

شیوه سالم زندگی



بیماری های قلبی عروقی قاتل شماره یک انسانها می باشند. روزانه افراد زیادی به دلیل ابتلا به این بیماریها میمیرند. ضمن اینکه افراد زیادی نیز با این بیماری ها زندگی می کنند. بسیاری از این افراد دوره پس از سکته مغزی یا قلبی را سپری می کنند. در حالی که افراد گروه پر خطر به منظور کاهش میزان خطر ابتلای خود، مراقبتهای لازم و تغییرات ضروری را انجام می دهند.

شما اقدامات زیادی را جهت سلامت قلبی خود میتوانید انجام دهید، حتی اگر تجربه بدی نیز داشته باشید. تغییرات سالم به شما در احساس بهتر و ظاهری مطلوبتر کمک می نماید. میزان مرگهای ناشی از حمله قلبی و سکته مغزی و سایر مشکلات قلبی عروقی در حال افزایش است و شیوه های سالمتر زندگی نقش بزرگی را در کاهش این میزان بر عهده خواهند داشت. اکنون وقت آن رسیده است که شما ذهن خود را به کنترل بیشتر بر آینده اتان معطوف نمایید. شما در خواهید یافت که اگر یک تغییر را ایجاد کنید، تغییر بعدی ساده تر است.

برخی اقدامات موثر

__سیگار نکشید

__فعالیت جسمانی بیشتری داشته باشید

__وزن خود را در حد سالم حفظ کنید

__به طور منظم چکاپ پزشکی داشته باشید

در صورت نیاز به مصرف دارو، داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید تا پر فشاری خون، افزایش کلسترول و دیابت شما تحت کنترل باشد.

من چگونه میتوانم سیگار را ترک کنم؟

__ ابتدا با خودتان توافق کنید که میخواهید سیگار را ترک کنید.

__ با یک مشاور سلامت مشورت کنید و بخواهید به شما اطلاعات و همچنین برنامه ای مفید دهد.

__ با وسوسه خود با رفتن به مکانهایی که سیگار ممنوع است و اجتناب از رفت و آمد زیاد با افراد سیگاری مقابله کنید.

__ زمانی که سیگار را ترک کردید به خود پاداش بدهید.

__ خود را مشغول نگه دارید و کارهایی بکنید که مصرف سیگار را برای شما دشوار میسازد مانند کار در حیاط منزل و افزایش فعالیت جسمانی.

__ به خودتان یادآوری کنید سیگار سبب بروز بسیاری از بیماریها می شود و شما میتوانید سبب آسیب یا مرگ خود و دیگران شوید.



من چگونه میتوانم عادات غذایی خود را تغییر دهم؟

_ از متخصص تغذیه, پزشک یا پرستار کمک بگیرید.

_ مصرف غذاهایی چون زرده تخم مرغ, گوشت های پرچرب, مرغ با پوست, کره و خامه را محدود کنید.

_ مصرف نمک, چربی اشباع و چربی ترانس و قند را قطع کنید.

_ به جای شیر کامل از شیر بدون چربی یا کم چربی استفاده کنید.

_ به جای سرخ کردن غذا در روغن آن را آب پز یا در فر کباب کنید.

از میوه ها, سبزیجات, غلات, نخود خشک, لوبیا, ماکارونی, ماهی و مرغ بدون پوست استفاده کنید.

_ مطابق دستور صریح اسلام الکل ننوشید.



من چگونه میتوانم فعالیت جسمانی انجام دهم؟

_ فعالیت منظم جسمانی میزان خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکنه مغزی را کاهش و قلب شما را قوی می سازد.

_ به شما در کنترل وزن و فشار خونتان کمک نموده و در افزایش روحیه و احساس آرامش نیز کمک کننده است.

_ اگر مدت زمان طولانی است که فعالیت جسمانی ندارید, قبل از شروع فعالیت ابتدا با پزشک خود مشورت نمایید.

فعالیت خود را آهسته آغاز کنید و به آهستگی میزان آن را به ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در اکثر روزها هفته افزایش دهید.

به دنبال افزایش فعالیت جسمانی خود باشید. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی در طول روز داشته باشید.



من چگونه میتوانم آرامش بیشتری داشته باشم؟

ایمان به خدای یگانه و توکل به او در کارها و یاد خدا همواره آرامش بخش دلهاست.

۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز آرام و ساکت بنشینید نفس عمیق بکشید و به یک تصویر آرامش بخش فکر کنید.

روزانه فعالیت بیشتری داشته باشید.

از چیزهایی که سبب ناراحتی شما می شوند مانند ساعات اوج ترافیک پرهیزید.

میتوانید با یک مشاور یا روانشناس مشورت کنید.

نحوه پاسخ خود به شرایط دشوار را تغییر دهید، مثبت باشید.



من چگونه میتوانم مصرف داروهایم را فراموش نکنم؟

- _ هر روز سر ساعت مشخصی آنها را مصرف کنید.
- _ از یک جعبه قرص هفتگی استفاده کنید که قسمت مربوط به هر روز و نیز زمان آن روز جداگانه باشد.
- _ زمانی که دارو را مصرف میکنید یادداشت کنید.
- _ از اعضای خانواده یا دوستانتان بخواهید که به شما مصرف دارو را گوشزد کنند.
- _ از یک ساعت مچی با زنگ آگاه ساز استفاده کنید.
- _ از یک دستگاه هشدار دهنده مخصوص استفاده کنید.



با آرزوی سلامتی روز افزون شما

واحد آموزش همگانی بیمارستان امام حسین