

فعالیت بدنی مطلوب :

- عدم تحرک بدنی سبب افزایش احتمال ابتلا به دیابت ، چاقی و فشار خون بالا شده و از علل اصلی بیماری های قلبی عروقی و سکته قلبی و مغزی می باشد .
- افراد با فشار خون بالا که ورزش منظمی داشته باشند میزان مرگ و میر شان به نصف کاهش می یابد . نشان داده شده که ورزش اثرات مفیدی را بر روی سطوح HDL و تری گلیسرید خون داشته است .
- نشان داده شده که تمرینات ورزشی نقش پیشگیری کننده یا تاخیر دهنده در دیابت دارد و همچنین در بیماران دیابتی سبب کنترل بهتر قند خون می شود . (شدت و مدت ورزش در بیمار دیابتی باید با مشورت پزشک باشد) .
- نتایج نشان می دهد که بین فعالیت بدنی و سرطانها ارتباط معکوس وجود دارد .
- فعالیت بدنی پوکی استخوان را به تاخیر می اندازد .
- ورزش و فعالیت بدنی منظم باعث رفع افسردگی و اضطراب می شود .
- هرم تحرک بدنی به خوبی انواع فعالیت های بدنی را با نمادهای تصویری نشان می دهد و همچنین فوائد انواع مختلف فعالیت های بدنی در راستای حفظ سلامتی را بیان می کند .
- توصیه میشود که در هر نود روز بعد از عمل به مدت ۳۰ دقیقه در تمام یا بیشتر روزهای هفته فعالیت هایی معادل راه رفتن سریع که سبب تند شدن تعداد نفس ها و ضربان قلب وی شود انجام دهد . (افراد بالای ۴۰ سال و کلیه بیماران قلبی و افرادی که قبلا فعالیت ورزشی نداشته اند باید قبل از شروع ورزش با پزشک مشورت نمایند) .
- مصرف ۱ - ۴ نخ سیگار نیز ، احتمال بیماری قلبی عروقی را بالا می برد . سیگار حاوی بیش از ۴۰۰۰ ماده شیمیایی است . نیکوتین موجود در سیگار یک ماده اعتیاد آور است که روی خلق و عملکرد فرد اثر می گذارد .
- سیگار به طور کلی عامل ۹۰٪ سرطانهای ریه ، ۷۵٪ بیماریهای ریوی ، ۴۰٪ کل سرطانها و ۵۰٪ بیماریهای قلبی می باشد .

ترک سیگار :

- ترک سیگار باعث حدود ۴۶٪ کاهش در ریسک حوادث عروقی قلب می شود که این اثر تا حداکثر یک سال بعد از قطع سیگار حاصل می شود .
 - در صورتی که فرد دچار عوارض عروقی سیگار نشده باشد ، یک سال پس از قطع سیگار ، ریسک بیماری عروقی قلب در وی مشابه افراد غیر سیگاری خواهد بود و این فرد با ترک حدود ۵ سال به عمر خود اضافه می کند ادامه دادن سیگار بعد از حادثه عروقی شانس عود حوادث عروقی و مرگ را بیشتر می کند . با مراجعه به کلینیک های ترک سیگار میتوانید بهتر، راحت تر و پایدار تر و با بهره گیری از امکانات و کلاسهای آموزشی سیگار را ترک کنید روشهای مناسب مقابله با استرس :
 - استرس فشاری بیش از حد تحمل فرد می باشد. ممکن است در واکنش به استرس مابقی از پاسخهای احساسی - روانی مختلف را نشان دهید مانند : اضطراب - افسردگی - اندوه شدید - خشم - پرخاش جویی - بی صبری - تحریک پذیری - احساس نا امید و علائم فکری و ذهنی مثل : ضعف در تمرکز ، فراموش کاری ، ناتوانی در انجام کارها ، اشکال در یادگیری ، اشکال در سخن گفتن ، افکار وسواسی و منفی
 - برای مقابله صحیح با استرس :
 - عوامل استرس زای خود را شناسایی و پیگیری کنید
 - شما می توانید عامل استرس زای خود را بپذیرید از آن دوری کنید ، آن را تغییر دهید یا خودتان را با آن سازگار کنید . برای اینکه بهتر در مقابل یک استرس واکنش نشان دهید تمرین زیر را انجام دهید :
 - روی یک صفحه سفید کاغذ عامل استرس زایی را که اغلب شما را آزار می دهد یادداشت کنید .
- از خود بپرسید : چگونه می توانم با این عامل مقابله کنم ؟
یا خود را با آن سازگار نمایم ؟
نوع واکنشی را که باید از خود نشان دهید یادداشت کنید .
- به آنچه نوشته اید عمل کنید . این تمرینات را تکرار کنید تا بهترین راههای مقابله با همه عوامل استرس زای زندگیتان را بیابید .
- فهرست کارهای زندگیتان را اولویت بندی کنید هرروز ابتدا برای انجام مهمترین کارها اقدام کنید . بهترین و آسان ترین راه پیدا کردن علل نگرانی ها و برطرف کردن آنهاست .

تهیه کننده : واحد آموزش سلامت

تأیید کننده: کارگروه آموزش به بیمار

تاریخ تهیه: ۱۴۰۴/۷/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۷/۱

کد: SHBH-SCGUI-CGC-03