

5 ways to a healthy lifestyle



- چگونه می توانم آرامش بیشتری داشته باشم ؟
- همانا با یاد خدا دل ها آرام می گیرد ، صبر پیشه کنید و همواره با توکل بر خدا امیدوار 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.
- از چیزهایی که سبب ناراحتی شما می شوند مانند ساعات اوج ترافیک پرهیز کنید.
- نحوه پاسخ خود را به شرایط دشوار تغییر دهید . مثبت باشید و نه منفی .
- چگونه می توانم مصرف داروهای خود را فراموش نکنم؟
- هر روز سرساعت مشخصی آن ها را مصرف کنید.
- از یک جعبه قرص هفتگی استفاده کنید که قسمت مربوط به هر روز ونیز 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.

شیوه زندگی سالم



واحد آموزش ، پیشگیری و ارتقاء
سلامت
بهار 1400

بیماری های قلبی عروقی قاتل شماره یک انسان ها هستند. روزانه افراد بسیاری به دلیل ابتلا به این بیماری ها می میرند. ضمن اینکه افراد زیادی با این بیماری ها زندگی می کنند. بسیاری از این افراد ، دوران پس از سکنه مغزی یا حمله قلبی را سپری می کنند. ضروری است افراد در معرض خطر به منظور کاهش میزان خطر ابتلای 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 احساسی بهتر و ظاهری مطلوب تر کمک می نمایند . میزان مرگ های ناشی از حمله قلبی ، سکنه مغزی و سایر بیماری های قلبی عروقی با این تغییرات کاهش خواهد یافت و شیوه های سالم تر زندگی ، نقش بزرگی را در این میان بر عهده 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 ، انجام تغییرات بعدی ساده تر است . در اینجا برخی از اقدامات ذکر می شوند:



در صورت نیاز به مصرف دارو، داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید تا پرفشاری خون ، افزایش کلسترول و دیابت (بیماری قند خون) شما ، تحت 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 ارتقا سلامت درخواست اطلاعات و همچنین برنامه ای 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 را برای شما دشوار می سازد ، مانند کار در حیاط منزل ، شستن ظرف ها و انجام بیشتر فعالیت های جسمانی .



چگونه می توانم عادات غذایی خود را تغییر دهم ؟

- از پزشک ، پرستار یا متخصص تغذیه خود درخواست کمک کنید.
- مصرف غذاهایی چون زرده تخم مرغ ، گوشت های پرچرب ، مرغ با پوست ، کره و خامه را محدود کنید.
- مصرف نمک ، قند ، چربی اشباع و چربی ترانس را قطع کنید.
- به جای شیرکامل 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 ، سبزیجان ، غلات ، نخود ، لوبیا ، ماکارونی ، ماهی ، مرغ بدون پوست استفاده کنید.
- مطابق دستور صریح اسلام الکل ننوشید.



چگونه می توانم فعالیت جسمانی انجام دهم ؟

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