

اصول تغذیه صحیح در بیماران قلبی

محمد پور ابراهیمی
کارشناس ارشد پرستاری

www.ketab.ir

سرناسه	پورابراهیمی، محمد، ۱۳۶۲ -
عنوان و نام پدیدآور	اصول تغذیه صحیح در بیماران قلبی / محمد پورابراهیمی.
شخصیات نشر	تهران: انتشارات حیدری، ۱۳۹۲.
شخصیات ظاهری	۱۰۰ ص:؛ مصور، جدول، نمودار؛ ۱۷ × ۱۱ س.م.
شابک	۲-۱۶-۶۹۷۱-۶۰۰-۹۷۸-۳۹۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	قلب -- بیماری‌ها -- تأثیر تغذیه
موضوع	قلب -- بیماری‌ها -- رژیم‌درمانی
موضوع	قلب -- بیماری‌ها -- پرستاری و مراقبت
رده بندی کنگره	۱۳۹۲ ۶۱۶/۹۲/RC
رده بندی دیویی	۶۱۶/۱۲
شماره کتابشناسی سی	۳۳۸۶۵۸

این اثر مشمول قانون حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مولف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.



- اصول تغذیه صحیح در بیماران قلبی
- تألیف: محمد پورابراهیمی
- ناشر: انتشارات حیدری
- نوبت و سال چاپ: اول - ۱۳۹۲
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- چاپ و صحافی: طرح و نقش
- بها: ۴۹۰۰ تومان
- شابک: ۲-۱۶-۶۹۷۱-۶۰۰-۹۷۸

مراکز پخش

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری غربی، روبروی اداره پست، پلاک ۱۲۴ طبقه اول واحد ۲ تلفن: ۶۶۹۷۶۶۷۸-۶۶۹۷۶۴۹۹

فروشگاه ۱: خیابان انقلاب - روبروی دانشگاه - پاساژ فروزنده - طبقه همکف - پلاک ۳۳۳ - تلفن: ۶۶۳۷۸۹۳۷

فروشگاه ۲: قلهک - خیابان زرگنده - دانشگاه آزاد اسلامی - کتابفروشی دانشگاه - تلفن: ۲۲۶۲۲۶۰۵

فروشگاه ۳: اراک - خیابان دکتر حسینی - فروشگاه نشر حیدری - تلفن: ۲۲۳۴۸۸۳-۰۸۶۱

و کتابفروشی‌های معتبر سراسر کشور

مقدمه

پیش بینی شده است که بیماریهای قلبی - عروقی به عنوان مهمترین علت مرگ و میر در سراسر جهان تا سال ۲۰۲۰ باقی خواهد ماند. سالانه ۱۷ میلیون نفر در دنیا به علت بیماریهای قلبی - عروقی فوت می کنند و این بیماریها عامل ۱۰ میلیون مرگ از ۴۰ میلیون مرگی است که سالانه در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد؛ علاوه بر آن یکی از علل عمده ناتوانی نیز می باشد. تاریخچه خانوادگی بیماری قلبی عامل خطر بسیار مهمی است. اگر افراد خانواده شما بیماری قلبی داشته اند، به خصوص برای شما مهم است که عوامل خطر دیگر را کاهش دهید. اگر تصمیم گرفته اید تغییراتی در شیوه زندگی خود ایجاد کنید مطمئناً نمی توانید همه این تغییرات را یک دفعه انجام دهید سعی کنید عادات های صحیح را کم کم در خود ایجاد کنید در این صورت به میزان زیادی شانس ابتلا به بیماری قلبی را کم خواهید کرد.

دو عامل خطر مستقل در ایجاد بیماری قلبی عروقی، پرفشاری خون و بالا بودن کلسترول خون است. دیده شده با کاهش مؤثر فشار خون می توان میزان حمله قلبی را تا ۲۱ درصد، سکته مغزی را تا ۳۷ درصد و مرگ در اثر این بیماری را تا ۲۵ درصد کاهش داد. با کاهش ۱۰ درصد از میزان کلسترول خون میزان بروز بیماری عروق کرونر تا ۳۰ درصد کاهش می یابد. تغذیه غلظا، اضافه وزن و چاقی نیز باید از طریق ایجاد تغییر در شیوه زندگی و داروهای مناسب تحت کنترل قرار گیرند. برای کنترل بیماریهای قلبی عروقی ابتدا باید عوامل خطر را شناخت و سپس مشخص کرد که کدامیک از عوامل را می توان تغییر داد و از میان عوامل قابل تغییر کدامیک را باید در اولویت قرار داد. آموزش تغذیه صحیح و پیروی از یک

رژیم غذایی مناسب و علمی می تواند زمینه پیشرفت بیماری های قلبی را کاهش داده و بیمار را به آینده امیدوارتر کند. در این کتاب سعی شده است مطالب مهم و ضروری جهت بیماران قلبی آورده شود و از ذکر مطالب کم اهمیت پرهیز شود. در حین نگارش سعی شد تا با زبانی روان و ساده بتوانیم به سوالات بیماران قلبی در زمینه تغذیه پاسخ داده شود. بی شک این مجموعه خالی از اشکال نبوده است. ضمن پذیرش تمامی کاستی های موجود از تمامی خوانندگان محترم تقاضا دارم در صورت هرگونه پیشنهاد مطالب خود را به آدرس www.pourebrahimi62@gmail.com ارسال نمایید. برخورد و طیفه می دانم تا از زحمات کلیه کسانی که در تالیف و گردآوری کتاب حاضر اینجانب را یاری نمودند به خصوص آقای علی غفوریان و جعفر نوابی تشکر کنم. در پایان از جناب آقای حیدری مدیر مسئول انتشارات حیدری تشکر و سپاسگزاری نمایم.

محمد پورابراهیمی