

مدیریت استرس

استرس به دلایل مختلف به بیماری قلبی مرتبط است. استرس می تواند فشار خون شما را افزایش دهد. استرس شدید می تواند آغاز حمله قلبی باشد. همچنین، بعضی از روش های معمول برای مقابله با استرس، مانند پرخوری، نوشیدن الکل و سیگار کشیدن، برای قلب شما مضر است و باعث از کار افتادگی قلب شما می گردد. بعضی از راه های کمک به مدیریت استرس شامل ورزش، گوش دادن به موسیقی، تمرکز بر چیزی آرام و صلح آمیز و تفکر است.

داشتن خواب کافی

اطمینان حاصل کنید که به اندازه کافی می خوابید. اگر خواب کافی نداشته باشید، خطر ابتلا به فشار خون بالا، چاقی و دیابت در شما افزایش می یابد. این سه مورد می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. اکثر بزرگسالان نیاز به ۷ تا ۹ ساعت خواب در شب دارند

از علائم هشدار دهنده حمله های قلبی و مغزی مطلع

باشید

حمله های قلبی اغلب در زنان و مردان به طور متفاوتی تظاهر می کنند. علائم هشدار دهنده را یاد بگیرید. با دانستن این علائم، می توانید سریع تر عمل کنید. هر چه زودتر درخواست کمک شود، شانسی بهبودی کامل، بیشتر است.



موضوع: سلامت قلب

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

مرکز آموزشی درمانی بو علی سینا

مهر ماه ۱۴۰۰

از قلب خود محافظت کنید

انتخاب یک روش سالم برای زندگی کردن می تواند از ابتلا به بیماری های قلبی جلوگیری کند در اینجا استراتژی هایی برای پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی برای کمک به محافظت از قلب شما را آورده ایم.

فعال باشید:

حتی ۳۰ دقیقه فعالیت در روز می تواند از بروز حمله های قلبی و سگته های مغزی پیشگیری کند. سعی کنید فعالیت را یک بخش منظم از زندگی روزانه خود سازید: از پله ها بجای آسانسور استفاده کنید، چند ایستگاه زودتر از اتوبوس یا وسیله نقلیه پیاده شوید و مابقی راه را پیاده روی کنید



مصرف دخانیات را ترک کنید و خودتان را از مواجهه

با دود دخانیات محافظت کنید

با ترک دخانیات خطر بیماری قلبی عروقی شما طی یک سال نصف خواهد شد و در طول زمان به میزان طبیعی بر می گردد. از محیط های پر از دود دخانیات دوری کنید مواجهه با دود دخانیات نیز خطر حمله قلبی را افزایش میدهد.

از مقادیر عوامل خطر خود مطلع باشید

فشارخون، کلسترول و قند خون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. فشارخون بالا اولین عامل خطر سگته مغزی و عامل خطر مهم تقریباً "نیمی از بیماری قلبی و سگته مغزی است. مقادیر بالای کلسترول و قند خون نیز، شما را در معرض خطر بیشتری قرار می دهد

غذاهای سالم مصرف کنید

مقادیر زیادی از میوه و سبزی، انواع محصولات با غلات کامل، گوشت های بدون چربی، ماهی، نخود، لوبیا، عدس، و غذاهای دارای حداقل مقادیر اسیدهای چرب، مصرف کنید. آب زیاد بنوشید. مصرف نوشابه و آبمیوه های مصنوعی را قطع کنید از مصرف نمک و قندهای زیاد در رژیم غذایی اجتناب کنید

وزن طبیعی خود را حفظ کنید

حفظ وزن طبیعی و محدود کردن مصرف نمک، به کنترل فشارخون و کاهش خطر بیماری قلبی و سگته مغزی کمک میکند