



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان برکت امام خمینی (ره) میانه

شیوه زندگی سالم

تهیه و تنظیم: پروانه نوروزی

کارشناس پرستاری

منبع: دستورالعمل های وزارت بهداشت

سال تهیه ۱۳۹۷

سال بازنگری ۱۳۹۹

Barekat-Nc/c-Pam

واحد آموزش سلامت

چگونه می توانم شیوه زندگی سالم تری داشته باشم؟

بیماری های قلبی و عروقی، قاتل شماره یک انسان ها هستند، روزانه اقراد بسیاری به دلیل ایتلا به این بیماری ها می میرند. ضمن این که اقراد زیادی نیز یا این بیماری ها زندگی می کنند. بسیاری از این اقراد، دوران پس از سکتة مغزی یا حمله قلبی را سیری می کنند. ضروری است اقراد در معرض خطر به منظور کاهش میزان خطر ایتلائی خود، مراقبت های لازم و تغییرات ضروری را انجام دهند. شما اقدامات زیادی را جهت سلامت قلبی خود می توانید انجام دهید، حتی اگر قبلا تجربه یدی نیز داشته باشید. تغییرات سالم در شیوه زندگی به شما در داشتن احساسی بهتر و ظاهری مطلوب تر کمک می نمایند.

میزان مرگ و میرهای ناشی از حمله قلبی، سکتة مغزی و سایر بیماری های قلبی- عروقی یا این تغییرات کاهش خواهد یافت و شیوه های سالم تر زندگی نقش یزرگی را در این میان بر عهده دارند.

اکنون وقت آن رسیده که شما ذهن خود را به کنترل بیشتر برآینده تان معطوق نمایید. شما در خواهید یافت که اگر یک تغییر را ایجاد کنید، انجام تغییر یعدی ساده تر است در اینجا برخی از اقدامات ذکر می شود.

*** به طور منظم قشار خون خود را کنترل کنید.**

*** عادات غذایی خود را اصلاح کنید. 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 پرقشاری خون، افزایش کلسترول و دیابت (بیماری قند خون) شما تحت کنترل باشد.**

چگونه می توانم سیگار را ترک کنم؟

**** ابتدا یا خودتان توافق کنید که می خواهید سیگار را ترک کنید.**

**** از کلنیک پیشگیری و ارتقا سلامت درخواست اطلاعات و همچنین برنامه ای کنید که به شما کمک ینماید.**

**** یا وسوسه دوباره سیگار کشیدن خود، از طریق رقتن به مکان هایی که استعمال سیگار در آن ممنوع است و اجتناب از رقت آمد یا اقراد سیگاری مقابله کنید.**

**** زمانی که سیگار را ترک کردید، به خودتان یاداش یدهید.**

**** خود را مشقول نگه دارید و کارهایی انجام دهید که مصرف سیگار را برای شما دشوار می سازد، مانند کار د ر حیاط منزل، شستن ظرف ها و انجام بیشتر فعالیت جسمانی.**

چگونه می توانم فعالیت جسمانی انجام دهم؟

فعالیت منظم جسمانی، میزان خطر ایتلا به بیماری قلبی و سکتة مغزی را کاهش و قلب شما را قوی تر می سازد.

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

اگر مدت زمان طولانی است که فعالیت جسمانی ندارید، قیل از شروع فعالیت جسمانی ابتدا یا پزشک خود مشورت نمایید.

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

به دنبال افزایش فعالیت جسمانی خود باشید، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی در طول روز یا پس از صرف غذا داشته باشید.



چگونه می توانم آرامش بیشتری داشته باشم؟

همانا یا یاد خدا دل ها آرام می گیرد، صبر پیشه کنید و همواره یا توکل به خدا امیدوار باشید.

۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز، آرام و ساکت ینشینید، نفس عمیق بکشید و به یک تصویر آرام یخش فکر کنید.

روزانه فعالیت بیشتری داشته باشید.

از چیزهایی که سبب ناراحتی شما می شود، مثل ساعت اوج ترافیک پرهیز کنید.

نحوه یاسخ خود به شرایط دشوار را تغییر دهید مثبت باشید و نه منفی.

چگونه می توانم مصرف داروهای خودم را فراموش نکنم؟

- هر روز سر ساعت مشخصی آنها را مصرف کنید.

- از یک جعبه قرص هفتگی استفاده کنید که قسمت مربوط به هرروز و نیز زمان آن روز جداگانه باشد.

- زمانی که دارو را مصرف می کنید، یادداشت کنید.

- از اعضای خانواده یا دوستان خود یخواهید که به شما مصرف دارو را گوشزد کنند.

- از یک ساعت مچی یا زنگ آگاه ساز، استفاده کنید.

**** به خودتان یادآوری کنید که سیگار سبب بروز بسیاری از بیماری ها می شود و شما یا یک سیگار کشیدن ممکن است سبب آسیب یا مرگ خود و دیگران شوید.**

**** از دوستان و خانواده خود یخواهید که شما را در این راه کمک نمایند.**

می توانم عادات غذایی خود را تغییر دهم؟

از پزشک، پرستار و متخصص تغذیه درخواست کمک کنید.

مصرف غذاهایی چون زرده تخم مرغ، گوشت های پرچرب، مرغ یا پوست، کره و خامه را محدود کنید.

مصرف نمک، قند، چربی اشباع و چربی ترانس را قطع کنید.

به جای شیر کامل از شیر بدون چربی یا کم چربی استفاده نمایید.

به جای سرخ کردن در روغن غذا را آبپز و یا در قز کیاب کنید.

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

مطابق دستور صریح اسلام الکل ننوشید.