

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: <input type="checkbox"/> مرد <input type="checkbox"/> زن		

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

رژیم غذایی فشار خون بالا و قلبی (کاردیاک: کم نمک، کم چرب)

نکات اصلی:

- چاقی از عوامل اصلی بیماری های قلبی و فشار خون بالا است. کنترل وزن و حتی کاهش اصولی وزن در صورت چاقی یا اضافه وزن برای مدیریت بیماری قلبی و نیز فشار خون بالا توصیه می شود.
- افزایش فعالیت فیزیکی روزانه به طوری که در هفته ۵ روز و هر بار ۳۰ دقیقه (می تواند سه بازه ۱۰ دقیقه ای باشد) به طول انجامد. پیاده روی سریع به طوری که باعث افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس شود هم در این قسمت مورد قبول است (بیماران قلبی پیش از انجام ورزش حتماً با پزشک مشورت کنند).
- کم کردن و یا در صورت امکان ترک مصرف سیگار و الکل توصیه می شود.
- پیروی از رژیم غذایی DASH: رژیم توصیه شده به بیماران مبتلا به فشار خون بالا جهت کنترل بیماری است که شامل مواد غذایی با مقادیر کمتر سدیم است.
- این رژیم غذایی غنی از میوه جات و سبزیجات، لبنیات کم چرب یا بدون چربی، غلات کامل و سبوس دار، گوشت پرندگان و ماهی، حبوبات، دانه ها و مغزها است.
- همچنین میزان نمک و سدیم، شکر، شیرینی جات و نوشیدنی های شیرین شده، چربی ها و روغن ها، گوشت های قرمز محدود هست.

توصیه های غذایی: (بسیاری از توصیه های زیر برای بیماران کلیوی مجاز نیست).

- میزان سدیم دریافتی مجاز در روز حداکثر باید ۲۳۰۰ و ترجیحاً ۱۵۰۰ میلی گرم باشد که معادل حداکثر یک قاشق چایخوری (حدود ۶ گرم) و ترجیحاً حدود ۴ گرم نمک ید دار تصفیه شده ($\frac{3}{4}$ قاشق چایخوری) برای کلیه غذاهای طبخ شده آن روز است. حداقل مقدار نمک را در انتهای طبخ غذا به آن اضافه نمایید و نمک بر سر سفره نیاورید.
- برای طعم دادن به غذا از گیاهان معطر و ادویه فاقد نمک، آبغوره و آب لیموی طبیعی استفاده کنید.
- از مصرف غذاهای کنسرو شده، رب گوجه فرنگی و سس سویا خودداری نمایید (عموماً حاوی مقادیر زیاد نمک هستند) و به برچسب حقایق تغذیه ای روی مواد غذایی توجه کرده و از مصرف مواد غذایی با نمک و سدیم زیاد خودداری کنید.

مراقبت های تغذیه ایی

❖ مصرف کلسترول، چربی اشباع و ترانس باید کم شود بدین منظور:

- حتماً از لبنیات کم چرب ۱.۵٪ پروبیوتیک (ماست، شیر و ...) در حد ۲ تا ۴ لیوان در روز و گوشت های کم چرب استفاده کنید. مصرف لبنیات سنتی به دلیل چربی بالا ممنوع است.
- از مصرف مواد نشاسته ای پر چرب و سرخ شده مانند چیپس و شیرینی، سوسیس و کالباس و فست فود ها و... بپرهیزید. فست فود ها و غذاهای تهیه شده در خارج از منزل نمک و چربی زیادی دارند.
- گوشت های سفید (پرندگان و ماهی) اولویت هستند که توصیه می شود متناسب با کالری مجاز روزانه فرد حداقل ۹۰ گرم (۳ قوطی کبریت) تا حداکثر ۱۸۰ گرم (۶ قوطی کبریت) باشد. پوست مرغ و چربی گوشت ها را جدا کنید. مصرف گوشت قرمز، دل، قلوه، جگر و کله پاچه را کاهش دهید.
- به جای سرخ کردن مواد غذایی با کباب کردن، آب پز یا بخار پز یا تنوری کردن آن ها یا پخت مواد غذایی در هواپز دریافت چربی را کاهش دهید. در صورت سرخ کردن مواد غذایی از مقدار اندک روغن زیتون تصفیه شده با حرارت ملایم در تابه های رژیمی استفاده کنید.
- به جای سس مایونز از سرکه، آبلیمو و آبغوره به همراه ماست کم چرب استفاده نمایید.
- میزان غلات توصیه شده در این رژیم بین ۶ تا ۱۳ واحد در روز (متناسب با انرژی مجاز روزانه فرد) است. مصرف غلات کامل و سبوس دار مانند نان جو، سنگک و بربری، جو پرک، برنج قهوه ای، کینوا از جهت تأمین فیبر و منیزیم مطلوب هستند.
- مصرف منابع پروتئین های کم چرب به خصوص پروتئین های گیاهی مانند حبوبات و مغزیجات با فشار خون بالا رابطه معکوس دارد و توصیه می شود حداقل ۳ روز در هفته مصرف شوند.
- مصرف ۴ تا ۶ واحد میوه و ۳ تا ۶ واحد سبزیجات (متناسب با نیاز کالری روزانه فرد) توصیه می شود.
- مواد غذایی حاوی پتاسیم را بیشتر مصرف کنید مانند: زرد آلو، پرتقال، طالبی، سیب، کیوی، خرمالو، شلیل، موز (کوچک)، گوجه فرنگی، اسفناج، کدو، سیب زمینی، نخود فرنگی، لوبیا، لوبیای سویا، مغز بادام، گردو، ماهی.
- غذاهای با منیزیم بالاتر توصیه می شوند: اسفناج، سبزیجات برگ سبز، ریحان، نعناع، بروکلی، بامیه، تخمه کدو، تخمه هندوانه، بادام، انجیر، لوبیا، لوبیای سویا، تخم کتان، برنج قهوه ای، کینوا، شکلات تلخ (۷۰ تا ۸۵٪)، ماهی خال مخالی.
- غذاهای حاوی کلسیم مفید هستند: شیر، ماست و پنیر کم چرب، لوبیا، سبزیجات برگ سبز، خانواده کلم و ...
- به جای برنج سفید، از مخلوط برنج با حبوبات و سبزیجات استفاده کنید تا فیبر بیشتری از رژیم غذایی شما دریافت کنید.
- به مقدار کافی آب (حدود ۸ تا ۱۰ لیوان) مصرف نمایید. مقادیر کافی آب به ویژه قبل و هنگام ورزش و در زمان بروز بیماری های دیگر ضروری است (در برخی از بیماران قلبی ممکن است محدودیت مایعات وجود داشته باشد با پزشک مشورت کنید).

اورژانس بیمارستان کوثر سمنان

تهیه کنندگان: مهسا رضائی (کارشناس ارشد تغذیه بالینی)، فاطمه السادات کیا (کارشناس پرستاری)