

از قلب خود محافظت کنید



اغلب عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی، مانند کم تحرکی یا فشارخون بالا، قابل کنترل هستند. هم خودتان و هم دیگران از جمله مادر و مادر بزرگتان، دختر، خواهر و دوستانتان می توانید از قلب شما محافظت کنند:



فعال باشید

حتی ۳۰ دقیقه فعالیت در روز می تواند از بروز حمله های قلبی و سکته های مغزی پیشگیری کند. سعی کنید فعالیت را یک بخش منظم از زندگی روزانه خود سازید: از پله ها بجای آسانسور استفاده کنید، چند ایستگاه زودتر از اتوبوس یا وسیله نقلیه پیاده شوید و مابقی راه را پیاده روی کنید.



مصرف دخانیات را ترک کنید و خودتان را از مواجهه با

دود دخانیات محافظت کنید

با ترک دخانیات خطر بیماری قلبی عروقی شما طی یک سال نصف خواهد شد و در طول زمان به میزان طبیعی بر می گردد. از محیط های پر از دود دخانیات دوری کنید: مواجهه با دود دست دوم دخانیات خطر حمله قلبی را افزایش می دهد.



وزن طبیعی خود را حفظ کنید

حفظ وزن طبیعی و محدود کردن مصرف نمک، به کنترل فشارخون و کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مغزی کمک می کند.



از مقادیر عوامل خطر خود مطلع باشید

فشارخون، کلسترول و قند خون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. فشارخون بالا اولین عامل خطر سکته مغزی و عامل خطر مهم تقریباً "نیمی از بیماری قلبی و سکته مغزی است. مقادیر بالای کلسترول و قند خون نیز، شما را در معرض خطر بیشتری قرار می دهد.



غذاهای سالم مصرف کنید

مقادیر زیادی از میوه و سبزی، انواع محصولات با غلات کامل،

گوشت های بدون چربی، ماهی، نخود، لوبیا، عدس، و غذاهای دارای حداقل مقادیر اسیدهای چرب، مصرف کنید. غذاهای فرآوری شده، که اغلب حاوی مقادیر زیادی نمک هستند را با احتیاط مصرف کنید. آب زیاد بنوشید.



از علائم هشدار دهنده حمله های قلبی و مغزی مطلع

باشید

حمله های قلبی اغلب در زنان و مردان به طور متفاوتی تظاهر می کنند. علائم هشدار دهنده را یاد بگیرید: با دانستن این علائم، می توانید سریع تر عمل کنید. هرچه زودتر درخواست کمک شود، شانس بهبودی کامل، بیشتر است.



داروهای خود را به دقت مصرف کنید

داروهایی که دکترتان تجویز کرده است را مصرف کنید.



موفقیت ها و پیشرفت های خود را ردیابی کنید

در خصوص اقداماتی که برای سلامتی خود و خانواده انجام می دهید، به خود ببالید.