

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





هشت ضرورت زندگی

بهداشت و درمان صنعت نفت استان مرکزی و لرستان

چگونه وزن را مدیریت کنیم؟

American Heart Association®

نکاتی برای موفقیت



اندازه وعده غذایی را کنترل کنید.



در مورد اندازه وعده ها و این که واقعا چقدر غذا می خورید بیشتر بیاموزید.

فعالیت بدنی داشته باشید



کمتر بنشینید، بیشتر حرکت کنید و برای سوزاندن کالری بیشتر و بهبود سلامت کلی خود، شدت فعالیت بدنیتان را بیشتر کنید.

هوشمندانه غذا بخورید



یک رژیم غذایی سالم از سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، حبوبات، مغزها، پروتئینهای گیاهی، پروتئینهای حیوانی بدون چربی مانند ماهی و غذاهای دریایی مصرف کنید. مصرف غذاها و نوشیدنی های شیرین، گوشت قرمز یا فرآوری شده، غذاهای شور، کربوهیدراتهای تصفیه شده و غذاهای بسیار فرآوری شده را محدود کنید.

کمک بگیرید



اگر به تنهایی قادر به کاهش وزن نیستید، با پزشک خود صحبت کنید.

پیگیری کنید



درک میزان کالری دریافتی و سطح فعالیت شما می تواند به شما در شناسایی تغییراتی که می خواهید ایجاد کنید کمک کند. برای کاهش وزن، باید بیشتر از آنچه می خورید کالری بسوزانید.

کالری دریافتی را کاهش دهید:



پیگیری این که چه چیزی را و به چه مقدار می خورید می تواند به شما کمک کند که بدانید آیا به جای گرسنگی واقعی، فقط از روی عادت، استرس یا بی حوصلگی غذا میخورید.

سوزاندن کالری را افزایش دهید:



یک برنامه کاربردی ردیاب فعالیت بدنی میتواند به شما کمک کند میزان فعالیت بدنی خود را بسنجید.

درمورد BMI خود بیاموزید.



شاخص توده بدنی (BMI) مقدار عددی وزن شما نسبت به قد شما است. این می تواند به شما کمک کند که بدانید آیا وزن مناسبی دارید یا نیاز به کاهش وزن دارید.

BMI مطلوب کمتر از ۲۵ است اما کمتر از ۱۸.۵ کم وزن در نظر گرفته میشود. میتوانید BMI خود را به صورت آنلاین محاسبه کنید یا به مراقبت سلامت خود مراجعه کنید.





ضرورت



هشت ضرورت زندگی

بهداشت و درمان صنعت نفت استان مرکزی و لرستان

چگونه کلسترول را کنترل کنیم؟

American Heart Association®

نکاتی برای

موفقیت



هوشمندانه بخورید

یک رژیم غذایی سالم از سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، حبوبات، مغزها، پروتئین های گیاهی، پروتئین های حیوانی بدون چربی مانند ماهی و غذاهای دریایی مصرف کنید. مصرف غذاها و نوشیدنی های شیرین، گوشت قرمز یا فرآوری شده، غذاهای شور، کربوهیدرات های تصفیه شده و غذاهای بسیار فرآوری شده را محدود کنید.

بیشتر فعالیت کنید



فعالیت بدنی به بهبود سطح کلسترول

کمک می کند.

چربی های خود را بشناسید



چربی هایی که می خورید می توانند بر سطح کلسترول شما تأثیر بگذارند. چربی های اشباع شده را با چربی های غیراشباع جایگزین کنید.

نیکوتین ممنوع



سیگار باعث کاهش کلسترول خوب HDL می شود. همچنین خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می دهد.

طبق دستور پزشک دارو مصرف کنید



پزشک شما ممکن است استاتین ها یا سایر داروها را برای کنترل سطح کلسترول شما تجویز کند.

کلسترول را بشناسید



کلسترول یک ماده چربی مانند است که از دو منبع به دست می آید: غذا و سوخت و ساز بدن شما. کلسترول فقط در غذاهایی که از منابع حیوانی تهیه می شوند یافت می شود و توسط لیپوپروتئین ها (LDL و HDL) در بدن جابجا می شود.

HDL = خوب



لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) به عنوان کلسترول "خوب" شناخته می شود.

LDL = بد



لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) به عنوان کلسترول "بد" شناخته می شود.

HDL به جلوگیری از چسبیدن LDL به دیواره سرخرگ ها کمک می کند و تجمع پلاک را کاهش می دهد. این فرآیند می تواند خطر بیماری قلبی و سکته را کاهش دهد.

کلسترول کل

سطح کلسترول تام =

تری گلیسرید

رایج ترین نوع چربی در بدن

سطح HDL + 1/5 سطح تری گلیسرید + سطح LDL

سطوح کلسترول را ردیابی کنید



پزشکتان می تواند کلسترول خون شما را اندازه گیری کند و به شما کمک کند تا درک کنید که این سطوح در زمینه سلامت کلی قلب شما چه معنایی دارند.



سطح کلسترول خود را در طول زمان پیگیری کنید و اقداماتی را برای کاهش کلسترول بالا انجام دهید.