



از اموری که باعث ایجاد استرس و فشارهای عصبی در شما می شوند بپرهیزید و برنامه آرامبخشی (با پرداختن به امور موردعلاقه تان) برای خود داشته باشید.



برای مقابله با اضطراب و بی خوابی چه کنیم؟

محل سکونت خود را در طبقات همکف و محلات ساکت و بدون سروصدا انتخاب کنید. فعالیت های تفریحی (پیاده روی؛ گردهمایی های خانوادگی و دوستانه شاد؛ شرکت در مجالس مذهبی دلخواه و انجام امور دینی آرامش بخش؛ شرکت در جشنها؛ انجام کارهای هنری مورد علاقه و باغبانی) در پایین آوردن فشار عصبی شما بسیار کمک کننده است. بدنبال آرامش عصبی شما خواب راحتی نیز خواهید داشت. از قرار گرفتن در موقعیتهای استرس زا خودداری کنید.

در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید. این کار را تحت نظر پزشک یا متخصص تغذیه انجام دهید. خطر ابتلا به بیماری های قلبی را می توان با کاهش وزن حدود 10-5 کیلو گرم، به مرور کاهش داد.

قطع استعمال دخانیات و اجتناب از تماس با افراد سیگاری و مصرف سیگار از خوردن غذای زیاد و با عجله بپرهیزید. غذای شما باید بدون نمک و چربی باشد در عوض از سبزیجات و میوه جات؛ غلات و حبوبات (انواع لوبیا؛ عدس؛ لپه؛ نخود؛ گندم؛ جو؛ ماش و ...) بقدر کافی در رژیم غذای تان بگنجانید. یک برنامه تندرستی جسمی برای خود داشته باشید؛ به صورت تدریجی سطح فعالیت خود را افزایش دهید و این برنامه منظم را تا آخر عمر ادامه دهید.

در صورت ابتلا به افزایش قند؛ فشار و چربی خون لازم است به صورت دوره ای و مرتب آنها را کنترل کنید خصوصا " اگر سابقه خانوادگی آنها را دارید.

درباره ی سگته قلبی چه می دانید؟



تهیه و تنظیم

واحد آموزش سلامت

سکته قلبی را تعریف کنیم؟

به وضعیتی گفته می شود که در آن قسمتی از قلب به دلیل بروز حمله قلبی شدید عملکرد طبیعی خود را از دست می دهد.

علت چیست؟

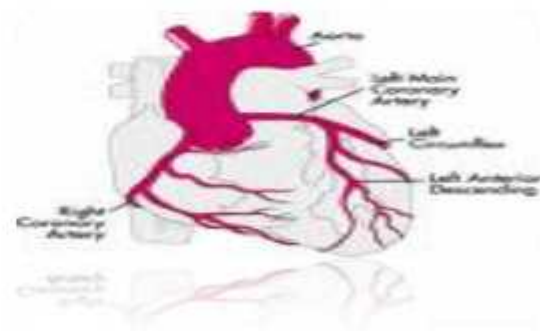
سکته قلبی معمولاً "به علت گرفتگی شدید یکی از رگهای تغذیه کننده قلب رخ می دهد و این گرفتگی ها نیز به علت سفت و سخت شدن شدید رگها اتفاق می افتد. از جمله سایر علت‌های سکته قلبی می توان اینها را نام برد:

1- جمع شدن رگهای قلبی

2- خونریزی شدید

3- کم خونی و کاهش فشارخون

4- افزایش شدید ضربان قلب، بیماری های غده تیروئید، مصرف کوکائین



چه علامتی دارد؟

درد سوزشی و فشارنده در ناحیه پشت جناغ

سینه که به فک تحتانی؛ پشت؛ کتف یا هر دو

دست کشیده می شود

تهوع، استفراغ، تعریق سرد، احساس تنگی نفس

ناگهانی، ضعف شدید، تپش قلب، از دست دادن

هوشیاری و سقوط



مدد جوی عزیز:

آیا عوامل خطر آفرین سکته قلبی را

می شناسید؟

گرما و سرمای شدید؛ فعالیت شدید؛ چاقی

و افزایش وزن؛ استعمال سیگار؛ رژیم

غذایی پر نمک و پر چربی؛ بی تحرکی؛

سابقه افزایش فشارخون و چربی خون

؛ سابقه ابتلا به دیابت (افزایش قند خون)

؛ سابقه ابتلا به بیماری های قلبی در یکی از

افراد خانواده (ارث)، جنسیت؛ فشارهای

عصبی و روانی هر یک از عوامل نام برده

شده در بالا به عوامل خطر بیماری های

قلبی مشهورند.

یعنی با وجود حداقل یکی از آنها احتمال بروز

عارضه قلبی در یک فرد بیشتر می شود.

خوب؛ حالا راه چاره چیست و اگر دچار این

عارضه شده ایم از این پس چه کنیم؟

اجتناب از قرار گیری در گرما و سرمای شدید و

راه رفتن در مقابل باد اجتناب از هر گونه

فعالیت که باعث درد قفسه سینه، تنگی نفس و یا

خستگی بی مورد شود.