



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

تغذیه و بیماری های قلبی و عروقی

تداخلات وارفارین



مقدمه :

بیماری های قلبی-عروقی اولین عامل مرگ در سراسر جهان و ایران است. این بیماری ها شامل طیف وسیعی از بیماری های است که بر قلب اثر می گذارد. بیماری عروق کرونر قلب (رگ های قلبی)، حمله های قلبی، نارسایی احتقانی قلب و بیماری های مادر زادی قلب همه از این نوع بیماری ها به شمار می روند.

شیوع بیماری قلبی در زنان بعد از ۵۵ سالگی و در مردان بین ۴۵ تا ۵۴ سالگی افزایش می یابد



عوامل خطر ساز در بیماری های قلبی عروقی:

- چربی خون
- سن بالا
- فشار خون بالا
- مصرف سیگار و الکل
- چاقی و نداشتن تغذیه ی مناسب
- عدم فعالیت فیزیکی مناسب
- دیابت
- استرس
- سابقه خانوادگی
- جنسیت (مرد)

مواد غذایی غیر مجاز در بیماری های قلبی:

مغز و زبان گوساله و گوسفند، دل، جگر، کله پاچه، سیرابی، شیردان، قسمت های چرب گوشت قرمز، گوشت چرخ کرده پر چرب، پنیر محلی، پنیرهای

چرب، بستنی، سس ها و غذاهای حاوی زرده تخم مرغ، روغن های حاوی چربی های اشباع، کره، روغن حیوانی، مارگارین، شیرینی های خامه دار، چیپس، پفک، غذاهای سرخ شده، سس های چرب، خیار شور، انواع شور، گوشت های نمک سود و ماهی دودی

توصیه های کلی:

- ۱- برای جلوگیری از افزایش چربی های خون کنترل وزن و فعالیت ورزشی توصیه می گردد.
- ۲- کاهش چربی دریافتی به ویژه کاهش سهم چربی اشباع شده مانند روغن های حیوانی و جامد و جایگزینی چربی های غیر اشباع (روغن های گیاهی مایع در حد نیاز بدنتان) از اصول رژیم گیاهی مایع در حد نیاز بدنتان) از اصول رژیم غذایی مناسب در پیگیری و درمان بیماری های قلبی و عروقی است.
- ۳- افزایش مصرف منابع فلاونوئیدها مانند انگور، گریپ فروت، چای سبز، سیب و پیاز
- ۴- جلوگیری از چاقی خصوصا چاقی شکمی
- ۵- محدودیت مصرف قهوه به کمتر از ۵ فنجان در روز
- ۶- افزایش مصرف فیبرها که در سبزی ها، میوه های تازه، سیبوس جو، حبوبات، جودوسر وجود دارد.
- ۷- فقط از گوشت های کم چرب استفاده نمایید، چربی های قابل رویت جدا گردد و غذا ها بصورت آب پز، کبابی و یا بخارپز مصرف گردد.

۸- روغن های گیاهی چند زنجیره ای مثل کانولا)

کلزا)، زیتون، سویا، آفتابگردان، گلرنگ، ذرت، گردو، چاودار، کنجد را به جای روغن های جامد مصرف کنید.

۹- بطور کلی غذا را در حجم کم و دفعات زیاد مصرف نمایید.

۱۰- کلسترول LDL را با خوردن متعادل غذای کم چرب و کم نمک مانند حبوبات، غلات، گوشت سفید و لبنیات کم چرب، سبزیجات و میوه های تازه کاهش دهید

۱۱- در هفته ۲ عدد تخم مرغ می توانید مصرف نمایید.

۱۲- از مصرف دخانیات پرهیز نمایید.

۱۳- غذاهای حاوی کلسترول بالا از قبیل جگر، مغز، دل و قلوه، کره و خامه، سوسیس و کالباس، کله پاچه برای شما ممنوع است.

۱۴- مصرف قند و شکر و انواع شیرینی جات را به علت افزایش چربی و قند خون در حداقل ممکن نگهدارید.

۱۵- مصرف انواع سبزیجات مثل کلم، کدو سبز، پیازچه، گل کلم، هویج، سبزیجات سبز تیره و سبزیجات سالادی توصیه می شود.

ورزش و سلامت قلب:

۱- ورزش های هوازی مانند دو آهسته، شنا، دوچرخه سواری و پیاده روی سریع کلسترول خوب را افزایش می دهند.

۲- ورزش با کاهش و کنترل وزن و بهبود بخشیدن وضعیت شش ها و افزایش اکسیژن دریافتی، خون رسانی بهتری برای سیستم قلب و عروق فراهم می کند.

۳- روزانه حداقل ۴۰ دقیقه در سطح صاف پیاده روی توصیه می گردد.

در صورتی که داروی وارفارین به تازگی برای شما تجویز شده است و بر اساس نتیجه آزمایش خون مقدار (INR) مصرف قرص تنظیم شده از مصرف مواد غذایی زیر اجتناب کنید:



اسفناج خام یا پخته، کاهو، کوکو سبزی، کلم خام یا پخته، بروکلی خام یا پخته، سبزی های موجود در خورش قورمه سبزی، کرفس پخته یا آب کرفس، بامیه یا خورش بامیه، نخود فرنگی، کیوی،

آب انار یا مقادیر زیاد آب هویج، زغال اخته یا آب آن، همچنین از مصرف روزانه چای سبز و سیر اجتناب کنید.

روزانه از سبزیجات زیر به اندازه ۱ عدد متوسط یا ۱ لیوان خرد شده استفاده کنید:

گوجه فرنگی- هویج - گل کلم - خیار بدون پوست

در صورت عدم تجویز از مصرف سر خود مکمل های غذایی و گیاهی زیر اجتناب کنید:

کوآنزیم Q10- ویتامین E- جینسینگ - زنجفیل

مصرف سایر سبزی ها و میوه ها اثر مهمی بر نتیجه آزمایش شما ندارد.

تهیه کنندگان : سهیلا محمدی / کارشناس پرستاری

سیده عارفه سجادی / کارشناس پرستاری

شماره سند: PF-HW-07

نوبت بازنگری: اول

تاریخ ابلاغ: ۹۸/۰۵/۲۲