

8 رفتار عالی برای داشتن قلبی سالم در بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت

فعالیت داشته باشید

هر یک از پیام‌های زیر نشان‌دهنده راهی برای «داشتن فعالیت» است. لطفاً یک یا چند مورد از آن‌ها را انجام دهید:



در فضای آزاد پیاده‌روی کنید.



به همراه خانواده ورزش کنید.



دوچرخه‌سواری کنید.



بیشتر پیاده‌روی کنید یا بدوید.



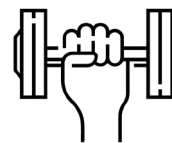
تحرك بیشتری داشته باشید.



تحرك بیشتری داشته باشید.



ورزشی را دنبال کنید.



تمرینات قدرتی انجام دهید.

نظرات یا یادداشت‌های بیشتر:



DOH 345-368 September 2019 Farsi

8 رفتار عالی برای داشتن قلبی سالم در بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت

تغذیه مناسب داشته باشید

هریک از پیام‌های زیر نشان‌دهنده راهی برای «داشتن تغذیه مناسب» است. لطفاً یک یا چند مورد از آن‌ها را انجام دهید:



میوه و سبزیجات بیشتری
مصرف کنید.



وعده‌های غذایی متعادل داشته باشید.



محصولات تازه بخرید.



زیاد آب بنوشید.



سبزیجات برگ‌دار بیشتری مصرف کنید.



فیبر بیشتری مصرف کنید.

نظرات یا یادداشت‌های بیشتر:



DOH 345-368 September 2019 Farsi

8 رفتار عالی برای داشتن قلبی سالم
در بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت

کارهایی را برای حفظ تندرستی انجام دهید

هریک از پیام‌های زیر نشان‌دهنده راهی برای «انجام کارهای لازم به‌منظور حفظ تندرستی» است. لطفاً یک یا چند مورد از آن‌ها را انجام دهید:



تمدد اعصاب یا مراقبه انجام دهید.



خواب کافی داشته باشید.



قلب خود را ورزش دهید.



توازن برقرار کنید و استرس خود را کاهش دهید.



فعالیت‌های گروهی انجام دهید.



به‌صورت گروهی یا با خانواده تفریح کنید.



کارها را با همکاری دیگران انجام دهید.



برقصید.

نظرات یا یادداشت‌های بیشتر:



DOH 345-368 September 2019 Farsi

8 رفتار عالی برای داشتن قلبی سالم
در بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت

فشار خون خود را بررسی کنید

هریک از پیام‌های زیر نشان‌دهنده راهی برای «بررسی فشار خون» است.
لطفاً یک یا چند مورد از آن‌ها را انجام دهید:



اعداد مربوط به این موارد
را ثبت کنید و با پزشک خود در
میان بگذارید.



فشار خون
خود را بررسی کنید.



فشار خون
خود را بررسی کنید.



از شخصی بخواهید فشار خون شما
را بررسی کند.

نظرات یا یادداشت‌های بیشتر:



DOH 345-368 September 2019 Farsi

8 رفتار عالی برای داشتن قلبی سالم
در بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت

معنی اعداد مربوط به قند خون خود را بدانید

هریک از پیام‌های زیر نشان‌دهنده کاری است که باید انجام دهید تا «معنی اعداد مربوط به قند خون خود را بدانید».
لطفاً یک یا چند مورد از آن‌ها را انجام دهید:



توصیه‌های پزشک خود
را دنبال کنید.



اعداد را در محدوده بی‌خطری
حفظ کنید.



اعداد مربوط به قند خون خود را
مرتباً کنترل کنید.



برای بررسی بالا بودن قند خون
آزمایش دهید.

نظرات یا یادداشت‌های بیشتر:



DOH 345-368 September 2019 Farsi

8 رفتار عالی برای داشتن قلبی سالم
در بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت

از سطح کلسترول خود آگاه باشید

هریک از پیام‌های زیر نشان‌دهنده راه‌های مختلف برای «آگاهی از سطح کلسترول خون» است.
لطفاً یک یا چند مورد از آن‌ها را انجام دهید:



اقداماتی را برای کاهش کلسترول
خون خود انجام دهید.



توصیه‌های پزشک خود را
دنبال کنید.



برای بررسی بالا بودن کلسترول
آزمایش دهید.



درباره کلسترول بالا و
سلامتی خود اطلاعات کسب کنید.

نظرات یا یادداشت‌های بیشتر:



DOH 345-368 September 2019 Farsi

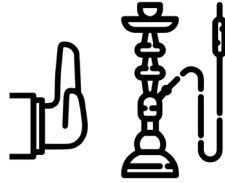
8 رفتار عالی برای داشتن قلبی سالم
در بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت

از مصرف دخانیات/سیگار الکترونیکی خودداری کنید

هریک از پیام‌های زیر نشان‌دهنده راهی برای «پرهیز از مصرف دخانیات/سیگار الکترونیکی» است.
لطفاً یک یا چند مورد از آن‌ها را انجام دهید:



روزی را برای ترک دخانیات یا
سیگار الکترونیکی تعیین کنید.



از مصرف قلیان
پرهیز کنید.



از مصرف سیگار الکترونیکی
پرهیز کنید.



از مصرف دخانیات
پرهیز کنید.

نظرات یا یادداشت‌های بیشتر:



DOH 345-368 September 2019 Farsi

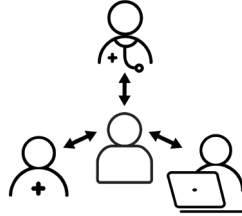
8 رفتار عالی برای داشتن قلبی سالم در بیماری‌های قلبی و عروقی و دیابت

توصیه‌های پزشکتان را دنبال کنید.

هریک از پیام‌های زیر نشان‌دهنده راهی برای «دنبال کردن توصیه‌های پزشک خود» است.
لطفاً یک یا چند مورد از آن‌ها را انجام دهید:



داروهای تجویز شده را دریافت و مصرف کنید.



با گروه مراقبین سلامتی خود صحبت کنید.



به توصیه‌های پزشک و گروه مراقبین سلامتی گوش کنید.



با پزشک خود صحبت کنید.

نظرات یا یادداشت‌های بیشتر:



DOH 345-368 September 2019 Farsi