

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
شبکه بهداشت و درمان شهرستان نظر آباد
بیمارستان امام حسن مجتبی (ع)

شیوه سالم زندگی



تهیه و تنظیم: واحد آموزش دفتر پرستاری- بهار ۱۴۰۳
منبع: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی-
معاونت بهداشت- دفتر آموزش ارتقاء سلامت

چگونه می توانم آرامش بیشتری داشته باشم؟

- همانا با یاد خدا دل ها آرام می گیرد. صبر پیشه کنید و همواره با توکل به خدا امید وار باشید.
- ۵ 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 چیز هایی 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.

چگونه می توانم داروهای خودم را فراموش نکنم؟

- هر روز سر ساعت مشخص 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، یاد داشت کنید.
- از اعضای خانواده و دوستان خود بخواهید که به شما مصرف دارو را گوشزد کنند.
- از یک ساعت مچی یا زنگ آگاه ساز استفاده کنید.

قابل توجه مددجویان محترم:

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان (۰۲۵۳۵۵۹۵۳ - داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

با سپاس - واحد ارتقاء سلامت

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 روز های 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.



به نام خدا

چگونه می توانم شیوه زندگی سالمتری داشته باشم؟

بیماریهای قلبی عروقی، قاتل شماره یک انسان ها هستند. روزانه افراد بسیاری به دلیل ابتلا به این بیماریها 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. ضروری است افراد در معرض خطر به منظور کاهش میزان خطر ابتلا ی 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 احساس بهتر و ظاهری مطلوبتر کمک می نماید. میزان مرگ های ناشی از حمله قلبی، سکته مغزی و سایر بیماریهای قلبی عروقی با این تغییرات کاهش خواهد یافت و شیوه های سالم تر زندگی، نقش بزرگی را در این میان برعهده دارند.

اکنون وقت آن رسیده است که شما ذهن خود را به کنترل بیشتر بر آیندگان معطوف نمایید. شما در خواهید یافت که اگر یک تغییر را ایجاد کنید. انجام تغییر بعدی ساده تر است. در

اینجا 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 پر فشاری خون، افزایش کلسترل و دیابت (بیماری قند خون) شما، 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 بر نامه ای را 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 نگه دارید و کارهایی بکنید که مصرف سیگار برای شما دشوار می سازد، مانند کار در حیاط منزل، شستن ظرف ها و انجام بیشتر فعالیت جسمانی.

- به خودتان یاد آوری 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.

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.

- به جای 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.