

## شیوه زندگی سالم

### چگونه می توانیم شیوه زندگی سالم تری داشته

#### باشیم؟

بیماریهای قلبی- عروقی قاتل شماره یک انسان ها هستند. روزانه افراد بسیاری به دلیل ابتلا به این بیماریها از بین می روند. پس ضروری است افراد در معرض خطر به منظور کاهش میزان خطر ابتلای خود، مراقبت های لازم و تغییرات ضروری را انجام دهند. شما اقداماتی را در جهت سلامت قلبی خود می توانید انجام دهید. شیوه زندگی سالم به شما در داشتن احساسی بهتر و ظاهری مطلوبتر کمک می نماید و میزان مرگ و میر ناشی از حمله قلبی، سکته مغزی و سایر بیماریهای دیگر کاهش خواهد یافت. پس شیوه زندگی سالمتر، نقش بزرگی را در این میان برعهده دارد. اکنون وقت آن رسیده شما ذهن خود را به کنترل بیشتر بر آینده تان معطوف نمایید و در خواهید یافت که اگر یک تغییر ایجاد شود، انجام تغییرات بعدی ساده تر خواهد بود. در اینجا به برخی از اقدامات اشاره می شود:

✧ عدم مصرف سیگار

✧ فشار خون خود را به صورت منظم کنترل کنید.

✧ عادات غذایی سالم داشته باشید.

✧ فعالیت جسمانی داشته باشید و به صورت منظم ورزش کنید.

✧ وزن خود را متعادل نگه دارید.

✧ چکاپ پزشکی منظم داشته باشید.

✧ در صورت مصرف دارو، به صورت منظم مصرف نمایید تا بیماری تحت کنترل باشد.

### چگونه می توانیم سیگار را ترک کنیم؟

✧ ابتدا به خودتان اطمینان دهید که می خواهید سیگار را ترک کنید.

✧ از کلینیک های پیشگیری و ارتقاء سلامت مشاوره بگیرید.

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

✧ زمانی که سیگار را ترک کردید به خود پاداش دهید.

✧ خود را مشغول نگه دارید مثلا کتاب بخوانید، فعالیت های ورزشی انجام دهید تا گرایش به سمت مصرف سیگار پیدا نکنید.

✧ به خودتان یادآوری کنید که سیگار سبب بروز بسیاری از بیماریها و آسیب به خود و دیگران می شود.

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

✧ از پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه کمک بخواهید.

### سبک زندگی سالم



### چگونه می توانیم تغذیه سالمی داشته

#### باشیم؟

✧ مصرف غذاهای پرچرب مانند گوشت های پرچرب، کره، خامه، کله پاچه و ... را محدود کنید.

✧ مصرف قند، نمک، چربی و شکر را محدود نمایید.

✧ از شیر کم چرب استفاده نمایید.

✧ بجای سرخ کردن مواد غذایی از روش آب پز کردن و کبابی کردن استفاده کنید.

✧ میوه جات و سبزیجات بیشتری مصرف کنید.

✧ الکل ننوشید.

✧ حداقل ۸ لیوان آب در طول روز مصرف کنید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

### مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



تهیه کننده:

مینا پرهوده - مهندس بهداشت حرفه ای

افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری

منابع:

World Report on Ageing and Health .  
World Health Organization . [cited 2018  
June 8]. Available from:  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/  
186463/1/9789240694811\\_eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186463/1/9789240694811_eng.pdf).

تابستان ۱۴۰۱

EDU-PT-293/A

### چگونه می توانیم مصرف داروهای خود را

#### فراموش نکنیم؟

- ✧ هر روز سر ساعت مشخصی آنها را مصرف کنید.
- ✧ زمان مصرف دارو را یادداشت نمایید.
- ✧ از یک ساعت مچی یا زنگ آگاه ساز استفاده کنید.
- ✧ از یک جعبه قرص هفتگی استفاده کنید که قسمت مربوط به هر روز و نیز زمان آن روز جداگانه باشد.
- ✧ از اعضای خانواده و دوستان خود بخواهید که به شما مصرف دارو را گوشزد نمایند.

### چگونه می توانیم فعالیت جسمانی انجام

#### دهیم؟

- ✧ در مورد شروع و نوع فعالیت ها با پزشک خود مشورت نمایید.
- ✧ فعالیت جسمی خود را آهسته شروع کرده و به تدریج افزایش دهید
- ✧ روزانه تقریباً ۳۰ الی ۶۰ دقیقه پیاده روی داشته باشید.
- ✧ ورزش و پیاده روی در آب و هوای بسیار سرد و بسیار گرم مضر می باشد.

#### فواید فعالیت جسمانی:

- ✧ خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی و سکته مغزی را کاهش می دهد.
- ✧ کمک به کنترل فشار خون، کاهش وزن و افزایش روحیه و احساس آرامش می کند.

#### چگونه می توانیم آرامش بیشتری داشته باشیم؟

- ✧ همواره با یاد خداوند متعال باشید و صبر پیشه کنید و امیدوار باشید.
- ✧ ۱۵ الی ۲۰ دقیقه در طول روز آرام و ساکت بنشینید، نفس عمیق بکشید و به یک تصویر آرام بخش فکر کنید.
- ✧ فعالیت بیشتری داشته باشید.
- ✧ از مسائل ناراحت کننده پرهیز نمایید.