



شیوه سالم زندگی

گروه هدف: همه سنین



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

بازبینی زمستان ۱۴۰۱

• چگونه می توانم مصرف داروهایم 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.

www.pishgiri.ir

منبع:

• من چگونه می توانم آرامش بیشتری داشته باشم

- ✓ ایمان به خدای یگانه و توکل به او در کارها و یاد خدا همواره آرامش بخش دلها است.
- ✓ 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 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.



- ✓ مصرف غذا هایی چون زرده تخم مرغ، گوشت های پر چرب ، مرغ با پوست ، کره و خامه را محدود کنید.
- ✓ از میوه ها ، سبزیجات ، غلات، نخود خشک ، لوبیا ماکارونی ، ماهی و مرغ بدون پوست استفاده کنید.
- ✓ مطابق دستور صریح اسلام الکل ننوشید

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 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.

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 وسواس خود از طریق رفتن به مکان هایی که استعمال سیگار در آن ها 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 ظرف ها و انجام بیشتر فعالیت جسمانی.
- ✓ به خودتان یاد آوری کنید سیگار سبب بروز بسیاری از بیماری ها می شود و شما می توانید سبب اسیب یا مرگ خود و دیگران شوید
- ✓ از دوستان و خانواده 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 کمک بگیرید.
- ✓ 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 یا در فر کباب کنید.

- ✓ بیماری های قلبی و عروقی ، قاتل شماره یک انسان ها می باشند روزانه افراد بسیاری به دلیل ابتلا به این بیماری ها می میرند ضمن اینکه افراد زیادی نیز با این بیماری ها زندگی می کنند.
- ✓ بسیاری از این افراد دوران پس از سکتة مغزی یا حمله قلبی را سپری می کنند در حالی که افراد پر خطر 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 مرگ های ناشی از حمله قلبی، سکتة مغزی و سایر بیماری های قلبی و عروقی در حال افزایش است و شیوه های سالمتر زندگی نقش بزرگی را در کاهش این میزان بر عهده خواهند داشت.

اکنون وقت آن رسیده است که شما ذهن خود را به

کنترل بیشتر بر آینده تان معطوف نمایید.