

چگونه من می توانم شیوه زندگی سالمتری داشته باشم؟

بیماریهای قلبی و عروقی، قاتل شماره یک انسانها می باشند. روزانه افراد بسیاری بدلیل ابتلا به این بیماری ها

می میرند. ضمن اینکه افراد زیادی نیز با این بیماریها زندگی می کنند.

بسیاری از این افراد، دوران پس از سکته مغزی یا حمله قلبی را سپری می

کنند. در حالیکه افراد پرخطر به منظور کاهش میزان خطر ابتلای خود مراقبت

های لازم و تغییرات ضروری را انجام می دهند.

شما اقدامات زیادی را جهت سلامت قلبی خود، می توانید انجام دهید، حتی

اگر تجربه بدی نیز داشته باشید. تغییرات سالم به شما در احساس بهتر و

ظاهری مطلوب تر کمک می نماید. میزان مرگهای ناشی از حمله قلبی، سکته مغزی و سایر بیماریهای قلبی

عروقی در حال کاهش است و شیوه های سالمتر زندگی، نقش بزرگی را در این میان برعهده دارند.

اکنون وقت آن رسیده است که شما ذهن خود را به کنترل بیشتر بر آینده تان معطوف نمایید. شما در خواهید

یافت که اگر یک تغییر را ایجاد کنید، تغییر بعدی ساده تر است. در اینجا برخی از اقدامات ذکر شده اند:

- 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 شما، تحت کنترل باشد.



چگونه من می توانم سیگار را ترک کنم؟

- ابتدا با خودتان توافق کنید که می خواهید سیگار را ترک کنید .
- از مشاور سلامت خود در خواست اطلاعات و همچنین برنامه ای را کنید که به شما کمک بنماید .
- با وسوسه خود از طریق رفتن به مکانهایی 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 خود پاداش بدهید .
- خود را مشغول نگه دارید و کارهایی بکنید که مصرف سیگار را برای شما دشوار می سازد، مانند کار در حیاط منزل ، شستن ظرفها و انجام بیشتر فعالیت جسمانی .
- به خودتان یادآوری کنید که سیگار سبب بروز بسیاری از بیماریها می شود و شما می توانید سبب آسیب یا مرگ خود و دیگران شوید .
- از دوستان و خانواده خود بخواهید که در این راه به شما کمک کنند .

من چگونه می توانم عادات غذایی خود را تغییر دهم؟

- از پزشک ، پرستار یا متخصص تغذیه خود در خواست کمک کنید.
- مصرف غذاهایی چون زرده تخم مرغ ، گوشت های پر 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.
- بجای سرخ کردن در روغن، غذا را آب پز کنید 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 و در صورت پیروی از سایر ادیان الهی، مصرف روزانه الکل را به یک نوشیدنی در زنان و دو نوشیدنی در مردان کاهش دهید و اگر الکل مصرف نمی کنید هرگز شروع به استفاده از آن نکنید .

من چگونه می توانم فعالیت جسمانی انجام دهم ؟

- فعالیت منظم جسمانی، میزان خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکتة 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 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 .

من چگونه می توانم 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، در صورت پیروی از سایر ادیان الهی مصرف الکل خود را محدود کنید .

- از چیزهایی که سبب ناراحتی شما می شوند، مانند ساعات اوج ترافیک پرهیز کنید .
- نحوه پاسخ خود به شرایط دشوار را تغییر دهید . مثبت باشید و نه منفی .

من 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 .
- از یک دستگاه هشدار دهنده مخصوص استفاده کنید .

من چگونه می توانم بیشتر یاد بگیرم ؟

با پزشک ، پرستار یا مشاور سلامتی خود مشورت کنید . اگر مبتلا به بیماری قلبی می باشید یا قبلا دچار سکتة مغزی شده اید، ممکن است اعضای خانواده شما در معرض خطر باشند . ایجاد تغییرات در شیوه زندگی آنها جهت کاهش میزان خطر مهم است .

شما می توانید از کتابچه ها و بروشورهای علمی جهت انتخاب زندگی سالمتر و کاهش میزان خطر ، کنترل بیماری و مراقبت از افراد مورد علاقه تان 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 چیزیکه من می توانم آنرا تغییر بدهم چیست ؟

اگر دوباره به عادات بد خود برگشتم چه اتفاقی می افتد ؟