

● کنترل چربی فون بالا:

کلسترول و تری گلیسرید دو نوع چربی هستند که در جریان خون وجود دارند و از اجزاء مهم خون به شمار می روند. به دلیل خاصیت رسوب کنندگی در جداره رگ ها ، افزایش این چربی ها در خون می تواند خطرناک بوده و منجر به بیماری های قلبی شود. پزشک با درخواست آزمایش خون و دریافت نتیجه آن میزان چربی خون شما را مشخص می کند.

احتمالاً انواع کلسترول را با نام های کلسترول خوب یا HDL و کلسترول بد یا LDL می شناسید. مهم است بدانید کاهش میزان HDL خون و افزایش میزان LDL خون برای شما مضر است. برای آگاهی بیشتر در این مورد، جدول زیر را مطالعه کنید :

سطوح طبیعی چربی خون:

سطح طبیعی کلسترول کمتر از 200mg/dl می باشد و بهتر است زیر 180mg/dl باشد.

سطح طبیعی تری گلیسرید کمتر از 150mg/dl است.

سطح مطلوب LDL در بیماران قلبی کمتر یا مساوی 70mg/dl است.

سطح مطلوب HDL بیشتر از 60mg/dl است و باید حتماً مقدار آن بیش از 35mg/dl باشد.

در صورتی که آزمایش خون نشان دهد چربی خون شما بالاست، جهت کاهش خطر بیماری های قلبی توصیه می شود نکات زیر را رعایت کنید :

۱- چربی های اشباع و ترانس مصرف نکنید. این چربی های مضر در مواد غذایی مانند روغن نباتی جامد، روغن حیوانی، کره، مارگارین، خامه، چربی های گوشت و پوست مرغ به میزان زیاد وجود دارد.

۲- غذاهایی که ذاتاً کلسترول اشباع شده زیادی دارند، مصرف نکنید مانند کله پاچه، مغز، دل وجگر (حتی به صورت کبابی)، کباب کوبیده، سوسیس و کالباس (حتی به صورت تنوری).

۳- از استعمال سیگار و سایر دخانیات خودداری نمایید.

۴- بیماری دیابت و وزن تن را کنترل کنید.

۵- فعالیت بدنی و مصرف میوه ها، سبزیجات تازه، حبوبات و غلات را افزایش دهید.

● کنترل پرفشاری خون :

پرفشاری خون باعث تحمیل فشار غیرطبیعی به دیواره قلب و عروق می شود در نتیجه می تواند منجر به بیماری های قلبی،سکته مغزی و بیماری های کلیه گردد.

هیپر تانسیون (پرفشاری خون):		
فشار دیاستول	فشار سیستول	وضعیت
کمتر از ۸۰	کمتر از ۱۲۰	طبیعی
کمتر از ۸۰	۱۲۹-۱۲۰	فشار خون بالا
۸۰ به بالا	۱۳۰ به بالا	پرفشاری خون

در صورتی که مبتلا به پرفشاری خون هستید، با رعایت این نکات می توانید از پیشرفت بیماری قلبی جلوگیری کنید:

۱. فشار خون تان را هر دو هفته یا ماهیانه به طور منظم اندازه گیری کنید.
۲. داروهای پایین آورنده فشار خون را طبق دستور پزشک مصرف کنید.
۳. به طور منظم و حداقل روزی نیم ساعت نرمش و پیاده روی کنید.
۴. مصرف نمک و غذاهای فوری (فست فود) را کاهش دهید.
۵. از مصرف سیگار و تریاک خودداری کنید. برای ترک سیگار به کلینیک نیکوتین مرکز قلب تهران مراجعه کنید.
۶. وزن تان را در حد مناسب حفظ کنید. برای دریافت رژیم غذایی به کلینیک تغذیه مرکز قلب تهران مراجعه کنید.
۷. استرس و نگرانی را تا حد امکان کنترل کنید. در موارد اضطراب شدید به روانپزشک مراجعه کنید.
۸. روزانه حداقل ۵ وعده سبزی و میوه تازه استفاده کنید.
۹. در صورت کنترل نبودن فشارخون در اولین فرصت ممکن به پزشک خود مراجعه کنید.



● کنترل دیابت :

دیابت یا بیماری قند نوعی بیماری مزمن است که در آن توانایی سوخت و ساز کامل قندها، کاهش می یابد. علت دیابت نبود یا کمبود هورمونی به نام انسولین یا گیرنده های قند روی سلول های بدن می باشد. میزان قند خون طبیعی در حالت ناشتا ۷۰ تا ۱۰۵ میلی گرم در ۱۰۰ دسی لیتر خون است که معمولاً تا ۲ ساعت بعد از خوردن غذا باید حداکثر به ۱۴۰ میلی گرم در ۱۰۰ دسی لیتر خون برسد. اگر قند خون ناشتا در دو بار اندازه گیری متوالی بیشتر از ۱۲۶ میلی گرم در ۱۰۰ دسی لیتر خون باشد، فرد به دیابت مبتلا است. هدف از درمان بیماری دیابت پایین آوردن قند خون تا حد طبیعی است. در صورتی که دیابت کنترل نشود قند بالا به عروق بدن صدمه می زند مثلاً با خراب کردن دیواره عروق بزرگ مانند عروق قلبی و مغزی می تواند منجر به سکته قلبی و مغزی شده و در عروق کوچک مانند کلیه و چشم باعث نارسایی کلیه و در موارد شدید نابینایی شود.

● دیابت یک عامل خطرزای مهم در بیماری های قلبی عروقی است. اگر شما مبتلا به دیابت هستید به دقت به مطالب زیر توجه کنید :

● دانش و آگاهی خود را در مورد بیماری دیابت ، روش های کنترل و پیشگیری از عوارض آن افزایش دهید.



● رژیم غذایی دیابتی- قلبی را رعایت کنید .

● کنترل وزن را جدی بگیرید .

● ورزش و فعالیت جسمانی داشته باشید .

● داروهای دیابتی و قلبی را طبق دستور

پزشک به طور صحیح و به موقع مصرف کنید.

● قند خون تان را در منزل با روش صحیح اندازه گیری کنید و در زمانهای تعیین شده به آزمایشگاه مراجعه کنید .

● مراجعه به درمانگاه های انجمن دیابت یا متخصصین غدد و متابولیک