

هشت ضرورت زندگی

چگونه می توانم
سبک زندگی سالم تری
داشته باشم؟

برگرفته از: (سال انتشار 2023) AHA - 8Life's Essential



بهداشت و درمان صنعت نفت استان مرکزی و لرستان

واحد سلامت خانواده

بهار ۱۴۰۳

چگونه می توانم سبک زندگی سالم تری داشته باشم؟

دوست عزیز ؛ سلام

کتابچه ای که پیش روی شماست توسط متخصصین انجمن قلب آمریکا به همه بزرگسالان توصیه شده است. برای داشتن یک زندگی سالم توجه و به کار بستن این توصیه ها ضروری است.

واحد سلامت خانواده با هدف بهبود کیفیت زندگی شما و خانواده محترمتان مطالعه دقیق و به کار بستن آنها را به شما توصیه می نماید.

برای شروع انتخاب های بهداشتی بهتر هیچ وقت دیر نیست.

با پیروی از “هشت ضرورت زندگی”، هشت مرحله برای بهبود و حفظ سلامت

قلب و عروق، می توانید سبک زندگی سالم تری داشته باشید.

هشت ضرورت زندگی از دو حوزه تشکیل شده است: رفتارهای سلامت و عوامل سلامت.

رفتارهای سلامت

بهتر بخورید.

فعال تر باشید.

دخانیات را ترک کنید.

خوابی سالم داشته باشید.

عوامل سلامت

وزن را مدیریت کنید.

کلسترول را کنترل کنید.

قند خون را مدیریت کنید.

فشار خون را مدیریت کنید.

نیازی نیست که همه اینها را یکدفعه حل و فصل کنید.

می توانید قدم به قدم پیش بروید.

بیاید شروع کنیم





ضرورت



بهداشت و درمان صنعت نفت استان مرکزی و لرستان

هشت ضرورت زندگی

چگونه دخانیات را ترک کنیم؟

American Heart Association*

نکاتی برای موفقیت



با اصرارها مقابله کنید



محرک های خود را چه جسمی و چه ذهنی، بیاموزید و برای رفع آنها برنامه ریزی کنید. از موقعیت هایی که شما را به سیگار کشیدن یا استفاده از تنباکو وادار می کند خودداری کنید.

پر تحرک باشید



فعالیت بدنی می تواند به شما در مدیریت استرس و هوس هنگام ترک کمک کند. علاوه بر این شما احساس بهتری خواهید داشت

استرس را مدیریت کنید



روش های سالم دیگری را برای مدیریت استرس ناشی از ترک بیاموزید.

پشتیبانی بگیرید



یک سیستم دوستانه یا یک برنامه پشتیبانی می تواند به شما در برخی از مشکلات رایج ترک سیگار کمک کند.

پیوسته تلاش کنید



ترک دخانیات به اراده زیادی نیاز دارد. وقتی به نقاط عطف رسیدید به خود پاداش دهید و اگر قدمی به عقب برداشتید خود را ببخشید. هر چه زودتر به مسیر خود برگردید تا در مسیر خود بمانید و این عادت را برای همیشه کنار بگذارید.



اولین قدم برای ترک سیگار، استعمال دخانیات و استفاده از تنباکو، درک خطرات و اثرات سلامتی برای خود و خانواده تان است.

در عرض یک سال پس از ترک، خطر ابتلا به بیماری قلبی به نصف کاهش می یابد.

سیگار کشیدن قابل پیشگیری ترین علت مرگ و میر در دنیاست که با حدود یک سوم مرگ و میر ناشی از بیماری قلبی و ۹۰ درصد از سرطان های ریه مرتبط است.

سیگار کشیدن به سیستم گردش خون شما آسیب می رساند و خطر ابتلا به چندین بیماری را افزایش می دهد.

سیگار، سیگارهای الکترونیکی و محصولات تنباکو حاوی بسیاری از مواد شیمیایی سمی هستند، مانند دود، بخار و مایعات آنها.

مصرف دخانیات و اعتیاد به نیکوتین یک بحران رو به رشد برای نوجوانان و جوانان است. شما می توانید یکی از میلیون ها نفری باشید که هر سال با موفقیت ترک می کنند.

دود دست دوم هم مضراتی دارد.

تقریباً ۴۰ درصد از کودکان ۳ تا ۱۱ ساله ایالات متحده در معرض دود سیگار هستند.

برای ترک کردن برنامه ریزی کنید



تنظیم کنید: برای ترک کردن برنامه ریزی کنید

انتخاب کنید: یک روش را؛ ترک ناگهانی یا به تدریج.

تصمیم بگیرید: اگر به کمک یک پزشک، جایگزین نیکوتین یا دارو نیاز دارید.

آماده شوید: برای روز ترک خود با برنامه ریزی برای مقابله با وسوسه ها و هوس ها

ترک کنید: در روزی که برای ترک تعیین کرده اید



ضرورت



هشت ضرورت زندگی

بهداشت و درمان صنعت نفت استان مرکزی و لرستان

چگونه خوابی سالم داشته باشیم

American Heart Association®

نکاتی برای موفقیت



آن را جابجا کنید

گوشی همراه خود را تا حد امکان دور از تخت خود شارژ کنید. سود اضافه می‌خواهید؟ فاصله بیشتر ممکن است کمک کند به طور کلی کمتر احساس کلافگی کنید.

آن را کم نور کنید



صفحه نمایش خود را کم نور کنید یا از یک برنامه فیلتر قرمز در شب استفاده کنید. نور آبی روشن اکثر دستگاه‌ها می‌تواند نظم شبانه روزی و تولید ملاتونین را در بدنتان مختل کند.

آن را تنظیم کنید



آلارم‌ها فقط برای بیدار شدن نیستند یک‌زنگ ساعت تنظیم کنید تا به شما یادآوری کند که وقت آن است که کارهایتان را برای امشب خاتمه دهید.

آن را قفل کنید



اگر عادت گشت زدن در برنامه‌ها را دارید که باید آن را ترک کنید، یک نرم افزار مسدودکننده برنامه را امتحان کنید که گم شدن در بین ایمیل‌ها، رسانه‌های اجتماعی را پس از ساعت کاری غیرممکن می‌کند.

آن را مسدود کنید



اعلان‌ها را مسدود کنید که شب‌ها شما را بیدار نکنند. تلفن خود را روی حالت "مزاحم نشوید" قرار دهید تا وقتی می‌خواهید بخوابید، همه اعلان‌ها را مسدود کند.

داشتن یک خواب خوب شبانه در هر شب برای سلامت قلب و عروق حیاتی است. بزرگسالان باید در شبانه روز به طور متوسط ۷ تا ۹ ساعت خواب داشته باشند و نوزادان و کودکان بسته به سن خود به زمان خواب بیشتری نیاز دارند. مطالعات نشان می‌دهد که خواب بسیار کم یا زیاد با بیماری قلبی مرتبط است

بیاموزید که خواب چگونه بر سلامت شما تأثیر می‌گذارد



بیشتر بزرگسالان هر شب به ۷ تا ۹ ساعت خواب نیاز دارند. نوزادان و کودکان حتی بیشتر نیاز دارند. خواب نامناسب ممکن است شما را در معرض خطر بیشتری از نظر موارد زیر قرار دهد:

بیماری قلب و عروقی

زوال شناختی و زوال عقل

افسردگی

بالا رفتن فشار خون، قند خون و کلسترول

چاقی

فواید خواب را بیاموزید



بهبودی و ترمیم سلول‌ها، بافت‌ها و عروق خونی

سیستم ایمنی قوی‌تر

خلق و انرژی بهتر

عملکرد بهتر مغز از جمله هوشیاری، تصمیم‌گیری، تمرکز،

یادگیری، حافظه، استدلال و حل مسئله

خطر کمتر بیماری‌های مزمن