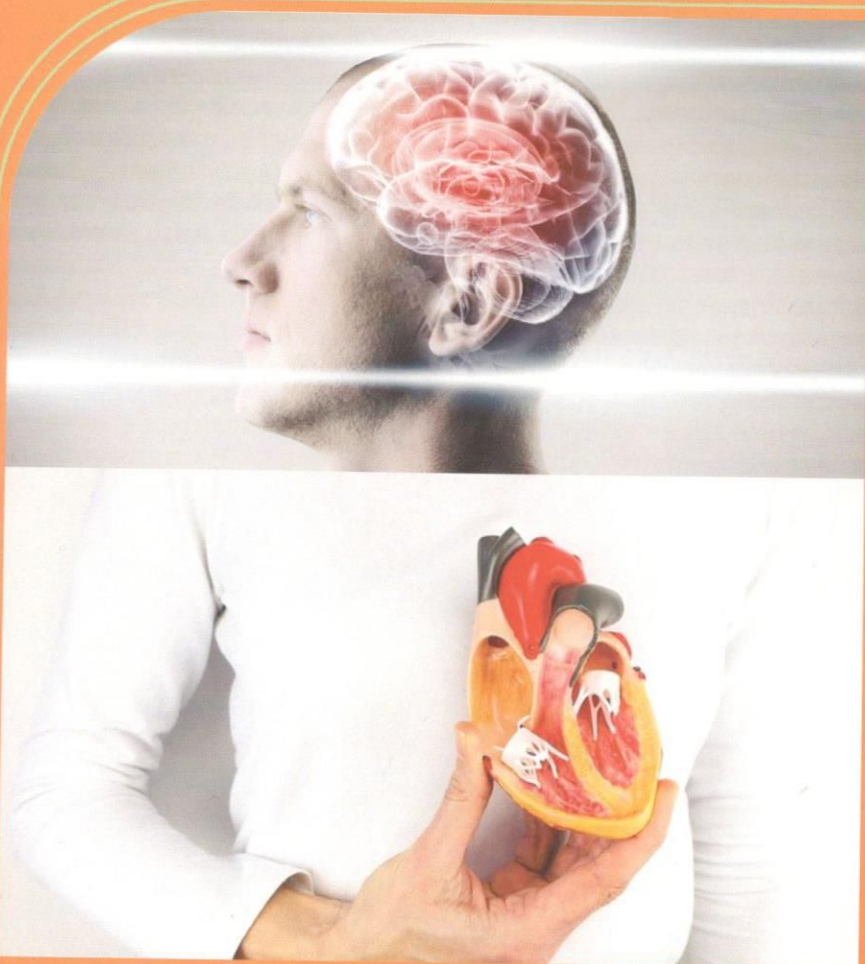


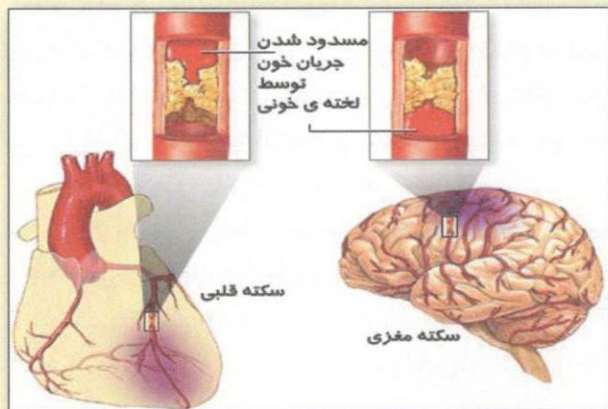
خودمراقبتی در پیشگیری از سکتة های مغزی، قلبی



مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



خودمراقبتی در پیشگیری از سکته های مغزی ، قلبی



تهیه و تنظیم:

دکتر حسن اوکاتی علی آباد

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر مریم سراجی

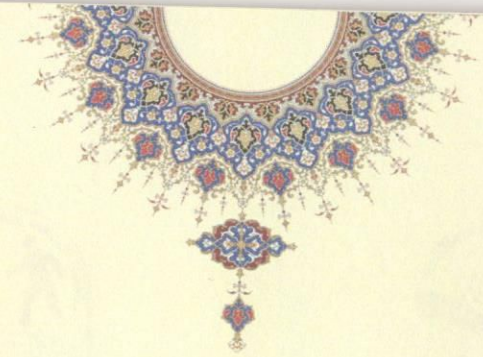
دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار دانشکده بهداشت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر فریبا شهرکی ثانوی

دکترای آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، استادیار مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

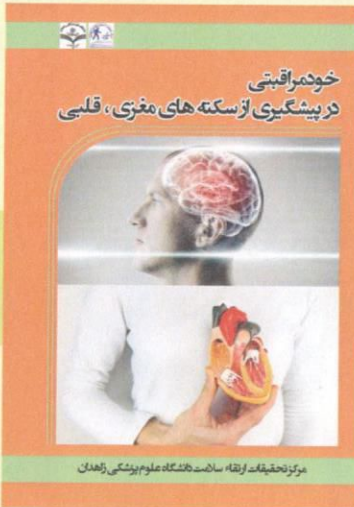
مرکز تحقیقات ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

بسم الله الرحمن الرحیم



به نام یگانه هستی

آموخته ام که خدا عشق است و عشق تنها خداست ...
 آموخته ام که وقتی نا امید می شویم ، خدا با تمام عظمتش
 عاشقانه انتظار می کشد تا دوباره به رحمتش امیدوار شویم.
 آموخته ام اگر تاکنون به آنچه خواسته ایم نرسیده ایم، خدا
 بهترینش را برایمان در نظر گرفته است.
 آموخته ام که زندگی سخت است ولی ما از او سخت تریم.
 سلامتی و آرامش حاصل از یقین برایتان آرزو مندیم.



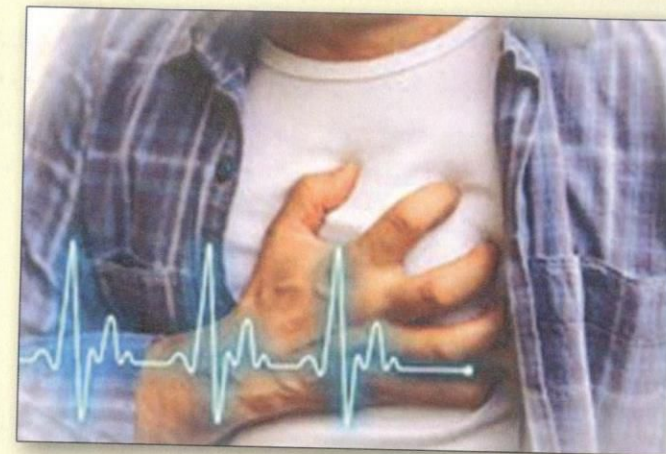
فهرست:

- ۱ چگونه از خود مراقبت کنیم؟
- ۲ مهمترین علائم و نشانه های سکتة قلبی چیست؟
- ۳ شیوة زندگی سلام و پیشگیری از سکتة قلبی
- ۴ پیشگیری از سکتة های قلبی - عروقی
- ۱۲ رعایت و پیگیری درمان



چگونه از خود مراقبت کنیم؟

پیشگیری از سکته های قلبی و مغزی از طریق کنترل دقیق بیماری دیابت و فشار خون بالا و اختلال چربی خون و ترک استعمال دخانیات امکانپذیر می باشد .

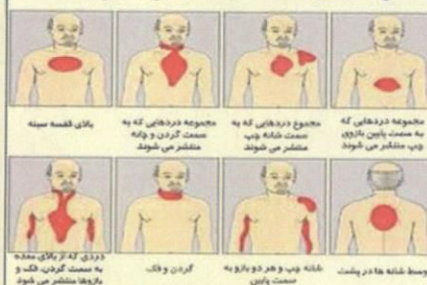


مهمترین علائم و نشانه های سکته قلبی چیست؟

۱- احساس ناراحتی در قفسه سینه



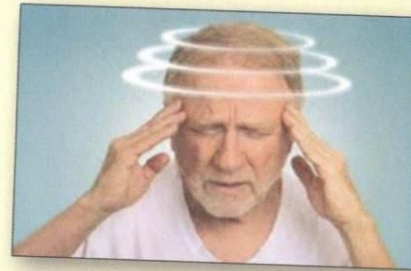
محل های درد قفسه سینه در حین آنژین یا سکته



۲- دردی که تا بازوها انتشار پیدا می کند



۳- احساس سرگیجه یا سبکی سر



— تعریق



نشستن عرق سرد بر بدن
بدون دلیل واضح
می تواند از علائم سکته
قلبی باشد.

شیوه زندگی سالم و پیشگیری از سکته قلبی

شیوه زندگی سالم یعنی تمرین عادت های خوب و سالم و به کار
بستن آنها در تمام مراحل زندگی (مثل تغذیه سالم و ورزش) و
همچنین دوری جستن از عادت های زیان بار و غیر سالم (مثل
استعمال دخانیات و مصرف الکل و مواد مخدر)



ایجاد تغییرات در شیوه زندگیتان سبب کاهش میزان خطر می شود.

پیشگیری از سکته های قلبی - عروقی

۱- فعالیت بدنی منظم



۲- پیروی از یک رژیم غذایی سالم



۳- ترک مصرف دخانیات و الکل



۴- رعایت دستورات پزشکی و پیگیری منظم درمان

انجام فعالیت بدنی منظم



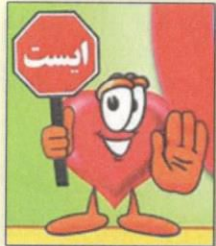
افزایش پیاده روی بتدریج تا سطوح متوسط (حداقل ۵ روز در هفته به مدت ۳۰ دقیقه)

رژیم غذایی سالم

کنترل وزن بدن و جلوگیری از اضافه وزن با کاهش مصرف مواد غذایی پرکالری و پیروی از یک رژیم غذایی سالم



تمام فکرم این است که سالم زندگی کنم.



نمک

محدود کردن مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز (یک قاشق چایخوری)



توجه: داخل مواد غذایی نمک وجود دارد.

کاهش مصرف نمک هنگام پخت و پز محدود کردن مصرف غذاهای فرآوری شده و فست فودها

میوه و سبزی



مصرف ۵ واحد معادل (۵۰۰-۴۰۰ گرم) میوه و سبزی در روز
یک واحد میوه و سبزی معادل یک عدد پرتقال ، سیب ، انبه ، موز و سه قاشق سوپ خوری سبزی های پخته

«غذای چرب»



محدود کردن مصرف گوشت چرب ،
چربی لبنیات و روغن پخت و پز
(کمتر از ۲ قاشق سوپ خوری در
روز)

جایگزین کردن روغن پالم و روغن نارگیل با روغن زیتون ، ذرت
سویا



استفاده از گوشت سفید بدون پوست (مرغ) به جای گوشت
قرمز
خوردن ماهی حداقل سه بار در هفته ترجیحا ماهی روغنی
(ماهی تن ، ماهی سالمون)



«ترک دخانیات و مصرف الکل»



گرچه ترک سیگار یک وضعیت تهدید
کننده زندگی نیست ولی می تواند
شما را با مشکلاتی مواجه کند.

«توصیه هایی برای ترک سیگار»

کم کردن تعداد سیگار مصرفی یا رو آوردن به روشهای جانشین
کردن نیکوتین، بدن را در یک حالت مزمن ترک سیگار قرار
میدهد.



قطع یک باره ی سیگار گزینه ی مناسبی است

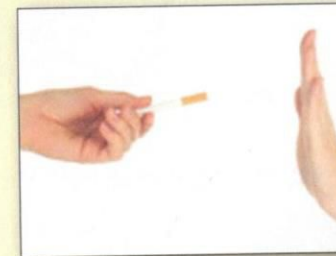
برای دور ماندن از سیگار به یاد داشته باشید که
هرگز پک دیگری نزنید!

همراه خودتان سیگار نداشته باشید.



هر بار بر روی همان روز تمرکز کنید. نگران سال آینده، ماه آینده، هفتهی آینده و حتی فردا نباشید.

بر روی سیگار نکشیدن در فاصله ی بیدار شدن و خوابیدن و فقط همان روز تمرکز کنید.



دیدگاه شما این باشد که با سیگار نکشیدن، در واقع به خودتان لطف میکنید.

به سیگار نکشیدن افتخار کنید.

حواستان باشد که بعضی موقعیتهای باعث میشود به سیگار کشیدن فکر کنید. این موقعیتهای عبارتند از: ، سیگار کشیدن دوستان در مقابل شما و غیره ،

از مکان های وسوسه انگیز برای سیگار کشیدن دور شوید.



در سه روز اول مقدار زیادی آب میوه بنوشید. این باعث میشود نیکوتین سریعتر از بدن خارج شود.

اگر نگران افزایش وزن هستید، یک برنامه ی منظم ورزشی برای خودتان تنظیم کنید.



اگر حین ترک کردن با مشکلی مواجه شدید (پنچر شدن لاستیک، سیل، طوفان، بیمار شدن خانواده و...) یادتان باشد که سیگار راه حل آن نیست. سیگار کشیدن تنها مشکل اصلی را پیچیده تر میکند.

وقتی وسوسه میشوید سیگار بکشید با تنفس عمیق
میتوانید آرام شوید.



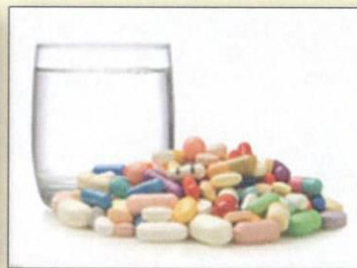
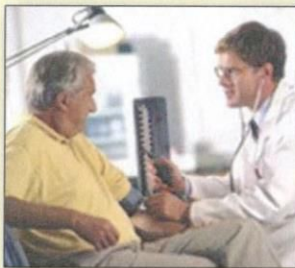
به مکانهایی بروید که معمولاً نمی توانید در آنجا سیگار بکشید.



«رعایت و پیگیری منظم درمان»

مصرف داروها را به طور منظم ادامه دهید حتی اگر هیچ علامتی نداشته باشید. اگر میزان قند، فشار و چربی خون شما در محدوده طبیعی است به علت مصرف داروها است.

هیچ گاه داروهای خود را بدون دستور پزشک قطع نکنید.



اگر شما در شیوه زندگی خودتان تغییرات سالمی را انجام دهید،
احساس بهتری داشته و از زندگی لذت بیشتری می برید.



صدای سکته مغزی را بشنویم!

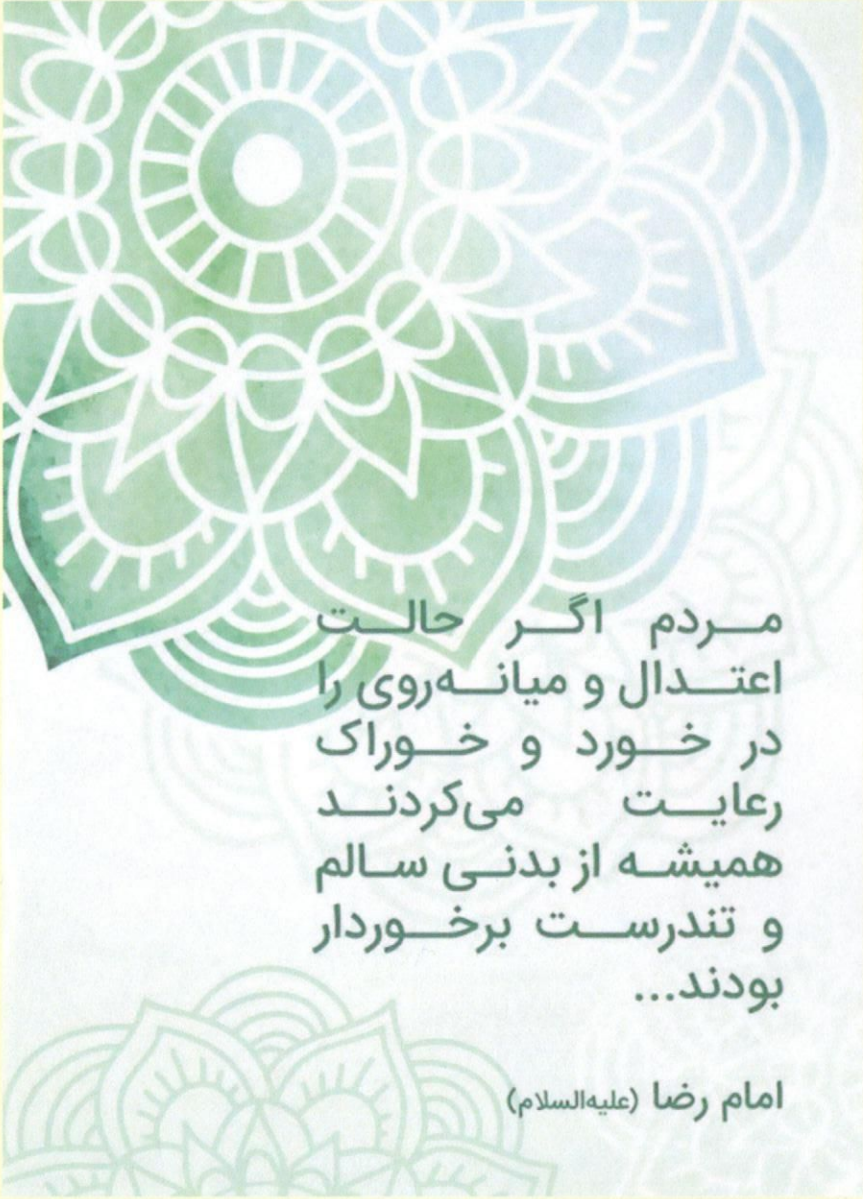


اختلال تکلم | فلج دست | فلج صورت

در صورت مشاهده با
۱۱۵ تماس بگیرید

علائم حمله قلبی

- خستگی** (Fatigue): احساس خستگی شدید (Severe fatigue feeling)
- درد قفسه سینه** (Chest pain): این درد میتواند هر جایی از سینه باشد نه فقط سمت چپ (This pain can be anywhere in the chest, not just the left side)
- تعریق** (Sweating): مانند وقتی که استرس دارید نه عرق کردن به خاطر ورزش (Like when you are stressed, not sweating because of exercise)
- تنگی نفس** (Shortness of breath): تنگی نفس بدون دلیلی خاصی (Shortness of breath without a specific reason)
- درد در بازو** (Pain in the arm): کمر، فک یا گردن (Neck, jaw, or shoulder)
- حالت تهوع** (Nausea): حالتی مثل سرماخوردگی همراه با حالت تهوع که ممکن است چند روز قبل از حمله اتفاق بیفتد (A cold-like condition with nausea that may occur a few days before an attack)
- درد معده** (Stomach pain): امکان دارد دارای شدت های مختلف از سوزش سر دل گرفته تا فشار سنگین بر معده باشد (It can have different degrees of intensity from heartburn to a heavy pressure on the stomach)



مردم اگر حالت
اعتدال و میانه روی را
در خورد و خوراک
رعایت می کردند
همیشه از بدنی سالم
و تندرست برخوردار
بودند...

امام رضا (علیه السلام)

