

## شیوه زندگی سالم

چگونه می توانم شیوه زندگی سالمتری داشته باشم ؟  
بیماریهای قلبی و عروقی ، قاتل شماره یک انسانها هستند. روزانه افراد بسیاری به دلیل ابتلا به این بیماریها می میرند. ضمن این که افراد زیادی نیز با این بیماریها زندگی می کنند. بسیاری از این افراد ، دوران پس از سکتته مغزی یا حمله قلبی را سپری می کنند . ضروری است افراد در معرض خطر به منظور کاهش میزان خطر ابتلای 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 بدی نیز داشته باشید. تغییرات سالم در شیوه زندگی به شما در داشتن احساسی بهتر و ظاهری مطلوبتر کمک می نمایند. میزان مرگ و میر های ناشی از حمله قلبی ، سکتته مغزی و سایر بیماریهای قلبی - عروقی با این تغییرات کاهش خواهد یافت و شیوه های سالمتر زندگی نقش بزرگی را در این میان بر عهده دارند.  
اکنون وقت آن رسیده که شما ذهن خود را به کنترل بیشتر بر آینده تان معطوف نمایید. شما در خواهید یافت که اگر یک تغییر را ایجاد کنید ، انجام تغییر بعدی ساده تر است . در این جا برخی از اقدامات ذکر می شوند:  
- سیگار نکشید.  
- به طور منظم فشار 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 پرفشاری خون ، افزایش کلسترول و دیابت ( بیماری قند خون ) شما ، تحت کنترل باشد.

### چگونه می توانم سیگار را ترک کنم ؟

- ابتدا با خودتان توافق کنید که می خواهید سیگار را ترک کنید.

- از کلینیک پیشگیری و ارتقاء سلامت درخواست اطلاعات و همچنین برنامه ای کنید که به شما کمک بنماید.

- با وسوسه سیگار کشیدن مجدد خود ، از طریق رفتن به مکان هایی که استعمال سیگار در آنها ممنوع است و اجتناب از رفت و آمد با افراد سیگاری مقابله کنید.

- زمانی که سیگار را ترک کردید ، به خودتان پاداش بدهید.

- خود را مشغول نگهدارید و کارهایی انجام دهید که مصرف سیگار را برای شما دشوار می سازد ، مانند کار در حیاط منزل ، شستن ظرف ها و انجام بیشتر فعالیت جسمانی

- به خودتان یادآوری کنید که سیگار سبب بروز بسیاری از بیماریها می شود و شما با سیگار کشیدن ممکن است سبب آسیب یا مرگ خود و دیگران شوید.

- از دوستان و خانواده خود بخواهید که در این راه به شما کمک کنند.

### می توانم عادات غذایی خود را تغییر دهم ؟

- از پزشک ، پرستار یا متخصص تغذیه خود درخواست کمک کنید.

- مصرف غذاهایی چون زرده تخم مرغ ، گوشت های پرچرب ، مرغ با 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 کنید.

- به جای سرخ کردن در روغن ، غذا را آب پز کنید یا در فر کباب کنید.

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

- مطابق دستور صریح اسلام الکل ننوشید.

### چگونه می توانم فعالیت جسمانی انجام دهم ؟



- فعالیت منظم جسمانی ، میزان خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکتته مغزی را کاهش و قلب شما را قوی تر 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 جسمانی ابتدا با پزشک



## بنیاد قلب فارس بیمارستان کوثر

### شیوه زندگی سالم



تهیه و تنظیم : طیبه ادیب  
با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان کوثر  
شماره سند: PF- PRD - 5500  
تاریخ بازنگری: ۹۶/۷/۱  
تایید کننده: دکتر سهیلا سالاری  
متخصص بیماریهای داخلی

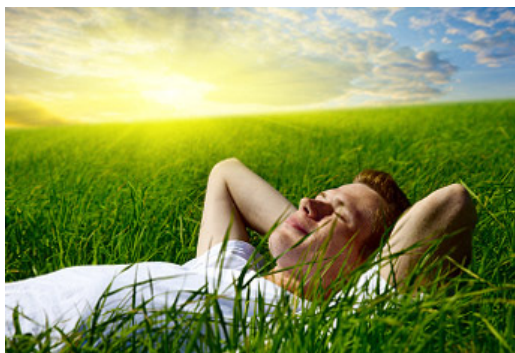
منبع: اینترنت - سایت آموزش سلامت مددجو

آدرس: شیراز - خیابان قصردشت - بعد از پل زیر گذر - بنیاد قلب فارس - بیمارستان کوثر  
بیمارستان کوثر: صندوق پستی: ۶۹۷ - ۷۱۹۵۵  
تلفن: ۶۲۳۱۵۱۵ - ۰۷۱۳ - ۶۲۵۰۵۰۰ - ۰۷۱۳  
www.kowsar-hospital.ir

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 هر روز و نیز زمان آن روز جداگانه باشد.
- زمانی که دارو را مصرف می کنید ، یادداشت کنید.
- از اعضای خانواده یا دوستان خود بخواهید که به شما مصرف دارو را گوشزد کنند.
- از یک ساعت مچی با زنگ آگاه ساز ، استفاده کنید.



**آرمان ما بیشتر از کیفیت در پیشگیری ،  
آموزش و درمان بیماریهای قلبی - عروقی  
در خاورمیانه است.**

**با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما**

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 با یاد خدا دلها آرام می گیرد . صبر پیشه کنید و همواره با توکل به خدا امیدوار باشید.
- 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 پرهیز کنید.
- نحوه پاسخ خود به شرایط دشوار را تغییر دهید مثبت