

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 قند خون را مدیریت کنیم؟

American Heart Association®

قند خون را بشناسید



اولین قدم برای مدیریت قند خون این است که بفهمید چه چیزی باعث افزایش سطح قند خون می شود.

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 می تواند خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد و در صورت ابتلا به آن به مدیریت بیماری کمک کند.

وزن را مدیریت کنید



برای کمک به پیشگیری، به تأخیر انداختن یا مدیریت دیابت، وزن مناسبی داشته باشید.

نیکوتین ممنوع



سیگار کشیدن، استعمال قلیان، قرار گرفتن در معرض دود سیگار یا استفاده از تنباکو می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی، سکتة مغزی، بسیاری از سرطان ها و سایر بیماری های مزمن را افزایش دهد. همچنین ممکن است کنترل پیش دیابت و دیابت را دشوارتر کند.

گلوکز

کربوهیدرات ها و قندهای موجود در آنچه می خورید و می نوشید در معده و دستگاه گوارش به گلوکز (قند) تبدیل می شود. بعد از این مرحله قند می تواند وارد جریان خون شود.

انسولین

انسولین هورمونی است که در پانکراس ساخته می شود و به بدن کمک می کند سلول ها قند خون را برداشت می کنند و سطح قند خون را کاهش می دهند.

در دیابت نوع ۲، قند به جای رفتن به سلول ها در خون انباشته می شود زیرا:

بدن "مقاومت به انسولین" ایجاد می کند و نمی تواند از انسولینی که تولید می کند به طور موثر استفاده کند.



لوزالمعده به تدریج توانایی خود را برای تولید انسولین از دست می دهد.



نتیجه این وقایع می تواند سطح قند خون بالا باشد.



سطوح قند خون را ردیابی کنید



پزشک شما می تواند اندازه گیری قندخون را انجام دهند و توصیه هایی را ارائه کنند. اگر دیابت نوع ۲ برای شما تشخیص داده شد، باید سطح قند خون خود را به طور منظم کنترل کنید.

قند خون ناشتا	تشخیص	این به چه معناست؟
کمتر از ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر	طبیعی	محدوده سالم
۱۰۰ تا ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر	پیش دیابت (اختلال گلوکز ناشتا)	در معرض افزایش خطر ابتلا به دیابت
۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر یا بالاتر	دیابت ملیتوس (دیابت نوع ۲)	در معرض افزایش خطر بیماری قلبی یا سکتة مغزی



هشت ضرورت زندگی

بهداشت و درمان صنعت نفت استان مرکزی و لرستان

چگونه فشار خون را مدیریت 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 داشته باشید. غذاها و نوشیدنی های شیرین، یا گوشت های قرمز یا فرآوری شده، غذاهای شور، کربوهیدرات های تصفیه شده و غذاهای بسیار

بیشتر فعالیت کنید

فعالیت بدنی به کنترل فشار خون،



وزن و سطح استرس کمک می کند.

وزن را مدیریت کنید



اگر اضافه وزن دارید، حتی اندکی کاهش وزن می تواند فشار خون بالا را کاهش دهد.

بدون نیکوتین

هر بار استعمال سیگار یا قلیان یا



استفاده از تنباکو و نیکوتین می تواند باعث ایجاد یک افزایش موقت فشار خون گردد.

خوب بخوابید



خواب کوتاه (کمتر از ۷ ساعت) و خواب بی کیفیت با فشار خون بالا ارتباط دارد.

تعاریف را درک کنید

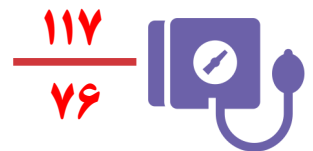


برای ایجاد یک الگوی غذای سالم کلی، انتخاب ها و جایگزین های هوشمندانه داشته باشید. مراقب کالری ها باشید و وعده های غذایی کوچکتری بخورید.

فشارخون معمولاً به صورت دو عدد ثبت می شود که به صورت نسبتی مثل این نوشته می شود:

سیستولیک

عدد بالا (عدد بزرگتر) فشار موجود در شریان ها در هنگام ضربان (زمانی که عضله قلب منقبض می شود) را نشان می دهد.



دیاستولیک

عدد پایین (عدد کوچکتر) فشار موجود در شریان ها زمانی که قلب بین ضربان های قلب استراحت می کند را نشان می دهد.

دیاستولیک	سیستولیک	طبقه فشار خون	
کمتر از ۸۰	و	کمتر از ۱۲۰	طبیعی
۸۰	و	۱۲۰-۱۲۹	فشارخون افزایش یافته
۸۰-۸۹	یا	۱۳۰-۱۳۹	فشارخون بالا درجه ۱
۹۰ یا بیشتر	و	۱۴۰ یا بیشتر	فشارخون بالا درجه ۲
بیشتر از ۱۲۰	و/یا	بیشتر از ۱۸۰	حمله ی فشارخون (سریعا با پزشک خود مشاوره کنید)

ردیابی سطوح فشار خون



تشخیص فشار خون بالا باید توسط پزشک تایید شود. فشار خون پایین غیرمعمول نیز باید ارزیابی شود. پزشک می تواند فشار خون را اندازه گیری کنند و توصیه هایی را ارائه دهد.

