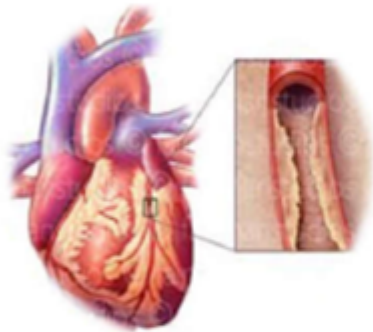




پژوهش‌های سلامت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان امام خمینی (ره) کلیبر

سندرم حاد عروق کرونر قلب (ACS)



واحد آموزش سلامت

تاریخ تدوین: بهار ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: بهار ۱۴۰۳

همچنین در زمینه رژیم غذایی سالم باید از خوردن

مواد زیر اجتناب کنید:

- مصرف زیاد گوشت فرمز
- روغن پالم و روغن نارگیل
- غذاهای شیرین و نوشاب

نکته آخر:

زندگی با بیماری عروق کرونر ممکن است باعث ترس، اضطراب، افسردگی و استرس شود. بیمار ممکن است در مورد مشکلات قلبی یا ایجاد تغییرات در شیوه زندگی که برای سلامتی اش لازم است، نگران باشد. گفتگو با یک مشاور حرفه ای و یا اگر احساس افسردگی وجود دارد، مشاوره توسط یک روانشناس، می تواند در بهبود اوضاع روحی بیمار نیز موثر باشد.

منبع: پرستاری پرونر - سوادارت

درمان:

۱- تغییر در شیوه زندگی:

- رژیم غذایی سالم
- حفظ وزن متعادل
- مدیریت استرس و هیجان
- فعالیت بدنی و ورزش
- فعالیت بدنی و ورزش

۲- دارو درمانی

۳- جراحی قلب

۴- بازتوانی

رژیم غذایی سالم بیماران قلبی:

- فرآورده های لبنی بدون چربی یا کم چرب، مانند شیر بدون چربی
- ماهی های غنی از اسیدهای چرب امگا ۳، مانند ماهی آزاد، ماهی تن و ماهی قزل آلا (حدوداً دو بار در هفته)
- میوه ها مانند سیب، موز، پرتقال، گلابی و آلو
- حبوبات، مانند لوبیا، عدس، نخود، نخود سیاه و لوبیا
- سبزیجات، از قبیل کلم بروکلی، کلم و هویج

