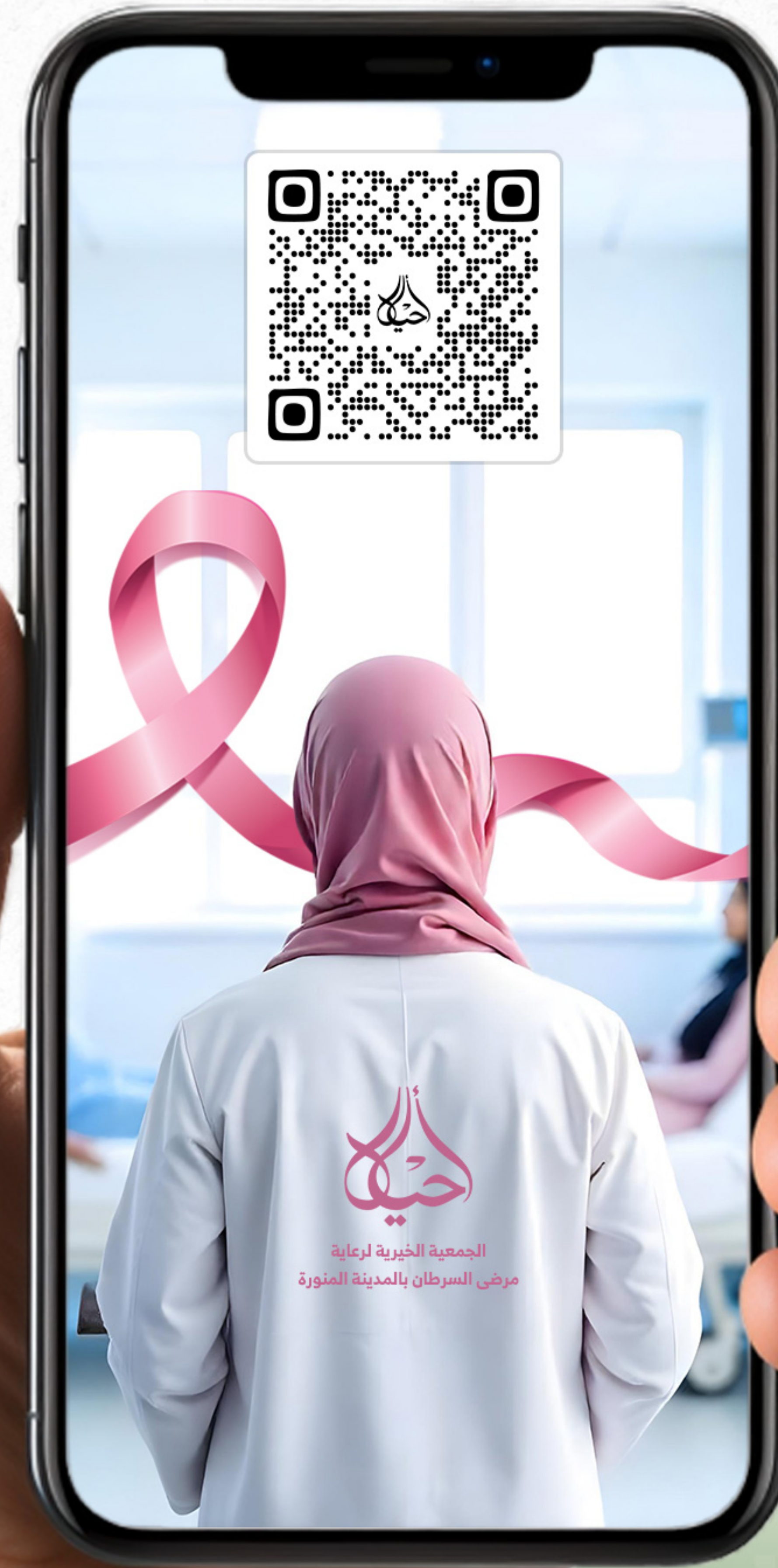




الجمعية الخيرية لرعاية مرضى السرطان بالمدينة المنورة
المدينة المنورة، سلطنة، خلف الدخيل بلازا شارع زنبيرة الرومية، بئر عثمان

0505983727 0148455123

AHYAHA.MA@GMAIL.COM



تذكّر!

بعد عمليات القلب الجراحية (مثل تغيير الشرايين، تغيير أو إصلاح الصمامات، أو غيرها) فترة النقاهة والعناية بعد العملية تعتبر من أهم مراحل العلاج.

الإرشادات الغذائية بعد عمليات القلب الجراحية



نصائح غذائية مهمة بعد الجراحة

1 تعزيز الشفاء والتغذية العامة

- حافظ على وزن صحي لدعم وظيفة القلب والتقليل من الجهد عليه.
- إذا كنت تعاني من فقدان الشهية بعد العملية، حاول تناول وجبات صغيرة متعددة خلال اليوم تحتوي على تنوع غذائي.
- ركز على الأطعمة الغنية بالبروتين مثل الأسماك، الدجاج، البقوليات، والبيض لتعزيز التئام الأنسجة والعضلات.

2 تقليل المكونات الضارة

- قلل من السكر والحلويات، لأنها تساهم في زيادة الوزن ورفع الدهون الثلاثية في الدم.
- تجنب الدهون المشبعة (مثل الزبدة والسمن والدهون الحيوانية) لأنها قد تؤدي إلى انسداد الشرايين.
- ابتعد عن الأطعمة المقلية والمصنعة، لاحتوائها على كميات عالية من الملح، السكر، والدهون غير الصحية.

3 تقليل الصوديوم (الملح)

- حاول تقليل استهلاك الصوديوم إلى أقل من ١٥٠٠ - ٢٠٠٠ ملغم يوميًا.
- هذا يساعد في منع احتباس السوائل ويخفف الضغط على عضلة القلب.

4 تناول الدهون الصحية

- تناول الأسماك الغنية بالأوميغا ٣ مثل السلمون أو الماكريل مرتين أسبوعيًا، حيث تساعد في الوقاية من أمراض الشرايين.



5 تحسين العظم والوقاية من الإمساك

- تناول أطعمة غنية بالألياف القابلة للذوبان
مثل: الشوفان والعدس والفاصوليا
- هذه الألياف تدعم صحة الأمعاء وتقلل من
الإمساك بعد العملية.

6 تعزيز صحة القلب

- اجعل الفواكه والخضروات الطازجة جزءًا أساسيًا من غذائك:
- تحتوي على مضادات أكسدة تساعد في منع ترسب الكوليسترول الضار في الأوعية الدموية.
- الألياف الموجودة بها تحفز الكبد على إنتاج الكوليسترول الجيد (HDL)

