

لیکوتین موجود در سیگار، تگر طبیعی قلب را محمل کرده و سبب افزایش فشارخون می شود.



انطب سیگریها بر اثر سکه قلبی فوت می کنند.

www.kianidklo.ir

16- با آدم‌های جدید ارتباط برقرار کنید

یکی از مشکلات بزرگ تغییر سبک زندگی در زمینه‌ی تغذیه، یافتن مواد غذایی سالم برای جایگزین کردن مواد غذایی همیشگی برنامه‌ی غذایی است. برای این کار شما باید با مصرف مواد غذایی سالم و جدید شروع کنید و ۴ هفته صبر کنید تا مصرف این مواد غذایی با ذائقه‌تان منطبق شود. با ما همراه باشید تا با چند توصیه برای تغییر سبک زندگی و سوق دادن آن به سمت یک زندگی سالم آشنا شوید.

10 گام به سوی تغذیه سالم

۱- پیش به سوی نوشیدنی‌های سالم

2- برای میان‌وعده: به جای هله‌هوله و شیرینی‌جات میوه

و آجیل را دریابید

4- به سلامت روان خود بیشتر توجه کنید.

5- هرگز بیشتر از یک ساعت یکجا ننشینید

6- اگر لازم است چرت بزنید



7- غذاهای طبیعی بخورید

8- هورمون‌های‌تان را بشناسید

9- تحرک‌های روزانه‌تان را بیشتر کنید

10- آب بنوشید

11- بیشتر لبخند بزنید

12- رژیم نامناسب و خود سرانه نگیرید

13- خواب را در اولویت بگذارید

14- غذاهای سبز بیشتر بخورید

15- از استعمال دخانیات جدا پرهیزید.

راههایی برای زندگی سالم

اگر نمی‌توانید پشت میزتان چشم‌های‌تان را باز نگه دارید، ممکن است به چیزی بیشتر از یک خواب خوب شبانه نیاز داشته باشید. هرچند استراحت، برای مبارزه با خستگی مهم است، اما تقریباً هرکاری که انجام می‌دهید، نقشی در تقویت انرژی‌تان دارد، از چیزهایی که می‌خورید گرفته تا چگونه نفس کشیدن‌تان.



سبک زندگی

1- هر ساعت یک‌بار، وضعیت بدن‌تان را بررسی کنید

2- از استرس پرهیزید



3- خشم خود را کنترل کنید.



دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مرکز آموزشی و درمانی امام رضا (ع)

دفتر پرستاری بیمارستان



تهیه کننده:

سهیلا فیلی اسکوائی

مسئول آموزش به بیمار و سلامت همگانی

بهار 96

درک ارتباط میان وزن و فشارخون ساده است. با افزایش وزن، بافت چربی افزایش می‌یابد. بافت چربی نیز مانند هر بافت دیگری در بدن، جهت زنده ماندن نیاز به اکسیژن و موادغذایی دارد. با افزایش بافت چربی، میزان خون موجود در دستگاه گردش خون بدن نیز باید افزایش یابد. در نتیجه کلیه‌ها میزان آب و سدیم بیشتری را در بدن حفظ می‌نمایند که منجر به افزایش فشارخون می‌شود. هنگامیکه وزن خود را کاهش می‌دهید، این اثرات منفی معکوس می‌گردند و فشارخون به محدوده سالم‌تر برمی‌گردد.



با آرزوی سلامتی برای شما بیماران و همراهان

محترم

آدرس سایت بیمارستان

imamreza.tbzmed.ac.ir

3- حجم غذا را کاهش دهید

4- گوشت سفید و کم چرب پرندگان را دریابید

5- آرد کامل (سبوس دار) به جای آردهای تصفیه شده

6- سبزیجات را جایگزین سبزمینی سرخ کرده

بکنید

7- شیوهی پخت نان را تغییر دهید

8- جای سس کنار غذاست نه قاطی غذا

9- کم کم به مصرف شیر کم چرب عادت کنید

10- غذایان را با مصرف سوپ یا سالاد آغاز کنید

کنترل وزن

یکی از مهمترین اقداماتی که می‌توان جهت کنترل فشارخون (و در نتیجه پیشگیری از بیماری‌های قلبی) انجام داد، حفظ وزن در یک محدوده سالم می‌باشد. در افراد دچار اضافه‌وزن نسبت به افراد دارای وزن سالم و طبیعی، میزان خطر ابتلا به فشارخون ۲ برابر می‌شود. اگر تنها ۴/۵ کیلوگرم اضافه وزن نسبت به مقدار مطلوب داشته باشید، کاهش این مقدار اضافه‌وزن به طور قابل‌توجهی می‌تواند فشارخون را کاهش دهد. وزن با عوامل دیگری چون سطح کلسترول و خطر ابتلا به دیابت در ارتباط بوده و از این رو از راه‌های مختلفی سلامت قلبی‌عروقی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.