

عنوان مقاله:

بررسی اهمیت نقش تغذیه در بیماری های قلبی_عروقی

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی تحقیقات میان رشته ای در مدیریت و علوم پزشکی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

مرضیه ستوده کیا - دانشجوی کارشناسی زیست شناسی سلولی و مولکولی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد، مشهد، ایران.

مبینا قانع نیکوکارطوسی - دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائنات، قائنات، ایران.

مسعود رضایی - دانشجوی کارشناسی پرستاری دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائنات، قائنات، ایران.

خلاصه مقاله:

بیماری های قلبی_عروقی از شایع ترین علل مرگ و میر در جهان هستند. با توجه به اینکه ابتلا به بیماری های قلبی_عروقی در ایران و جهان روند صعودی داشته و سن ابتلا به آن کاهش یافته و به سنین جوانی رسیده است و در برخی از کودکان نیز مشاهده شده است، برخورداری از رژیم غذایی سالم و پرهیز از خوردن غذاهای ناسالم و مضر برای قلب، کمک شایانی را در کاهش ابتلا به بیماری های قلبی کرده است. این مطالعه با هدف بررسی نقش تغذیه در بیماری های قلبی_عروقی انجام شده است. در مطالعه حاضر، از روش جستجو کلیدواژه های مرتبط با تغذیه و بیماری های قلبی_عروقی در پایگاه های اطلاعاتی معتبر علمی جهت گردآوری مطالب و کسب اطلاعات بیشتر استفاده شده است. تغذیه نقش مهم و موثری را در بیماری های قلبی_عروقی از جمله سکتة قلبی، نارسایی قلبی، عروق کرونری و فشارخون دارد به طوری که با مصرف روزانه میوه ها و سبزیجات تازه، فیبرهای غذایی، ماهی، غلات، دانه ها و آجیل و عدم مصرف یا به حداقل رساندن مصرف روغن های اشباع شده، روغن های هیدروژنه و جامد، مصرف زیاد نمک و مصرف بالای الکل می توان خطر بروز و پیشرفت بیماری های قلبی_عروقی را کاهش داد. ضمن رعایت موارد ذکر شده، داشتن اضافه وزن نیز خطر ابتلا به بیماری های قلبی_عروقی را افزایش داده است؛ بنابراین داشتن وزنی مناسب نیز در کاهش ابتلا به بیماری های قلبی_عروقی موثر است. لذا با رعایت رژیم های غذایی و داشتن برنامه ی غذایی مناسب و درست و زیر نظر پزشک متخصص، می توان نقش موثری را در پیشگیری و درمان بیماری های قلبی_عروقی ایفا کرد.

کلمات کلیدی:

تغذیه، سکتة قلبی، نارسایی قلبی، فشارخون

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1572365>

