

کاهش کلسترول خون



گردآورنده: بنیاد قلب بریتانیا
مترجم: فاطمه بوستانی
زیر نظر دکتر مسعود رحمانیان (فوق تخصص غدد)

Afshar Cardiac & Pulmonary Rehabilitation

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



وزارت علوم، پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
سازمان بهداشتی و درمانی



کاهش کلسترول خون

تهیه کننده: بنیاد قلب بریتانیا

(British Heart Foundation)

مترجم: فاطمه بوستانی

زیر نظر دکتر مسعود رحمانیان

(فوق تخصص غدد)

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

فهرست عناوین

- ۷.....بازتوانی بیماران قلبی چیست؟
- ۹.....درباره این کتاب.....
- ۱۱.....کلسترول و چربی های خون چیستند؟
- ۱۳.....تری گلیسیرید.....
- ۱۶.....کلسترول خون چگونه اندازه گیری می شود؟
- ۱۹.....کدام قسمت از کلسترول خون در بیماری های عروقی قلب نقش دارد؟
- ۲۳.....دلیل افزایش کلسترول خون چیست؟
- ۲۳.....چگونه فعالیت های فیزیکی در بهبود سطح کلسترول خون مؤثر خواهد بود؟
- ۲۵.....چگونه تغذیه مناسب در بهبود سطح کلسترول خون مؤثر خواهد بود؟
- ۳۵.....آیا من نیاز به مصرف دارو دارم؟
- ۴۰.....داروها چگونه می توانند مؤثر باشند؟
- ۵۰.....کلسترول بالای خانوادگی (FH).....
- ۵۲.....لغات تخصصی.....
- ۵۴.....اگر کسی دچار حمله یا ایست قلبی شد، چه کنیم؟



پیشگفتار

بی‌تردید یکی از عوامل مهم سالم زیستن و سالم ماندن، آگاه بودن از زمینه‌ها و شاخصه‌های حفظ سلامتی است. مراجعه به پزشکان متخصص و مشاوره گرفتن از آن‌ها، مطالعه کتاب‌ها و مقاله‌های معتبر یا بهره بردن از رسانه‌های دیداری و شنیداری از جمله منابع و بستری برای افزایش دانش افراد در حوزه سلامتی و حفظ آن است.

برهمن اساس «مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار یزد» با هدف شناسایی و رفع کاستی‌های این حوزه و افزایش آگاهی و دانش تمام هموطنان به ویژه بیماران قلبی-عروقی و خانواده محترم آنان، پس از ماه‌ها تحقیق و بررسی، نوزده عنوان کتاب مؤثر و کاربردی (در سطح بین‌المللی) را شناسایی کرده است. این کتاب‌ها به لطف خدا و تلاش جهادی پزشکان و کارکنان زیرمجموعه، در سال ۱۳۹۴ - با تأکید بر ساده و روان بودن مطالب- ترجمه گردید (فهرست تمام عناوین منتشر شده در صفحه پایانی همین کتاب آمده است).

امید است با این اقدام توانسته باشیم، گامی هرچند کوچک در راستای حفظ و ارتقای سلامت هموطنان گرامی برداریم.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شهید صدوقی یزد

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



بازتوانی بیماران قلبی چیست؟

بازتوانی بیماران قلبی، برنامه‌توان بخشی جامعی است که می‌تواند سبب بهبود زندگی بیماران قلبی شود و میزان وقوع حوادث ناگوار قلبی را در آن‌ها به میزان تقریبی ۲۵ درصد کاهش دهد. بیماران قلبی می‌توانند با استفاده از چنین برنامه‌هایی، هرچه زودتر به زندگی عادی خود بازگردند.

محتوای برنامه بازتوانی

هر بیماری که در مرکز بازتوانی قلب پذیرش می‌شود، تحت برنامه‌ای قرار می‌گیرد که بر اساس نیازهای فردی و عوامل خطر تأثیرگذار بر بیماری تنظیم می‌گردد. این برنامه شامل موارد زیر است:

- آموزش بیمار و خانواده او در زمینه نحوه تشخیص، پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی؛

- کنترل عوامل ایجادکننده و تشدیدکننده بیمار قلبی (فشارخون بالا، چربی خون بالا، دیابت، چاقی و مصرف سیگار)؛



- انجام فعالیت‌های ورزشی در بخش بازتوانی و یا منزل بیمار؛
- مشاوره شغلی، تغذیه و روانشناسی.

اعضای گروه بازتوانی

اعضای گروه بازتوانی شامل متخصص قلب، پزشک آگاه به تأثیرات بازتوانی، مدیر برنامه بازتوانی، پرستار، فیزیوتراپ، مشاور تغذیه و روانشناس است.

بازتوانی قلبی برای چه افرادی پیشنهاد می‌شود

- افراد سالمند و کسانی که سکته قلبی (M.I) داشته‌اند؛
- بیمارانی که درد سینه قلبی و نارسایی قلب دارند؛
- بیمارانی که عمل بای پاس عروق کرونر (C.A.B.G) و یا آنژیوپلاستی عروق کرونر (P.T.C.A) داشته‌اند؛

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



درباره این کتاب

این کتاب ویژه کسانی است که سطح کلسترول خونشان بالاست. این کتاب همچنین برای خانواده و دوستان این افراد نیز مفید است.

در این کتاب به سؤالات زیر پاسخ می‌دهیم:

- کلسترول و چربی‌های خون چیستند؟
- کلسترول خون چگونه اندازه‌گیری می‌شود؟
- نقش کلسترول در بیماری عروق کرونری قلب چیست؟
- چه عواملی باعث بالا رفتن کلسترول خون می‌شود؟
- فعالیت فیزیکی و تغذیه مناسب چه کمکی می‌تواند به این افراد بکند؟
- چه داروهایی برای درمان کلسترول خون بالا استفاده می‌شود و

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



این داروها چگونه به افراد کمک می کند؟

- چرا افراد، به ویژه افراد با کلسترول خون بالا، باید فشارخون خود را کنترل کنند و سیگار نکشند؟

این کتاب همچنین اطلاعاتی را درباره شرایط کلسترول خون بالای فامیلی به شما ارائه می کند.

ما لغات تخصصی استفاده شده در این کتاب را در صفحه ۵۱ توضیح داده ایم.

تذکر:

این کتاب جایگزینی برای توصیه های پزشکان و پرستاران و متخصصین تغذیه نیست؛ اما کمک می کند تا توصیه ها و مفاهیمی که آن ها به شما آموزش می دهند را بهتر درک کنید.



کلسترول و چربی‌های خون چیستند؟

چربی‌های خون نامی است برای تمامی چربی‌های موجود در خون که شامل کلسترول و تری گلیسیرید^۱ است.

کلسترول

کلسترول ماده‌ای مومی شکل است که به‌طور اساسی در داخل بدن ساخته می‌شود. کبد با استفاده از چربی‌های اشباع‌شده غذایی مقداری از کلسترول موردنیاز بدن را می‌سازد. کلسترول به مقدار کم در غذاها یافت می‌شود، به‌جز در تخم پرندگان، جگر، قلوه و برخی غذاهای دریایی.

کلسترول در کار کردن سلول‌های درون بدن نقشی حیاتی دارد و شامل موادی است که بدن برای ساختن مواد شیمیایی حیاتی خود از آن استفاده می‌کند؛ اما وجود کلسترول زیاد در خون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و گردش خون را افزایش می‌دهد. بیماری‌های

1- cholesterol and triglycerides



قلبی و گردش خون، شامل بیماری‌های کرونری قلب، سکته مغزی و بیماری‌های گردش خون مثل بیماری‌های سرخرگ‌های فرعی قلب است (درباره بیماری‌های کرونری قلب در صفحه ۵۲ بیشتر توضیح می‌دهیم).

کلسترول LDL و HDL:

کلسترول برای رسیدن به سلولی که به آن نیاز دارد، یک سیستم حمل‌ونقل مخصوص دارد. کلسترول از گردش خون به‌عنوان جاده استفاده می‌کند و روی وسیله‌ای که از پروتئین ساخته‌شده حمل می‌شود. این ترکیبات کلسترول و پروتئین، لیپوپروتئین نامیده می‌شوند. دو نوع اصلی لیپوپروتئین وجود دارد: LDL (لیپوپروتئین با غلظت پایین) و HDL (لیپوپروتئین با غلظت بالا). لیپوپروتئین با غلظت پایین‌تر، چربی بیشتری دارد.

LDL: کلسترول را از کبد و از میان جریان خون به سلول‌ها منتقل می‌کند.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



HDL: کلسترول اضافی که موردنیاز نیست را از طریق جریان خون به کبد برمی‌گرداند. کلسترول شده است، پاک می‌نماید.

♥ تری گلیسرید

تری گلیسیریدها مثال دیگری از مواد چرب موجود در خون هستند که در غذاهایی از قبیل گوشت و روغن‌های پختنی یافت می‌شوند. آن‌ها همچنین در بدن تولید و به‌صورت چربی در بدن و یا در کبد ذخیره می‌شوند. افرادی که اضافه‌وزن دارند و غذاهای شیرین و چرب می‌خورند و یا به مقدار زیاد الکل مصرف می‌کنند، تری گلیسرید بیشتری دارند.



چربی‌های خون شامل کلسترول و گلیسیریدها هستند. بعضی از انواع آن مضر، اما کلسترول HDL نمونه‌ای از انواع مفید آن است

تری گلیسیریدها:	کلسترول:
مضر	کلسترول LDL: مضر کلسترول HDL: مفید

کل کلسترول

مجموع مقدار کلسترول بدن شامل LDL و HDL و مابقی چربی‌های بدن است.

کلسترول، تری گلیسیرید و درصد خطرپذیری آن در ارتباط با بیماری‌های قلبی و عروقی

افرادی که کلسترول خون بالایی دارند، در مقایسه با سایر افراد در معرض بیماری‌های قلبی عروقی بیشتری هستند.

اگر شما دارای مقدار زیاد کلسترول LDL و مقدار کم کلسترول HDL هستید، در معرض بیشتر خطر قرار دارید.

اشخاص با مقدار زیادتری گلیسیرید در مقایسه با افرادی که تری گلیسیرید کمتری دارند، بیشتر در معرض بیماری‌های شریانی قلب و سکته قلبی هستند. همچنین اگر این افراد مشکلات دیگری مثل کلسترول زیاد، سیگاری بودن، بیماری قند خون و یا فشارخون بالا داشته باشند، خطر بیماری‌های قلبی در آن‌ها افزایش می‌یابد.

توضیحات بیشتر در خصوص افزایش خطر بیماری‌های قلبی در جدول ۱۱ داده خواهد شد.



کلسترول خون چگونه اندازه گیری می شود؟

اندازه گیری کلسترول خون با استفاده از آزمایش خون ساده امکان پذیر است. این نوع آزمایش از دو راه انجام می پذیرد.

۱- از طریق گرفتن خون با استفاده از سرنگ و سوزن و ارسال آن به آزمایشگاه جهت آنالیز؛

۲- توسط پزشک از انگشت نمونه گرفته می شود و توسط دستگاه مربوطه آنالیز می شود.

شما ممکن است قبل از آزمایش خون دستورات را دریافت کنید. برای مثال اگر می خواهید مقدار تری گلیسیرید خونتان را اندازه بگیرید، از شما خواسته می شود که به مدت دوازده ساعت قبل از آزمایش هیچ گونه غذایی نخورید و تنها می توانید آب خالص بنوشید. همچنین از مصرف الکل از ۲۴ ساعت قبل از آزمایش خودداری نمایید. به هر حال شما باید دستورات پرستار و پزشک خود را اجرا نمایید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



واحد اندازه‌گیری کلسترول و تری گلیسیرید در خون انسان، میلی مول بر لیتر می‌است که به صورت اختصار mg/l نوشته می‌شود. مهم است که بدانید مقدار LDL و HDL چقدر است و اینکه مقدار کلی کلسترول به میزان آن اهمیت ندارد. اشخاصی که خطر ابتلا به این بیماری در آن‌ها زیاد است و یا کسانی که بیماری‌های قلبی و عروقی دارند، باید میزان کل کلسترول خونسشان زیر 4 mg/l LDL زیر 2 mg/l (صفحه ۹)، کلسترول HDL بالای 1 mg/l و مقدار تری گلیسیریدشان زیر $1/7 \text{ mg/l}$ باشد.

میزان تغییرات کلسترول در خون از روزی به‌روزی دیگر و یا در زمان‌های متعدد، مختلف است؛ بنابراین پزشک تا زمانی که تعداد زیادی از این آزمایش‌ها گرفته نشود، نمی‌تواند در خصوص تجویز داروهای پایین آورنده کلسترول خون تصمیم قطعی بگیرد. پزشکان با استفاده از این مقدار کلسترول خون میزان خطرپذیری شما به بیماری‌های قلبی و عروقی را تعیین می‌کنند.



برای این منظور جدای از مقدار کل کلسترول، HDL خون اهمیت فراوانی دارد. شما می‌توانید مقدار کل کلسترول را بر مقدار HDL خون تقسیم نمایید. به‌طور مثال اگر شما کلسترولی به میزان $4/5 \text{ mg/l}$ داشته باشید و HDL شما $1/2 \text{ mg/l}$ باشد، شما باید $4/5$ را بر $1/2$ تقسیم کنید که میزان به‌دست‌آمده $3/75 \text{ mg/l}$ است. هرچه این عدد بزرگ‌تر باشد، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی در شما بیشتر خواهد بود.





♡ کدام قسمت از کلسترول خون در بیماری‌های عروقی قلب نقش دارد؟

وقتی که عروق کرونر (عروقی که خون حامل اکسیژن را به ماهیچه‌های قلب می‌رسانند) به وسیله انباشت چربی‌ها در دیواره‌هایشان تنگ می‌شوند، باعث ایجاد بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. این فرآیند را آترواسکلروزیز^۱ و مواد چربی آن را آتروما می‌گویند.

هنگامی که مقدار کلسترول مضر خون افزایش یابد آتروما تشکیل می‌شود، به عبارت دیگر، کلسترول HDL مفید است زیرا مقدار اضافی آن از گردش خون خارج می‌شود و در برابر بیماری‌های قلبی عروقی دفاع می‌کند.

1- atherosclerosis



باید بدانیم که:

مقدار پایین کلسترول کل، مقدار پایین LDL، مقدار بالای HDL و خوردن غذاهای خوب و سالم موجب کاهش بیماری قلبی می شود.

این را هم باید بدانیم که چه نوع چربی هایی بر مقدار کلسترول خون شما اثر مثبت و یا منفی می گذارند. در صفحه ۱۶ روش های مختلفی را نشان می دهد که به واسطه آن بتوان چربی های سالم تری را انتخاب کرد و سلامتی را به کنترل خود درآورد.

چه زمانی کلسترول بالا اهمیت پیدا می کند؟

میانگین کلسترول خون در مردم انگلستان و اسکاتلند در افراد بالغ ۵,۳ mg/l است، میانگین کلسترول به طور محسوسی طی ده سال گذشته کاهش یافته است؛ اما به هر حال کاهش کلسترول امری مهم است.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



مقدار بالای کلسترول خون یکی از عوامل مهم در بیماری‌های قلبی عروقی است.

عوامل مهم دیگر از قبیل:

۱- سیگار؛

۲- داشتن فشارخون بالا؛

۳- مقدار کم فعالیت‌های فیزیکی؛

۴- چاقی؛

۵- دیابت؛

۶- زندگی در نواحی جنوبی آسیا؛

۷- سابقه خانوادگی در بیماری‌های قلبی و عروقی (قبل از سن ۵۵ سال برای مردان و قبل از ۶۵ سال برای زنان).

اگر مقدار کلسترول خون شما بالا است و همچنین یک و یا چند

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



عوامل خطرزای ذکرشده را نیز دارید، در معرض خطر زیادی در ابتلا به سکته قلبی هستید. این بدین معناست که افرادی که کلسترول بالا و نیز دیابت دارند و یا افراد سیگاری همراه با فشارخون بالا، بیشتر در معرض بیماری‌های قلبی هستند. همچنین افرادی که سابقه بیماری کلسترول خون بالا در فامیل (ارشی) دارند در معرض خطر بیشتری در ابتلا به سکته قلبی هستند.

راه‌های مهم دیگر در کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی:

- ❖ اگر سیگاری هستید، سیگار کشیدن را متوقف نمایید. یک سال توقف سیگار به کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.
- ❖ اگر فشارخون بالایی دارید؛ کاهش فشارخون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکته قلبی را کاهش می‌دهد.



دلیل افزایش کلسترول خون چیست؟

دلیل مشترک کلسترول خون بالای افرادی که در انگلیس زندگی می‌کنند، خوردن میزان بالای چربی است؛ اما بعضی از مردم باوجودی که غذای سالم می‌خورند، سطح کلسترول خون بالایی دارند. بعضی از مردم کلسترول خون بالایشان نتیجه داشتن غده تیروئید کم‌کار و مشکلات کلیوی درازمدت است. همچنین حدود یک نفر از هر پانصد انگلیسی، سطح کلسترول خون بالایی دارند و علت آن عاملی ارثی به نام کلسترول بالای فامیلی است. مخفف کلسترول خون بالا FH است.

چگونه فعالیت‌های فیزیکی در بهبود سطح کلسترول خون مؤثر

خواهد بود؟

انجام فعالیت روزانه، برای مثال راه رفتن تند و دوچرخه‌سواری برای ۳۰ دقیقه در روز و حداقل پنج روز در هفته باعث کاهش سطح



کلسترول شما می‌شود. شما می‌توانید ۳۰ دقیقه یا به مدت کمتر از حداقل ۱۰ دقیقه در یک‌زمان این فعالیت را ادامه دهید. این امر باعث افزایش کلسترول خوب خون شما می‌شود (HDL) همچنین آن می‌تواند باعث کنترل فشارخون و کمک به کاهش وزن و کاهش ریسک خطر دیابت شود.

برای سود بردن بیشتر از این فعالیت‌ها، سعی کنید آن‌ها را به تدریج و به آرامی شروع کنید. در اینجا مثال‌هایی که چگونه فعالیت‌های فیزیکی را روزانه و به صورت مداوم آغاز کنید، آورده شده است:

۱- به جای استفاده از ماشین پیاده‌روی کنید؛

۲- قبل از اینکه به مقصدتان برسید از اتوبوس و یا قطار پیاده شوید و بقیه راه را پیاده بروید؛

۳- به جای استفاده از آسانسور از پله بالا بروید.

مرکز تخصصی قلب و عروق - تهران
جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص فعالیت بدنی، به کتاب ما با عنوان

۵۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



«فعالیت بدنی و قلب» مراجعه کنید.

♡ چگونه تغذیه مناسب در بهبود سطح کلسترول خون مؤثر

خواهد بود؟

بهبود رژیم غذایی، ۱۰٪ سطح کلسترول خون شما را کاهش می‌دهد. برخی از مردم با تغییر رژیم غذایی خود می‌توانند سطح کلسترول خون را پایین بیاورند. کاهش کلسترول باعث تغییرات خوبی از نظر سلامتی و قلب شما می‌شود که همان کاهش فشارخون، دیابت و کاهش وزن است.

چربی‌های غذایی شامل ترکیبی از چربی‌های اشباع‌شده، چربی‌های منو گلیسرید و چربی‌های غیراشباع است.

صفحه ۲۸ لیست غذاهایی را که شامل این چربی‌هاست، به شما نشان می‌دهد.

چربی‌های اشباع‌شده را در رژیم غذایی خود کاهش دهید و به جای آن از چربی‌های غیراشباع و نیمه اشباع استفاده کنید.



میزان کل چربی را در غذایان به‌ویژه اگر چاق هستید کاهش دهید. چربی‌هایی را که به‌سلامتی قلبتان کمک می‌کند، انتخاب کنید؛ اما باید خاطرنشان کرد که چربی‌ها میزان کالری بالایی دارند. برای مثال غذاهایی مثل چیپس، شیرینی‌ها و بیسکوئیت را کاهش دهید و به‌جای آن‌ها از میوه‌جات و سبزی‌ها استفاده کنید که برای سلامتیان نیز مفید هستند.

از خوردن چربی‌های ترانس و اشباع‌شده تا حد ممکن اجتناب کنید. این چربی‌ها بیشتر در فست فودها (غذاهای فوری)، کیک‌ها، بیسکوئیت و مارگارین موجود است.

چربی‌های ترانس کدام‌اند؟

چربی‌های ترانس اغلب به‌صورت طبیعی در لبنیات و گوشت قرمز موجود می‌باشند که به روش صنعتی، روغن‌های گیاهی به‌صورت هیدروژنه درمی‌آیند و دارای چربی ترانس می‌باشند که باعث ابتلا به بیماری‌های قلبی می‌شوند. اثر چربی‌های ترانس مشابه چربی‌های



اشباع شده می باشند که باعث افزایش سطح خونی LDL و کاهش چربی خوب خون (HDL) می شوند.

روغن ماهی را که از نوع غیراشباع و مشهور به امگا ۳ است مصرف کنید. این امگا ۳ باعث کاهش تری گلیسیرید خون و مانع از تشکیل لخته خون می شود و همچنین ریتم قلب را منظم می کند. خوردن امگا ۳ (روغن ماهی) باعث کاهش سکنه قلبی می شود.

انتخاب چربی های سالم

سعی کنید سطح کلسترول خونتان را کاهش دهید و به جای مصرف چربی های اشباع شده از چربی های غیراشباع، نیمه اشباع و همچنین امگا ۳ که برای سلامتی قلب شما مفید است، استفاده کنید.

جدول صفحه بعد غذاهایی که در چربی های اشباع شده و نیز چربی های اشباع نشده پیدا شده اند را نشان می دهد.



چربی های غیر اشباع	چربی های نیمه اشباع
روغن سویا	روغن های گیاهی
روغن ذرت	اووکادو
روغن آفتاب گردان	نارگیل و دانه ها (بادام، بادام زمینی، فندق، پسته و ترکیباتی که از این تهیه می شود).
دانه های روغنی مثل تخمه آفتاب گردان، گردو، بادام زمینی، تخم کتان و غذایی که از آنها تهیه می شود.	

چربی های ترانس	چربی های اشباع	چربی امگا ۳
کیک، بیسکویت، شیرینی های سرخ شده، چیپس، غذاهای سرخ شده، مارگارین منجمد، روغن های گیاهی هیدروژنه	کره، پنیر، شیر کامل، چربی گوشت، محصولات گوشتی، بیسکویت، کیک، کرم، روغن نارگیل، روغن پالم، چربی خوک، روغن حیوانی، پیه گوسفند یا چربی اطراف کلیه یا کبد، روغن های آب کرده	روغن ماهی، ماهی های مثل سالمون، تن و ساردین



روغن ماهی و امگا ۳

روغن ماهی مانند تن، ساردین و سالمون منابع خوبی از امگا ۳ هستند. اگر شما یک حمله قلبی داشته‌اید، ۲ یا ۳ بار در هفته امگا ۳ مصرف کنید یا تنوعی از ماهی‌های ذکرشده را میل کنید. امگا ۳ در منابع غذایی گیاهی مثل گردو، سویا، بادام، بادامزمینی، بذر کتان، سبزی‌هایی با برگ‌های سبز تیره، گوجه‌فرنگی شیرین، غلات با سبوس گندم و غذاهایی مثل شیر و تخم‌مرغ و ماست یافت می‌شود. به دلیل این مشابه بودن، منابع امگا ۳ گیاهی و روغن ماهی را نمی‌دانیم ولیکن به بیماران قلبی (که یک حمله قلبی داشته‌اند) مصرف ۲ یا ۳ بار در هفته امگا ۳ یا روغن ماهی توصیه می‌شود.

چربی‌های اشباع، LDL و کلسترول بدن را افزایش می‌دهند و کلسترول و LDL بالا خطر بیماری‌های عروقی و گرفتگی رگ‌ها را افزایش می‌دهد. چربی‌های نیمه اشباع باعث کاهش سطح LDL

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



خون و افزایش HDL خون (چربی مفید خون) می‌شوند.

چربی‌های غیراشباع برای بدن ضروری هستند و باعث کاهش LDL و افزایش HDL خون می‌شوند. چربی‌های ترانس باعث افزایش LDL و کاهش HDL می‌شود. امگا ۳ که در روغن ماهی یافت می‌شود، باعث کاهش تری گلیسیرید خون می‌شود.

کلسترول در غذاهایی مانند تخم‌مرغ، جگر، قلوه، تخم ماهی و صدف یافت می‌شود. در صورتی که کلسترول خون بالایی دارید، در مصرف این غذاها احتیاط کنید.

غذاهای با فیبر بالا را بیشتر مصرف کنید

غذاهایی با فیبر بالا به‌ویژه آن‌هایی که فیبر محلول بالایی دارند به کاهش کلسترول خون از طریق کاهش جذب چربی در روده کمک می‌کنند. منابعی با فیبر بالا شامل دانه‌های سویا، لوبیا، نخود، عدس و میوه‌هایی مثل سیب، هلو و گوجه‌فرنگی هستند که به کاهش وزن نیز کمک می‌کنند.



مشتقات گیاهی استانل یا استریول (فیتواستروئیدها) موادی هستند که به مواد غذایی مثل ماست، پنیر نرم، مارگارین اضافه می‌شوند. گرچه آن‌ها به‌صورت مرتب توصیه نمی‌شوند؛ اما مصرف بین ۲ تا ۲/۵ گرم در روز باعث کاهش ۱۰٪ از سطح کلسترول خون می‌شود و به غذاهایی با چربی اشباع‌شده اضافه می‌شوند. مصرف این مواد گیاهی به‌تنهایی توصیه نمی‌شود و باید به همراه داروهای استاتین که توسط پزشک تجویز شده است، استفاده شوند.

این مواد نباید برای افراد بزرگسالی که درجات بالایی از کلسترول دارند استفاده شود و همچنین برای خانم‌های باردار و یا شیرده مناسب نیست.

از محصولاتی مثل دانه‌ها و بذرها که حاوی چربی‌های غیراشباع و همچنین حاوی فیبر و آنتی‌اکسیدان نیز هستند، استفاده کنید. این مواد به کاهش کلسترول خون و LDL کمک می‌کند و مصرف روزانه سه گرم از آن‌ها در رژیم غذایی توصیه می‌شود.



از سویا و محصولاتِ مثل شیر سویا و دانه‌های سویا استفاده کنید چراکه منبع خوبی از فیبر محلول، آنتی‌اکسیدان و پروتئین بالا هستند و همچنین جایگزین مناسبی برای گوشت و غذاهای گوشتی که حاوی چربی‌های اشباع‌شده هستند، می‌باشند. این مواد برای سلامتی بسیار مفید هستند. غلات کامل (با سبوس) را که حاوی فیبر بالا، آنتی‌اکسیدان و امگا ۳ (از نوع گیاهی) هستند و برای تغذیه و سلامتی قلب نیز مفیدند، انتخاب کنید. این موارد باعث کاهش کلسترول خون شده و همچنین کربوهیدرات اضافی‌ای که در این مواد غذایی وجود دارد، باعث چاقی و چربی خون نمی‌شوند. بهتر است از برنج قهوه‌ای (سبوس‌دار)، ذرت و یا ماکارونی سبوس‌دار استفاده شود.

تغذیه مناسب باعث کاهش سطح کلسترول خون و سالم نگه‌داشتن قلب می‌شود. راه‌های مهمی وجود دارد که با تغذیه مناسب به سلامت قلب و کاهش کلسترول کمک می‌کند. شما می‌توانید با پیروی از دستورالعمل‌های زیر به این مهم دست‌یابید:



میوه‌جات و سبزی‌های بیشتری مصرف نمایید

هدف‌تان این باشد که حداقل روزانه ۵ نوبت انواع میوه و سبزی‌ها را به هر صورت که امکان‌پذیر است اعم از تازه، یخ‌زده، کنسرو شده و سبزی‌ها و میوه خشک‌شده را مصرف نمایید.

افرادی که بیش از ۵ نوبت از میوه و سبزی‌ها در روز مصرف می‌نمایند، کمتر به بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند، البته به تحقیقات بیشتری برای دستیابی به علت این موضوع نیازمندیم. مواد غذایی که حاوی فیبر، انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند نقش مهمی در یک رژیم غذایی سالم و متعادل دارند. هرچه بیشتر میوه و سبزی مصرف شود جای کمتری برای مصرف چربی‌های اشباع‌شده، نمک و شکر در رژیم غذایی شما وجود دارد. استفاده از مکمل‌های رژیمی تأثیر مشابهی همانند خوردن میوه و سبزی ندارند. جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص میوه و سبزی‌ها، به کتاب «تغذیه مناسب» رجوع فرمایید.



مصرف نمک را به شدت کاهش دهید

مصرف نمک به مقدار کم، خطر ابتلا به فشارخون بالا که ارتباط زیادی با بیماری‌ها و حمله قلبی دارد را کاهش می‌دهد. سعی کنید از افزودن نمک به غذا خودداری نمایید و به جای آن فلفل، سبزی، سیر و طعم‌دهندگان دیگر را برای خوشمزه کردن غذا استفاده کنید. انتخاب غذاهای تازه و جایگزین کردن آن‌ها با غذاهای آماده و یا کنسرو شده، می‌تواند به کم کردن نمک مصرفی کمک نماید. جایگزین‌ها بانمک کمتر ممکن است برای برخی افراد مناسب نباشد، به‌طور مثال افرادی که مشکل کبد و یا قلبی دارند باید قبل از مصرف این محصولات با پزشک خود مشورت نمایند. برای اطلاعات بیشتر به کتاب «فشارخون و قلب شما»^۱ مراجعه نمایید.

وزن و شکل مناسب و سالم داشتن

چاق بودن و داشتن چربی در اطراف کمر، به این معنی است

۱. این کتاب با حمایت مرکز توانبخشی قلبی ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.



که اندازه کمر برای مردها بیشتر از ۹۴ سانتیمتر و همچنین برای خانمها ۸۰ سانتیمتر باشد. این حالت می‌تواند شما را در معرض مشکلات قلبی، فشارخون بالا و دیابت قرار دهد.

اگر شما مطمئن نیستید که آیا دچار اضافه‌وزن هستید یا خیر و یا اینکه آیا شکل بدن شما، سلامتی‌تان را به خطر می‌اندازد یا نه می‌توانید از پزشک یا پرستارتان این اطلاعات را کسب کنید.

♡ آیا من نیاز به مصرف دارو دارم؟

اینکه آیا شما باید داروهای کاهش کلسترول مصرف کنید یا خیر. نه‌تنها به کلسترول کل یعنی سطوح LDL و HDL بلکه همچنین به خطر کلی بیماری‌های کرونری قلب و به شرایط کلسترول ارثی بالای شما بستگی دارد. FH یعنی افرادی که از زمان تولد، سطح کلسترول خون بسیار بالایی دارند (صفحه ۴۰ را مطالعه کنید).



پزشکان داروهای کاهش کلسترول را برای بیمارانی که از بیماری‌های کرونری قلبی رنج می‌برند، تجویز می‌کنند؛ بنابراین حتماً پزشک شما داروهای کاهش کلسترول را به دلیل موارد زیر تجویز می‌کند:

➤ اگر دچار دیابت هستید؛

➤ اگر سطح کلسترول خون بالایی داشته باشید، خصوصاً اگر عوامل خطرزای دیگری مانند فشارخون بالا و یا مصرف دخانیات را داشته باشید؛

➤ اگر FH داشته باشید؛

➤ اگر دچار سکته قلبی یا حمله قلبی شده باشید؛

➤ اگر بیماری آنژین و یا شریانی جانبی داشته باشید؛

➤ اگر عمل آنژیوپلاستی یا بای‌پاس داشته‌اید.

هرچه خطر بیماری کرونری قلب بیشتر باشد، احتمال تجویز داروهای کاهش کلسترول نیز بیشتر خواهد بود. حتی اگر سطح کلسترول خون شما بالا نباشد، اگر تعدادی از عوامل خطرزای



بیماری‌های قلب را داشته باشید، پزشک شما ممکن است احساس کند مصرف داروهای کاهش کلسترول مانند استاتین‌ها برای شما بهتر خواهد بود. بعضی از عوامل خطرزا شامل: داشتن فشارخون بالا، مصرف دخانیات، داشتن سابقه خانوادگی بیماری‌های کرونری قلب (یک فامیل نزدیک قبل از سن ۵۵ سال برای آقایان و قبل از سن ۶۵ سال برای خانم‌ها بیماری پیشرفته داشته باشد). خطر بیماری‌های قلبی و سکته قلبی معمولاً به سن نیز بستگی دارد. البته جنسیت نیز برای خانم‌ها قبل از سن یائسگی (به خاطر محافظت از هورمون‌ها) یکی از عوامل خطرزا محسوب می‌شود.

موارد متفاوتی در تصمیم‌گیری پزشکان مبنی بر تجویز داروهای کاهش کلسترول مؤثر و کارآمد، وجود دارند. این بدین معناست افرادی که دچار طیف وسیعی از سطوح کلسترول هستند، ممکن است با داروهای کاهش کلسترول درمان شوند. برای مثال، ممکن است برای فردی که سطح کلسترول پایینی دارد اما دچار عوامل خطرزای متعددی است، انواع استاتین تجویز شود.



از سویی دیگر، ممکن است برای درمان فردی که سطح کلسترول نسبتاً بالایی دارد ولی دچار هیچ‌گونه عوامل خطرزایی نیست، داروهای کاهش‌دهنده کلسترول تجویز نشود.

در صفحات ۲۸ تا ۳۹ بیشتر در مورد انواع مختلف داروهای کاهش‌دهنده سطح کلسترول توضیح می‌دهیم.

داروهای کاهش‌دهنده کلسترول طولانی‌مدت هستند و اثرات درمانی مؤثر و مفیدی دارند. هرچند که پایین آوردن خطر کلی بیماری‌های قلبی کرونری بسیار مهم است.

برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی کرونری رعایت موارد زیر لازم است:

➡ داشتن سبک زندگی مناسب؛

➡ مصرف داروهای کاهش کلسترول؛

➡ عدم استعمال دخانیات؛

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



➤ رژیم غذایی سالم؛

➤ انجام فعالیت‌های فیزیکی منظم؛

➤ کنترل وزن بدن؛

➤ اطمینان از فشارخون عادی و نرمال.

اخیراً هیچ‌گونه پیشنهادی مبنی بر مصرف استاتین به‌عنوان «بازدارنده اولیه» ارائه نشده است. این بدین معناست که اگر شما در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی کرونری نیستید یا سکت قلبی نداشته‌اید و اگر دچار آنژین یا حمله قلبی نشده‌اید، پزشک شما به‌احتمال‌قوی استاتین را به‌عنوان یک روش بازدارنده بیماری قلبی تجویز نخواهد کرد. اگر شما نگران این مطلب هستید که ممکن است در معرض خطر بیماری قلبی کرونری قرار بگیرید، با پزشک یا پرستار تان صحبت کنید و در مورد هرگونه تغییر که ممکن است جهت کاهش این خطر، در سبک زندگی تان انجام دهید از آن‌ها کمک و راهنمایی بگیرید.



داروها چگونه می‌توانند مؤثر باشند؟

استاتین‌ها

مهم‌ترین نوع داروهایی که جهت کاهش کلسترول مورد استفاده قرار می‌گیرند، استاتین‌ها هستند. استاتین‌ها می‌توانند سطح کلسترول کلی خون را تا بیش از ۲۰ درصد و سطح LDL را تا بیش از ۳۰ درصد کاهش دهند. به‌طور کلی مصرف یک‌چهارم استاتین‌ها خطر ابتلا به حمله قلبی یا سکته قلبی را کاهش می‌دهند.

استاتین‌ها به ثبات و پایداری (تشکیل رسوب‌های چربی) در لایه‌های سرخرگ‌ها و همچنین کاهش خطر حملات قلبی و سکته کمک می‌کند. به همین دلیل است که به اکثر افرادی که در معرض خطر بیماری قلبی کرونری، سکته قلبی، بیماری‌های شریانی جانبی و یا بیماری دیابت قرار دارند (حتی اگر سطح کلسترول خون آن‌ها نرمال باشد) داروی استاتین تجویز می‌شود. در انگلستان استاتین‌های متعددی در دسترس هستند.



بسیاری از آن‌ها در آزمایش‌های بلندمدت بررسی و امتحان شده‌اند. این داروها نه تنها در سطوح کلسترولی بلکه در تأثیرات آن‌ها روی سلامتی و بهبودی بلندمدت نیز بررسی شده‌اند. برای افرادی که تقریباً در معرض خطر شدید حملات قلبی هستند، فواید مصرف استاتین‌ها نسبت به خطر عوارض جانبی این داروها بیشتر است. پزشک با توجه به سابقه پزشکی بیمار و سطح کلسترول نهایی خون، بهترین استاتین و همچنین میزان مصرف آن را برای شما انتخاب می‌کند.

اگر داروی استاتین سطح کلسترول خون شما را تا جایی که لازم است کاهش ندهد، پزشکتان ممکن است استاتین شما را تغییر دهد؛ هرچند که اگر وی تصمیم در تغییر داروی استاتین گرفته است شما باید یک آزمایش خون و آزمایش‌های مربوط به عملکرد کبد را قبل و بعد از این تغییر انجام دهید. این آزمایشات به شما کمک می‌کند که از عملکرد داروهای جدید بر روی سلامتی‌تان اطمینان حاصل کنید.



استاتین‌ها برای افرادی با بیماری‌های کبدی یا زنان باردار و شیرده مناسب نیست. اگر استاتین مصرف می‌کنید و تصمیم به بچه‌دار شدن دارید، قبل از توقف مصرف داروهایتان باید با پزشک معالج مشورت کنید. بیشتر استاتین‌ها باید در بعدازظهر مصرف شوند؛ زیرا در شب بدن افراد بیشترین کلسترول را می‌سازد هرچند که شما می‌توانید داروهای Rosuvastatin, atorvastatin را در هر زمانی که برایتان تجویز شده مصرف کنید.

اگر شما simvastatin مصرف می‌کنید، از نوشیدن آب گریپ‌فروت یا خوردن میوه گریپ‌فروت خودداری کنید. البته اگر نوع دیگری از استاتین مصرف می‌کنید، می‌توانید مقدار کمی آب یا میوه گریپ‌فروت مصرف کنید. اگر در رابطه با استاتین‌ها و گریپ‌فروت سؤالی داشتید، با پزشک مشورت کنید.



عوارض جانبی احتمالی استاتین‌ها

عوارض جانبی استاتین‌ها می‌تواند شامل حالت تهوع، اسهال و انواع سردردها باشد. یک عارضه جانبی نادر و غیر شایع از مصرف استاتین‌ها، تورم ماهیچه‌ها (Myositis) است.

اگر دچار درد غیرمنتظره ماهیچه‌ای، درد کوفتگی یا ضعف شدید، حتماً با پزشک خود مشورت داشته باشید. پزشکتان ممکن است نوع استاتین یا میزان مصرف دارو را تغییر دهد.



Over-the-counter statins

این استاتین‌ها بدون تجویز پزشک از داروخانه‌ها تهیه می‌شوند؛ البته برای همه مناسب نیستند و همچنین برای تغییر سبک زندگی جهت پایین آوردن سطح کلسترول جایگزین مناسبی نمی‌باشند. پزشک داروساز می‌تواند به شما بگوید که آیا این داروها برای شما مناسب هستند یا خیر. البته پزشک داروساز قبل از دادن هرگونه نظر و پیشنهاد راجع به این استاتین‌ها، باید در مورد عوامل خطرزای بیماری قلبی مانند استعمال دخانیات یا داشتن فشارخون بالا از شما سؤالاتی بپرسد. همچنین ممکن است پزشک به شما پیشنهاد دهد که اگر نیاز به مصرف مداوم این نوع داروها دارید، با انجام آزمایش خون از عملکرد صحیح کبد و کلیه‌هایتان اطمینان حاصل کنید.



داروهای دیگر کاهش کلسترول

انواع دیگری از داروها وجود دارند که می‌توانند به‌جای استاتین‌ها استفاده و باعث کاهش کلسترول خون شوند. این داروها عبارت‌اند از:

➡ فیبرات‌ها؛

➡ داروهایی که کلسترول را از طریق دفع اسیدهای صفراوی کاهش می‌دهند.

➡ داروهای اسید نیکوتین؛

➡ Ezetimibe.

بسیاری از این داروها از جذب کلسترول توسط روده جلوگیری می‌کنند. این عمل به ترتیب مانع از ورود کلسترول به جریان خون می‌شود و در نتیجه جلو افزایش سطح کلسترول خون را می‌گیرد.



فیبراتها

فیبراتها برای افرادی که دارای سطح بالایی از تری گلیسیرید هستند مؤثر و مفید است. اگر شما نتوانید استاتین مصرف کنید، ممکن است برای کاهش سطح کلسترول خونتان، فیبراتها همراه با داروهای دیگر برای شما تجویز شوند. البته اگر شما استاتین مصرف می کنید معمولاً به شما فیبراتها تجویز نمی شود (صفحه ۳۱ را مطالعه کنید) مگر اینکه تحت نظارت شدید پزشک باشید. زنان باردار یا افرادی که دچار بیماری های کبدی و کلیوی هستند، نباید از فیبراتها استفاده کنند.

داروهایی که اسید کیسه صفرا را bind می کند

این داروها اغلب مانع از فعالیت اسیدهای کیسه صفرا می شوند. کبد این اسیدها را از کلسترول - که مانع از جذب مجدد آنها به جریان خون می شود - می سازد. این داروها در بسته های پلاستیکی به شکل پودر عرضه می شوند.



بعضی از این داروها باید قبل از مصرف در آبمیوه حل شوند. نمونه‌های دیگری از این داروها با پودر میوه مخلوط شده‌اند و شما فقط باید به آن آب اضافه کنید. این داروها باید بلافاصله قبل یا حین صرف غذا مصرف شوند.

این داروها ممکن است در ابتدا باعث ایجاد احساس سیری بیشتری در شما شوند؛ اما اکثر افراد به تدریج به این حالت عادت می‌کنند. این داروها در بدن جذب نمی‌شوند، بنابراین زنان باردار و کودکان نیز می‌توانند آن‌ها را مصرف کنند و هیچ‌گونه خطری برای آن‌ها ندارد. البته اگر شما داروی دیگری مصرف می‌کنید، باید آن‌ها را حداقل یک ساعت قبل یا چهار ساعت بعد از مصرف این داروها مصرف کنید.

عوارض جانبی احتمالی

برخی افراد که از این دارو استفاده می‌کنند، ممکن است دچار سوزش سردل و یا یبوست شوند. البته این حالت در مقادیر بالا رخ



می‌دهد. این دارو ممکن است در جذب ویتامین‌های قابل حل در چربی اختلال ایجاد کند (ویتامین‌های A، D، E، K)؛ بنابراین پزشک ممکن است برای شما مکمل‌های ویتامین تجویز کند.

داروهای نیکوتینیک اسید (NA)

داروهای نیکوتین اسید به پایین آوردن سطح LDL و افزایش سطح کلسترول خوب (HDL) کمک می‌کنند.

عوارض جانبی احتمالی

رایج‌ترین عوارض جانبی این داروها قرمز شدن پوست صورت و خارش کل بدن است. البته یک داروی جدید که شامل آنتی‌هیستامین است، می‌تواند تا حد امکان این تأثیرات جانبی را کاهش دهد. اگر شما برای کاهش فشارخونتان این دارو را مصرف می‌کنید و یا اگر فشارخون پایین دارید، مصرف نیکوتین اسید می‌تواند فشارخون شما را پایین‌تر بیاورد. پس قبل از مصرف این دارو باید با پزشک خود در این رابطه مشورت کنید.



Ezetimibe

نوع دیگری از داروهای کاهش کلسترول Ezetimibe است. این دارو را می‌توان به همراه استاتین مصرف کرد یا افرادی که استاتین مصرف نمی‌کنند می‌توانند این دارو را به‌تنهایی مصرف کنند.

Ezetimibe مانع از جذب کلسترول توسط روده‌ی کوچک‌شده و سطح کلسترول خون را پایین می‌آورد. Ezetimibe می‌تواند تا حدود ۲۰ درصد به پایین آوردن سطح LDL کلسترول کمک کند و اگر این دارو با استاتین‌هایی که دوز پایینی دارند ترکیب شود، حتی می‌تواند تأثیرگذارتر هم باشد. برای اثبات فواید بلندمدت این دارو به انجام تحقیقات بیشتری نیاز است.

عوارض جانبی احتمالی

عوارض جانبی Ezetimibe شامل سردرد، درد در ناحیه شکم و اسهال است.



داروهایی که سطح تری گلیسیرید را کاهش می دهند (روغن ماهی)

اگر شما به طور مرتب ماهی های چرب می خورید و وزن تان را نیز کنترل می کنید ولی همچنان سطح تری گلیسیریدتان بالاست، احتمالاً پزشکتان برای شما روغن ماهی تجویز خواهد کرد. اگر بدون تجویز پزشک روغن ماهی مصرف می کنید در رابطه با مصرف آن با پزشک مشورت کنید؛ زیرا او باید مطمئن شود که شما روغن ماهی را به همراه داروهای دیگری نظیر وارفارین مصرف نمی کنید. برای کسب اطلاعات بیشتر در رابطه با داروهای کاهش دهنده کلسترول، کتاب ما را تحت عنوان «داروهایی برای قلب شما» مطالعه کنید.

قلب کلسترول بالای خانوادگی (FH)

هایپر کلسترولیا خانوادگی^۱ چیست؟

در انگلستان از هر ۵۰۰ نفر ۱ نفر دچار سطح بالای کلسترول از نوع ارثی است. این وضعیت به خاطر شرایطی است که سطح کلسترول بالای وراثتی یا به اختصار FH ایجاد می شود. در این افراد

1 - Familial hypercholesterolaemia



که وضعیت FH دارند، از زمان تولد سطح کلسترول آن‌ها بالاست. روشی که کلسترول LDL را از جریان خون خارج می‌کند، به‌طور مؤثر کار نمی‌کند و نرمال نیست. بنابراین، یک بزرگسال با وضعیت FH سطح کلسترول کل او بین هفت و نیم تا دوازده میلی‌مول در لیتر و گاهی اوقات خیلی بیش‌تر می‌باشد. کودکان و زنان جوان ممکن است سطوح کمتری داشته باشند؛ اما این سطح در کودکان معمولاً بالای ۱۶,۷ mmol/L است.

♥ لغات تخصصی

واژه فارسی	واژه انگلیسی	معنی
آتروما	atheroma	رسوب چربی که می‌تواند در داخل دیواره شریان‌ها ایجاد شود.
کلسترول	cholesterol	مواد چرب که عموماً در بدن توسط کبد ساخته می‌شوند.



زمانی که دیواره شریان به خاطر ایجاد دائمی رسوب چربی که آتروما نامیده می شود، به حالت بسیار باریک دربیاید.	coronary heart disease	بیماری عروق کرونری قلب
یک حالت وراثتی که سطح کلسترول در آن بسیار بالاست	familial Hypercholesterolaemia	هایپر کلسترولمی فامیلی
لیپوپروتئین با چگالی (غلظت) بالا.	HDL	کلسترول خوب
لیپوپروتئین با چگالی (غلظت) پایین.	LDL	کلسترول بد
مواد چربی موجود در خون	lipids	لیپید
ترکیباتی از کلسترول و پروتئین	lipoproteins	لیپوپروتئین



میلی مول در هر لیتر. واحدی که برای اندازه گیری کلسترول و دیگر چربی های موجود در خون استفاده می شود.	mmol/l	میلی مول در لیتر
یک نوع چربی اشباع شده (بدون کلسترول) که در انواع خاصی از ماهی ها یافت می شود	fat ۳-omega	چربی امگا ۳
یک نوع اسید چرب که مانند چربی های اشباع شده عمل می کند.	trans fats	چربی ترانس



♡ اگر کسی دچار حمله یا ایست قلبی شد، چه کنیم؟

اگر فکر می کنید فردی دچار حمله قلبی شده است:

✎ فوراً درخواست کمک کنید؛

✎ از فرد بخواهید در وضعیت راحتی بنشیند؛

✎ با اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس بخواهید؛

اگر فرد بی هوش به نظر می رسد و فکر می کنید دچار ایست قلبی شده است:

✎ با احتیاط نزدیک شوید، مطمئن شوید که خودتان، فرد مصدوم و

اطرافیان در امان هستند. برای این که بفهمید فرد هوشیار است یا خیر، او را به آرامی تکان دهید و بلند صدا بزنید «حالت خوب است؟»

✎ اگر جوابی نشنیدید، درخواست کمک کنید؛

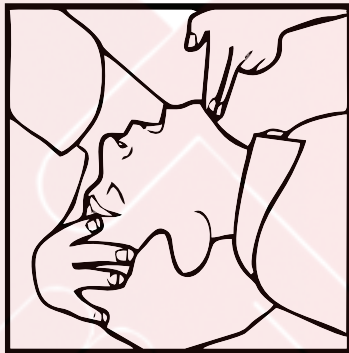
✎ باید فرد را ارزیابی کنید و اقدامات مناسب انجام دهید. ای بی سی-مسیر

هوا، تنفس، سی پی آر- را به خاطر داشته باشید.



مسیر هوا

با کج کردن سر و بلند کردن چانه، مسیر هوا را برای فرد باز کنید.



تنفس

کنترل

برای یافتن علائم تنفس طبیعی، به دقت نگاه کنید و گوش کنید. این کار باید حداکثر در عرض ده ثانیه انجام شود.



اقدام: درخواست کمک

اگر فرد بی‌هوش است و یا تنفس غیرعادی دارد یا اصلاً نفس نمی‌کشد، با اورژانس تماس بگیرید و آمبولانس بخواهید.

سی پی آر

اقدام: احیای قلبی-عروقی

۱- ماساژ سینه

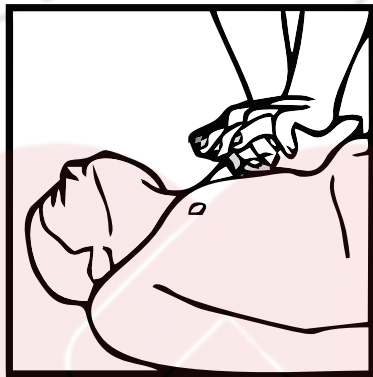
ماساژ قلب را شروع کنید. پاشنه یکی از دست‌های خود را در وسط سینه فرد قرار دهید. پاشنه دست دیگر خود را روی قسمت بالای دست‌اول خود قرار دهید و انگشت‌ها را در هم قفل کنید.

۳۰ بار محکم و آرام فشار دهید. این کار را با سرعت حدود ۱۰۰ فشار در دقیقه انجام دهید- کمی کمتر از دو فشار در ثانیه.

تصویر صفحه بعد را مشاهده کنید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



۲- تنفس مصنوعی

بعد از ۳۰ ماساژ سینه، مسیر هوا را دوباره با کج کردن سر فرد و بلند کردن چانه او باز کنید و مجدداً به او تنفس مصنوعی بدهید. برای این کار، سوراخ‌های بینی فرد را با دو انگشت اشاره و انگشت شست خود بگیرید و دردهان فرد بدمید. مطمئن شوید که هیچ هوایی به بیرون درز نمی‌کند و قفسه سینه با هر تنفس بالا و پایین می‌رود. پس از آن دوباره سی مرتبه ماساژ سینه و دو تنفس مصنوعی بدهید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴



۳- سی پی آر را ادامه دهید

به همین ترتیب، ۳۰ ماساژ سینه و ۲ تنفس مصنوعی بدهید تا این که:

- علائم حیات در فرد مشاهده شود، یا
- کمک تخصصی از راه برسد، یا
- خسته شوید.

اگر نمی‌توانید، یا تمایل ندارید تنفس مصنوعی بدهید، فقط ماساژ سینه بدهید. ماساژ سینه را با سرعت ۱۰۰ فشار در دقیقه ادامه دهید تا:

- فرد شروع به نفس کشیدن کند، یا
- کمک تخصصی از راه برسد، یا
- خسته شوید.

مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار

۰۳۵-۳۵۲۵۸۳۵۴

فهرستی عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.



فهرستی عناوینی که با حمایت مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار و از سوی انتشارات کتاب آرای پیشگام در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.

داروهای قلبی  کتاب: داروهای قلبی مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار	دیابت (بیماری قند و تأثیر آن بر قلب)  کتاب: دیابت مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار	ریتیم های قلبی  کتاب: ریتیم های قلبی مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
دستگاه ضربان ساز قلب  کتاب: دستگاه ضربان ساز قلب مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار	بیماری دریچه ای قلب  کتاب: بیماری دریچه ای قلب مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار	زندگی با نارسایی قلبی چگونه به بیمار این تار بهایی قلب می توانند از خود مرالیت کنند  کتاب: زندگی با نارسایی قلبی مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار
فشار خون و قلب شما  کتاب: فشار خون و قلب شما مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار	فیبریلاسیون دهلیزی  کتاب: فیبریلاسیون دهلیزی مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار	قلب و فعالیت بدنی  کتاب: قلب و فعالیت بدنی مترجم: دکتر سید علی حسینی زیر نظر دکتر سید علی حسینی، رئیس مرکز توانبخشی قلبی-ریوی افشار