

۱۰ گام برای حفظ سلامت قلب

گام اول: رژیم غذایی سالم داشته باشید



۱. در روز حداقل پنج نوبت میوه و سبزی مصرف نمائید .

۲. از چربیهای اشباع اجتناب کنید . (مانند روغن های جامد ، حیوانی)

۳. مصرف فست فودها مانند سوسیس ، کالباس، پیتزا ، سیب زمینی سرخ شده و انواع ساندویچ ها که در بیرون خانه وبا مواد چرب و نامرغوب تهیه می شود را محدود کنید .

۴. از شیر و لبنیات کم چرب استفاده کنید .

گام دوم: فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید (فعالیت بدنی با شدت متوسط باعث افزایش

ضربان قلب و تعداد تنفس می شود یک مثال خوب برای فعالیت بدنی با شدت متوسط پیاده روی تند است به نحوی که در حین انجام آن فرد بتواند به راحتی صحبت کند)



گام سوم: به دخانیات نه بگویید

گام چهارم: ورزش مطلوب داشته باشید (کاهش وزن خصوصا" همراه با کاهش مصرف نمک

منجر به پایین آمدن فشار خون می شود)

گام پنجم: از وضعیت سلامت خود مطلع شوید (حداقل سالی یکبار از میزان فشار خون، کلسترول

خون، قند خون و نمایه توده بدنی خود مطلع شوید)

گام ششم: از مصرف نوشیدنی های الکلی و نوشابه های گاز دار خودداری کنید

گام هفتم: برای داشتن محیطی عاری از دود دخانیات اقدام کنید

گام هشتم: در محل کار خود هم فعالیت بدنی انجام دهید

۱- پیاده روی یا استفاده از دوچرخه تا محل کار

۲- استفاده از پله ها

گام نهم: غذای سالم بخورید (استفاده از گوشت ماهی و مرغ به جای گوشت قرمز و استفاده از

غذاهای بخار پز و آب پز به جای سرخ شده)

گام دهم: زندگی بدون تنش و استرس را شروع کنید. (در هنگام مواجهه با شرایط

استرس زا آرامش خود را حفظ کنید)

برای پیشگیری از بیماریهای قلبی از همین امروز شروع کنیم فردا دیر است.



معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی استان لرستان

واحد بیماریهای غیر واگیر