

تغذیه



- خوردن سه وعده غذا به مقدار متعادل بهتر از خوردن یک وعده غذا اما به مقدار زیاد است . ولی باید به یاد داشته باشید که نوع غذا خیلی مهمتر از مقدار آن است و بطور کلی غذاهای مصرفی باید متنوع و شامل انواع گوناگون موادغذائی باشند .
- از مصرف زیاد نمک خودداری کرده و از گذاشتن نمکدان سر سفره پرهیز کنید .
- غذاهای کم چربی را انتخاب کنید و غذا را بیشتر به صورت آب پز ، بخار پز یا کبابی تهیه کنید وحتی المقدور از خوردن غذاهای سرخ کرده خودداری کنید .
- سعی کنید لبنیات کم چربی ، گوشت کم چربی و مرغ بدون پوست مصرف کنید .
- از سبزیجات، سالاد و میوهجات به مقدار زیاد مصرف کنید .
- غذاهای نشاسته‌ای مثل نان ، ماکارونی، دانه‌های غلات با پوست و سیب زمینی به مقدار متعادل مصرف کنید .
- از مصرف نوشابه‌های گازدار شیرین اجتناب کنید .
- مصرف شکر ، شیرینی ، شکلات ، کیک و بیسکویت را شدیداً کاهش دهید .

- بجای کره، روغنهای جامد و یا دنبه از روغنهای مایع استفاده کنید
- گوشت، امعاء و احشاء (جگر ، مغز ، دل ، قلوه) و کله و پاچه کمتر مصرف کنید .
- مصرف زرده تخم مرغ را محدود کنید (حداکثر ۳ عدد در هفته)
- حبوبات مثل عدس ، لپه و لوبیا را بیشتر مصرف کنید .
- حتی الامکان نان تهیه شده از آرد سبوس دار مصرف کنید .

ترک سیگار



- علائم ترک ۱ تا ۲ هفته باقی می‌ماند که ممکن است آزاردهنده باشد .
 - اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک کرده‌اند در همان هفته اول و مابقی در طول سه ماهه اول به مصرف مجدد سیگار رو می‌آورند که ممکن است به دلایل شرایط پیش‌بینی نشده یا فشارهای روانی شدید باشد .
- بخاطر داشته باشید سیگار کشیدن یک عادت است ، عادت‌تی که می‌توان آن را کنار گذاشت .**

- به یاد داشته باشید اکثر افراد سیگاری پس از چندین بار تلاش ، موفق به ترک می‌شوند .
- ترک سیگار دارای مراحل زیر است :
- برای ترک تصمیم بگیرید .
- هر شب قبل از خواب به یکی از دلایل ترک خود فکر کنید (مثلاً ” برای بهبود سلامتی ، برای بهتر شدن ظاهر ...)
- یک برنامه نرمشی – ورزشی را آغاز کنید ، مایعات بیشتری مصرف کنید ، استراحت کنید ، از خستگی پرهیزید .
- هیچوقت به این فکر نکنید که هرگز سیگار مصرف نخواهید کرد . فقط به فکر تعیین یک روز برای ترک کردن باشید .
- از یکی از دوستانتان که او هم سیگار مصرف می‌کند بخواهید که با هم برای ترک مصرف سیگار برنامه‌ریزی کنید و پول سیگار روزانه‌تان را پس‌انداز کنید .
- یک تاریخی برای ترک انتخاب کنید و روز ترک را به کلیه افراد خانواده ، دوستان و اطرفیان اطلاع دهید .
- در روز ترک به خودتان بگوئید امروز سیگار مصرف نمی‌کنم و اینکار را انجام دهید .
- لباسهای خود را تمیز کنید تا از بوی بد سیگار خلاص شوید .
- عادت تغذیه‌ای خود را تغییر دهید تا به کاهش تعداد مصرف سیگار کمک کند، برای مثال شیر بنوشید .
- در موقع میل به مصرف سیگار بجای آن یک لیوان آب بنوشید یا میوه میل کنید .
- در طول روز خود را مشغول کنید .
- از افراد خانواده کمک بخواهید .



ورزش



تمام ورزشها برای بدن مفید هستند ولی بهترین ورزش برای قلب ، ورزشی است که استقامت بدن را افزایش دهد . ورزشهایی استقامت بدن را زیاد می کنند که در آنها حرکات بدنی بطور پیاپی برای مدتی ادامه داشته باشند مثل راه رفتن سریع ، دویدن ، شنا ، دوچرخه سواری و طناب زدن.

- حرکات موزون و ملایم بهترین نوع ورزش هستند، مانند دوچرخه سواری ، شنا ، راه پیمایی و طناب زدن
- باید به خاطر داشت که ورزش نکردن و فعالیت بدنی کم یکی از عوامل موثر در ابتلاء به بیماری قلبی است.
- سعی کنید فعالیت بدنی جزئی از زندگی روزانه باشد.
- باید به یادداشت که ورزش به آرامی شروع شود و بتدریج افزایش یابد.
- به اندازه ای ورزش کنید که احساس خستگی مطبوعی در شما بوجود آید ، نه به اندازه ای که از پا بیافتید . سطح مطلوب ورزش یعنی اینکه درحین ورزش ضمن نفس نفس زدن بتوان صحبت کرد.
- همیشه قبل از شروع ورزش ، خود را با حرکات ورزشی ملایم و نرمش گرم کنید.

- برای خاتمه ورزش ، بطور ناگهانی ورزش را تمام نکنید . سعی کنید برای چند دقیقه با حرکات ملایم تر به ورزش ادامه دهید.
- تا یک ساعت بعد از صرف غذا ورزش را شروع نکنید.
- درد عضلات در حین ورزش را نادیده نگیرید . در واقع بدن می گوید ” ورزش کافی است! ”
- بهتر است حداقل هفته ای ۳ روز و روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی انجام شود. در صورتیکه نتوانید یکجا ۳۰ دقیقه فعالیت کنید می توان فعالیت بدنی را در طول روز به ۳ نوبت ۱۰ دقیقه ای تقسیم کرد.

منابع: سموات طاهری. کتابچه برنامه کشوری پیشگیری و کنترل بیماری فشارخون بالا ، متن آموزشی بهروز.

" قفل موفقیت را با کلید آموزش باز کنیم . "

با آرزوی بهبودی و سلامتی روزافزون

آدرس: کاشان- بلوار قلب راوندی- جنب دانشگاه

علوم پزشکی

Email: beheshtihospital@kaums.ac.i

تلفن تماس: ۰۲۹-۲۶-۲۰۴۰۵۵۵۴-۰۳۱

داخلی ۵۵۷۸

دورنما: ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

توصیه های لازم جهت اصلاح شیوه زندگی



بیمارگرایی: از اعتماد و حسن نظر جنابعالی نسبت به

انتخاب این مجتمع کمال تشکر را داریم.

پمفلتی که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در

خصوص بیماراری فعلی شما و چگونگی روند درمان و

مراقبت آن می باشد.

کمیته آموزش به بیمار

پاییز ۹۲