



ΜΑΘΗΜΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

ΕΡΓΑΣΙΑ: ΥΠΕΡΤΑΣΗ- ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ

Ιατρικό Ιστορικό:

Η κα Κ.Σ. είναι μία 54 κυρία που διαγνώστηκε με υπέρταση. Για το λόγο αυτό ξεκίνησε πρόγραμμα διατροφής, άσκησης και διέκοψε το κάπνισμα προκειμένου να μην πάρει φάρμακα. Περπατά 30 λεπτά 4-5 φορές την εβδομάδα και έχει χάσει 4,5 κιλά τα οποία τα διατηρεί εδώ και ένα χρόνο. Πριν 2 εβδομάδες εμφάνισε διαταραγμένο προφίλ λιπιδίων. Αναφέρει επίσης ότι ακολουθεί μία δίαιτα χαμηλή σε νάτριο.

Οικογενειακό ιστορικό:

Για το οικογενειακό της ιστορικό δηλώθηκαν τα εξής

Μητέρα: πέθανε από έμφραγμα μυοκαρδίου λόγω μη ελεγχόμενης αρτηριακής πίεσης

Επάγγελμα: Οικιακά

Φάρμακα/ συμπληρώματα: πολυβιταμινούχο συμπλήρωμα διατροφής

Ανθρωπομετρία:

Παρόν βάρος: 72,5 kg,

Παρόν ύψος: 167 cm

Κλινική εξέταση: φυσιολογική

Διατροφικό ιστορικό: Αναφέρει ότι η όρεξή της είναι πολύ καλή. Συνήθως καταναλώνει 3 γεύματα την ημέρα και τρώει έξω μαζί με την οικογένειά της μία φορά την εβδομάδα (πίτσα ή σουβλάκια). Πριν 1 χρόνο που διαγνώστηκε με υπέρταση μία νοσηλεύτρια της έδωσε ένα φυλλάδιο για το αλάτι. Στην αρχή συμμορφώθηκε με μία διατροφή χαμηλού νατρίου αλλά σιγά σιγά της φαινόταν άνοστη και άρχισε να προσθέτει αλάτι στα φαγητά.

Συνήθης διατροφή:

Πρωινό: καφές, 1/2 κούπα βρώμη, 2 κ.γλυκού μέλι, 1 κούπα γάλα, 1 κούπα χυμό πορτοκάλι
Δεκατιανό: 2 κούπες καφές, 1 ντόνατ

Μεσημεριανό: 1 τoστ, 10 κράκερ, 1 κουτάκι αναψυκτικό τύπου cola

Βραδινό: 180 g κοτόπουλο χωρίς πέτσα, 1 πατάτα, πράσινη σαλάτα με 3 κ.σ. ντρέσινγκ, 1 κουτάκι μπύρα

Σνακ: 1 κούπα παγωτό

Θεραπεία:

Δίαιτα DASH

Βιοχημικοί δείκτες (πριν και μετά τη δίαιτα)

	Φυσιολογική τιμή	Ευρεθείσα τιμή	6 μήνες μετά
Νάτριο (mEq/L)	136-145	137	138
Κάλιο (mEq/L)	3,5- 5,5	3,9	4,0
Χλώριο (mEq/L)	95-105	102	100
BUN (mg/dL)	8-18	20 ↑	18

Κρεατινίνη ορού (mg/dL)	0,6- 1,2	0,9	1,0
Ουρικό οξύ (mg/ dL)	2,8 – 8,8 (γυναίκες)	6,8	7,0
Γλυκόζη (mg/dL)	70- 100	115 ↑	90
Φώσφορος (mg/dL)	2,3- 4,7	4,1	3,5
Μαγνήσιο (mg/dL)	1,8-3	2,1	2,3
Χολερυθρίνη άμεση (mg/dL)	<0,3	1,1 ↑	0,8 ↑
Αλβουμίνη (g/dL)	3,5-5	4,6	4,3
Προαλβουμίνη (mg/dL)	16-35	32	31
Αλκαλική φωσφατάση ALP (U/L)	30-120	120	100
ALT (U/L)	4-36	30	31
AST (U/L)	0-35	34	30
Χοληστερόλη (mg/dL)	<170	270 ↑	230 ↑
HDL-χοληστερόλη (mg/dL)	>55 (γυναίκες)	30 ↓	35 ↓
LDL- χοληστερόλη	<130	210 ↑	169 ↑
Απο Α (mg/dL)	101-199 (γυναίκες)	74 ↓	100 ↓
Απο Β (mg/dL)	60-126 (γυναίκες)	140 ↑	120
Τριγλυκερίδια (mg/dL)	<150	150 ↑	130
HbA1c (%)	3,9-5,2	4,9	5,0
Πηκτικότητα Χρόνος προθρομβίνης (sec)	12,4- 14,4	13,5	13,7
Λευκά αιμοσφαίρια (x 10 ³ /mm ³)	4,8- 11,8	6,1	5,7
% ουδετερόφιλα	50-70		
% λεμφοκύτταρα	15- 45		
% μονοκύτταρα	3-10		
% ηωσινόφιλα	0-6		
Ερυθροκύτταρα (x 10 ⁶ /mm ³)	4,2-5,4 (γυναίκες)	5,5 ↑	5,0
Αιμοσφαιρίνη (g/dL)	12-15 (γυναίκες)	14	14,1
Αιματοκρίτης (%)	37-47 (γυναίκες)	45	44
MCV (μm ³)	80-96	88	90
Φερριτίνη (mg/mL)	20- 120 (γυναίκες)	115	110
B ₁₂ (ng/dL)	24,4- 100	90	70,5
Φυλλικό (ng/dL)	5-25	5	24
Γενική ούρων			
Χρώμα		Ανοιχτό κίτρινο	Ανοιχτό κίτρινο
Εμφάνιση		Διαυγής	Διαυγής
Ειδικό βάρος	1,003- 1,030	1,025	1,021
Κετόνες	απουσία	απουσία	απουσία
Γλυκόζη	απουσία	απουσία	απουσία
Αίμα	απουσία	απουσία	απουσία
Μικροοργανισμοί	απουσία	απουσία	απουσία

Ερωτήματα:

1. Χρησιμοποιήστε διάφορα εργαλεία εκτίμησης του καρδιαγγειακού κινδύνου για να εκτιμήσετε τον καρδιαγγειακό κίνδυνο της ασθενούς.
2. Εκτιμήστε τις ενεργειακές ανάγκες της ασθενούς και αξιολογήστε τη συνήθη διατροφική της πρόσληψη
3. Αναγνωρίστε τις κύριες πηγές νατρίου και κορεσμένου λίπους στη δίαιτα της ασθενούς
4. Διατυπώστε τη διατροφική διάγνωση
5. Καθορίστε κάποια παρέμβαση-στόχο για κάθε διατροφικό πρόβλημα
6. Καθορίστε τη διαιτητική εντολή και φτιάξτε ένα ενδεικτικό πλάνο σίτισης με βάση τη δίαιτα DASH
7. Σχολιάστε τις αλλαγές που συνέβησαν μετά την 6μηνη εφαρμογή της διαίτας DASH.