



بیمارستان پارسیان

بیمارستان فوق تخصصی پارسیان



## شیوه زندگی سالم

تهیه کننده: واحد آموزش به بیمار بیمارستان پارسیان  
تأیید کننده: مدیر گروه داخلی  
ویرایش: ۴  
آخرین بازنگری: سال ۱۴۰۴

منبع: کتاب مرجع پرستاری داخلی و جراحی (برونر و سودارث)

توجه به ارتقاء سلامت ذی نفعان  
با رویکرد اولویت پیشگیری بر درمان



بیمارستان پارسیان



تهران، سعادت آباد، میدان کاج، نرسیده به میدان فرهنگ  
تلفن: ۰۲۱-۲۲۳۶۳۳۱۲ (۰۲۱) فکس: ۰۲۱-۲۲۳۶۲۵۵۵  
تلفن مستقیم کلینیک: ۰۲۱-۲۲۳۶۳۳۲۲

info@parsianhospital.com parsianhospital.com

۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی در طول روز یا پس از مصرف غذا داشته باشید.

چگونه آرامش بیشتری داشته باشیم؟

همانا با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. صبر و گذشت پیشه کنید و همواره با توکل به 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 می‌شوند، مانند تردد در ساعات اوج ترافیک پرهیز کنید.

- نحوه پاسخ خود به شرایط دشوار را تغییر دهید.
- مثبت اندیش باشید.

چگونه مصرف داروهای خود را فراموش نکنیم؟

- 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 می‌کنید، 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.



## شیوه زندگی سالم

### چگونه شیوه زندگی سالم تری داشته باشیم؟

بیماری‌های قلبی و عروقی، قاتل شماره یک انسان هستند. روزانه افراد بسیار زیادی به دلیل ابتلا به این بیماری‌ها می‌میرند. ضمن اینکه افراد زیادی نیز با این بیماری‌ها زندگی می‌کنند. بسیاری از این افراد دوران پس از سکته مغزی یا سکته قلبی را سپری می‌کنند.

ضروری است افراد در معرض خطر به منظور کاهش خطر ابتلای خود، مراقبت‌های لازم و تغییرات ضروری را انجام دهند.

شما اقدامات زیادی را جهت سلامت قلب خود، می‌توانید انجام دهید، حتی اگر قبلاً تجربه بدی نیز داشته باشید. تغییرات سالم در شیوه زندگی به شما در داشتن احساسی بهتر و ظاهری مطلوب‌تر کمک می‌نمایند. میزان مرگ‌های ناشی از حمله قلبی، سکته مغزی و سایر بیماری‌های قلبی-عروقی با این تغییرات کاهش خواهد یافت و شیوه‌های سالم‌تر زندگی، نقش بزرگی را در این میان بر عهده دارند. اکنون وقت آن رسیده است که شما ذهن خود را به کنترل بیشتر بر آینده‌تان معطوف نمایید. شما در خواهید یافت که اگر یک تغییر را ایجاد کنید، انجام تغییر بعدی ساده‌تر است.

در اینجا برخی از اقدامات ذکر می‌شوند:

- عادات غذایی خود را اصلاح کنید.
- فعالیت جسمانی بیشتری داشته باشید.
- سیگار نکشید.
- به طور منظم فشارخون خود را کنترل کنید.
- 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 چربی خون و دیابت (بیماری قند خون) شما تحت کنترل باشد.

### چگونه سیگار را کنار بگذاریم؟

■ ابتدا با خودتان توافق کنید که می‌خواهید سیگار را ترک کنید.

■ از کلینیک پیشگیری و ارتقاء سلامت در خواست اطلاعات و همچنین برنامه‌ای را بکنید که به شما کمک نماید.

■ با وسوسه سیگار کشیدن مجدد 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 می‌سازد. مانند کار در حیاط منزل، شستن ظرف‌ها و انجام بیشتر فعالیت‌های جسمانی.

■ به خودتان یادآوری کنید که سیگار سبب بروز بسیاری از بیماری‌ها می‌شود 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 عادات غذایی خود را تغییر دهیم؟

■ با مشاور تغذیه صحبت کنید و راهنمایی‌های لازم را به کار ببرید.

■ مصرف غذاهایی چون زرده تخم مرغ، گوشت‌های پرچرب، مرغ با پوست، کره و خامه را محدود کنید.

■ مصرف نمک، قند، چربی اشباع و چربی ترانس را محدود کنید.



■ به جای شیر کامل از شیر کم چربی استفاده کنید.

■ به جای سرخ کردن در روغن، غذا را آب‌پز کنید یا در فر کباب کنید.

■ از میوه‌ها، سبزیجات، غلات، نخود، لوبیا، ماکارونی، مرغ بدون پوست و ماهی استفاده کنید.

■ از نوشیدن الکل پرهیز نمایید.

### چگونه فعالیت جسمانی داشته باشیم؟

■ فعالیت جسمانی میزان خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی را کاهش و قلب شما را قوی‌تر می‌سازد.

■ در کنترل وزن و فشار خونتان کمک نموده و برای 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 روزهای هفته افزایش دهید.

■ به دنبال افزایش فعالیت جسمانی خود باشید.