



## شیوه زندگی سالم



مرکز آموزشی درمانی رازی تبریز

واحد آموزش همگانی و بیمار

تابستان ۱۳۹۷

### ➤ چگونه شما می توانید شیوه زندگی سالمتری داشته باشید؟

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. افراد پرخطر به منظور کاهش میزان خطر ابتلای خود باید مراقبت های لازم و تغییرات ضروری را انجام دهند. شما اقدامات زیادی را جهت سلامت قلبی خود، می توانید انجام دهید، تغییرات سالم به شما در احساس بهتر و ظاهری مطلوب تر کمک می نماید. شیوه های سالمتر زندگی، نقش بزرگی را در کاهش مرگ و میرهای ناشی از بیماریهای قلبی عروقی 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، تغییربعدی 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 شما می توانید سیگار را ترک کنید؟

- ❖ 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.

- ❖ 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 .

# زندگی سالم

## سبک زندگی، سبک زندگی سالم

- ❖ مفهوم **سبک زندگی متکی** بر این ایده است که افراد به معمول الگوی قابل تشخیصی از رفتار را در زندگی روزانه به نمایش می گذارند.
- ❖ واژه **سبک زندگی سالم** ناشی از این ایده است که الگوی زندگی روزانه افراد می تواند به عنوان سالم یا غیرسالم مورد داوری گیرد.
- ❖ **زندگی سالم**، زندگی متعادلی است که در آن هر فرد به آگاهانه رفتارهای فرهنگی سالم را انتخاب می کند البته مجبور این انتخاب ها، متأثر از عوامل زیادی است.

- ❖ 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 داشته باشید .

### ➤ شما چگونه می توانید آرامش بیشتری

#### داشته 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 .
- ❖ مطابق دستور صریح اسلام الکل ننوشید.
- ❖ از چیزهایی که سبب ناراحتی شما می شوند، مانند رانندگی در ساعات اوج ترافیک پرهیز کنید .
- ❖ نحوه پاسخ خود به شرایط دشوار را تغییر دهید . مثبت باشید و نه منفی .

### ➤ شما چگونه می توانید مصرف داروهای

#### خود را فراموش نکنید ؟

- ❖ 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.

### ➤ شما چگونه می توانید عادات غذایی خود را

#### تغییر دهید ؟

- ❖ 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 .

### ➤ شما چگونه می توانید فعالیت جسمانی

#### انجام دهید ؟

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