

پمفلت آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی

عنوان آموزشی:

# شیوه سالم زندگی



قابل استفاده و مشاهده در کامپیوترهای  
شخصی، لپ‌تاپ، تبلت و گوشی موبایل

[www.edu.sapiba.ir](http://www.edu.sapiba.ir)



آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی بیماران

بیماری‌های قلبی و عروقی، قاتل شماره یک انسان‌ها می‌باشند. روزانه افراد بسیاری به دلیل ابتلا به این بیماری‌ها می‌میرند. ضمن این که افراد زیادی نیز با این بیماری‌ها زندگی می‌کنند. بسیاری از این افراد، دوران پس از سکته مغزی یا حمله قلبی را سپری می‌کنند. در حالی که افراد پرخطر به منظور کاهش میزان خطر ابتلای خود مراقبت‌های لازم و تغییرات ضروری را انجام می‌دهند.



شما اقدامات زیادی را جهت سلامت قلبی خود، می‌توانید انجام دهید، حتی اگر پیش از این تجربه بدی نیز داشته باشید. تغییرات سالم به شما در داشتن احساسی بهتر و ظاهری مطلوب‌تر کمک می‌نماید. میزان مرگ‌های ناشی از حمله قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری‌های قلبی عروقی در حال کاهش است و شیوه‌های سالمتر زندگی، نقش بزرگی را در این میان بر عهده دارند.

اکنون وقت آن رسیده است که شما ذهن خود را به کنترل بیشتر بر آینده‌تان معطوف نمایید. شما درخواهید یافت که اگر يك تغییر را ایجاد کنید، تغییر بعدی ساده‌تر است.

در اینجا برخی از اقدامات ذکر شده‌اند:

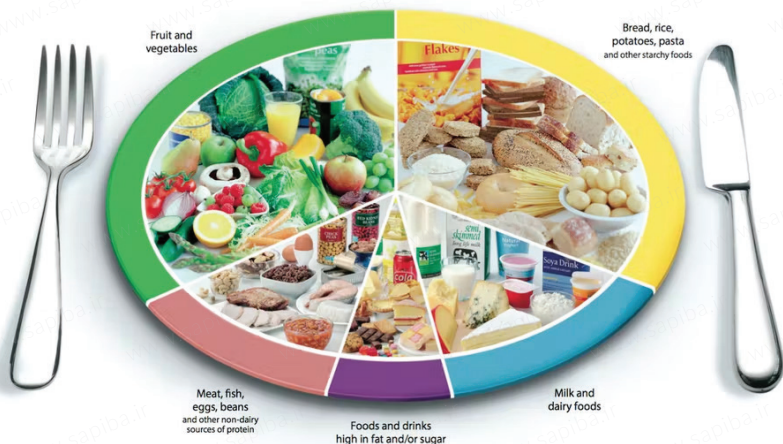
- ◀ سیگار نکشید.
- ◀ به طور منظم فشار خون خود را کنترل کنید.
- ◀ عادات غذایی خود را اصلاح کنید.
- ◀ فعالیت جسمانی بیشتری داشته باشید.
- ◀ وزن خود را در حد سالم حفظ کنید.
- ◀ به طور منظم چکاپ پزشکی داشته باشید.
- ◀ در صورت نیاز به مصرف دارو، داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید تا پُرفشاری خون، افزایش کلسترول و دیابت شما، تحت کنترل باشد.



## چگونه من می‌توانم سیگار را ترک کنم؟

- ◀ ابتدا با خودتان توافق کنید که می‌خواهید سیگار را ترک کنید.
- ◀ از مشاور سلامت خود در خواست اطلاعات و همچنین برنامه‌ای را کنید که به شما کمک نماید.
- ◀ با وسوسه خود از طریق رفتن به مکان‌هایی که استعمال سیگار در آنها ممنوع است و اجتناب از رفتن و آمدن 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 حتی به صورت موقت از یادتان ببرد، مانند کار در حیاط منزل، شستن ظرف‌ها و انجام بیشتر فعالیت جسمانی.
- ◀ به خودتان یادآوری کنید که سیگار سبب بروز بسیاری از بیماری‌ها می‌شود و شما می‌توانید سبب آسیب یا مرگ خود و دیگران شوید.
- ◀ از دوستان و خانواده خود بخواهید که در این راه به شما کمک کنند.



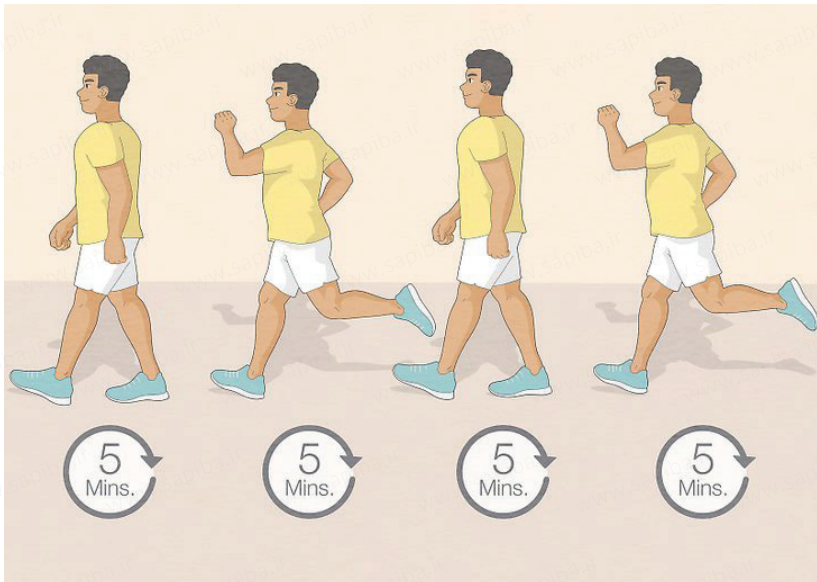


### من چگونه می‌توانم عادات غذایی خود را تغییر دهم؟

- ◀ از پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه خود درخواست کمک کنید.
- ◀ مصرف غذاهایی چون گوشت‌های پُر چرب، 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 میوه‌ها، 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 قلبی و سکتة مغزی را کاهش و قلب شما را قوی‌تر می‌سازد.
- ◀ به شما در کنترل وزن و فشار خونتان کمک نموده و در افزایش روحیه و احساس آرامش نیز کمک‌کننده است.
- ◀ اگر مدت زمان طولانی است که فعالیت جسمانی ندارید، قبل از شروع فعالیت جسمانی ابتدا با پزشک خود مشورت نمایید.
- ◀ فعالیت خود را آهسته آغاز کنید و به تدریج 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 پیاده‌روی در طول روز یا پس از صرف غذا داشته باشید.



## من چگونه می‌توانم آرامش بیشتری داشته باشم؟

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.

مطابق دستور صریح اسلام الکل ننوشید.

از چیزهایی که سبب ناراحتی شما

می‌شوند، مانند رانندگی در

ساعات اوج ترافیک پرهیز

کنید.

نحوه پاسخ خود به

شرایط دشوار را تغییر

دهید. مثبت باشید و

نه منفی.



## من چگونه می‌توانم 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 می‌کنید، یادداشت کنید.

از اعضای خانواده یا دوستان خود بخواهید که به شما

مصرف دارو را گوشزد کنند.

از یک ساعت مچی با زنگ آگاه‌ساز، استفاده کنید.

از یک دستگاه هشداردهنده مخصوص استفاده کنید.

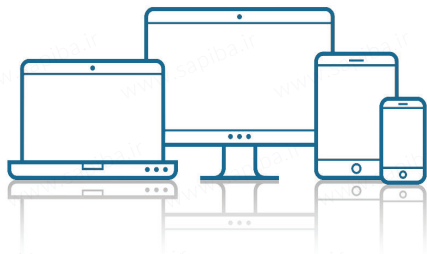
### من چگونه می‌توانم بیشتر یاد بگیرم؟

با پزشک، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید. اگر مبتلا به بیماری قلبی می‌باشید یا قبلاً دچار سکته مغزی شده‌اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند. ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است.

شما می‌توانید از کتابچه‌ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالم‌تر و کاهش میزان خطر، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه‌تان استفاده کنید. دانایی توانایی است بنابراین بیشتر بیاموزید و بیشتر زندگی کنید.

### آیا پرسش یا توضیحی از پزشک خود دارید؟

دقایقی را برای یادداشت سوالات خود در ملاقات بعدی خود با پزشکتان اختصاص دهید. برای مثال:  
مهمترین چیزی که من می‌توانم آن را تغییر بدهم چیست؟  
اگر دوباره به عادات بد خود برگشتم چه اتفاقی می‌افتد؟



قابل استفاده و مشاهده در کامپیوترهای  
شخصی، لپ‌تاپ، تبلت و گوشی موبایل

[www.edu.sapiba.ir](http://www.edu.sapiba.ir)



پزشکی و سلامت همواره دانشی رو به کمال است. ضمن استفاده از مطالب علمی این پمفلت آموزشی، لطفاً توصیه‌های سلامتی و درمانی ویژه خودتان را از پزشکان معالجتان دریافت دارید. مطالب ارائه شده صرفاً جهت اطلاع‌رسانی و افزایش آگاهی عمومی تهیه شده و جایگزین توصیه‌ها و دستورات پزشکی فردی نبوده و لازم است در هر مورد با پزشک معالج مشورت شود.

سلامتی و نشاط شما آرزوی ما است.



برای مشاهده این عنوان  
آموزشی در وبسایت  
این کد را اسکن کنید



پمفلت آموزش همگانی: شیوه سالم زندگی

کپی‌رایت: © پایگاه خبری سلامتی و پیشگیری بالینی، سایبیا