

عوامل خطر

سیگار

چاقی

کلسترول بالای خون

فشار خون بالا

دیابت

فعالیت بدنی پایین

۳

علائم هشدار دهنده

درد قفسه سینه

درد در پشت دست ها ، گردن و فک

تنگی نفس

تهوع یا استفراغ

تپش قلب سریع یا نامنظم

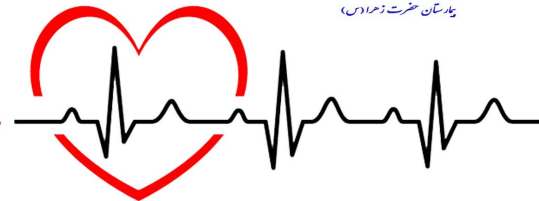
خستگی

اضطراب

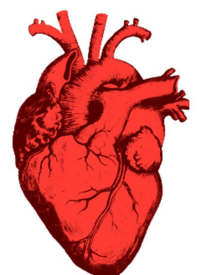
سوءهاضمه

سوزش معده

۲



بیماری های قلبی عروقی



هر گونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تاثیر قرار می دهد

جز سه علت اصلی مرگ و میر و ناتوانی در جهان

۱

گوشت



باید مصرف گوشت قرمز را محدود نمایید

بهتر است گوشت را کباب نموده یا بشکل آب‌پز یا بریان استفاده کنید



حداقل میزان توصیه شده ماهی، هفتای دو وعده غذایی است



حبوبات



چربی اشباع و کلسترول کمتری نسبت به گوشت

دارای کربوهیدرات پیچیده

توصیه غذایی

میوه و سبزی



مصرف روزانه ۹ واحد

سبزیجات برگ دار سبب کاهش خطر بیماری های قلبی عروقی میشوند



توصیه به مصرف سبزیجات و میوه های رنگی تر

غلات



مصرف روزانه ۶ واحد

استفاده از محصولات سیوس دار

غذاهای غیر مجاز



الکل

روغن اشباع



نمک

مایعات زیاد



غذاهای پر کلسترول

مواد محرک



واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

۶

۵

۴