
برای اسیدهای چرب غیر اشباع  
استند در دو نوع LDL و  
HDL را کاهش می‌دهند.

روزانه دو عدد هویج سیب کاهش  
کنسترون به میزان ۱۰ تا ۲۰ درصد  
می شود چون علاوه بر پکتین حاوی  
بتاکاروتن نیز است که سبب افزایش  
HDL می شود. این اسر هویج در  
انواع خام، پخته، بخار پز، سرخ شده  
و آب پز شده و آب هویج وجود دارد  
(البته جذب بتاکاروتن در بدن در نوع  
پخته شده بیشتر است).

همانطور که اشاره شد به دلیل اثر محافظتی ویتامین های C و E از تحریک HDL جلوگیری می کنند بنابراین در ترکیب وکلور وکلین سرشار از ویتامین C هستند. حتی میسود که برپروت به دلیل داشتن یک نوع فیبر خاص، نسبتاً سبک تر از LDL باشد. بلکه سبب برگرداندن روند سنگی غروق و سبب از بین بردن آن به دلیل غنی بودن از ویتامین های C و E می باشد.

بنا بر این مقابله با کرفسکی، هرق کاهش رسک نومور در در بزرگ کاهش جبری خون- فشارخون و تری گلیسید. همن آنگاه به اراضی معادن گوشتی در میامان های قنسی و طرخی باعث افزایش HDL می شود از تری نمی تولید روازه می شود. همن جری خود به همن مقدار کالری معقدتر تولید می آید چون سطح کلسترول خوب کمک خواهد کرد و لی هر چنه بختنه آسید در کالری کمتر خواهد شد البته نیاز بختنه به لیبل اثرات دیگری که در ده همنجان ضد بیماری قلبی خواهد بود هر قدر به خور به همن نیاز باشد به یک سست.

