

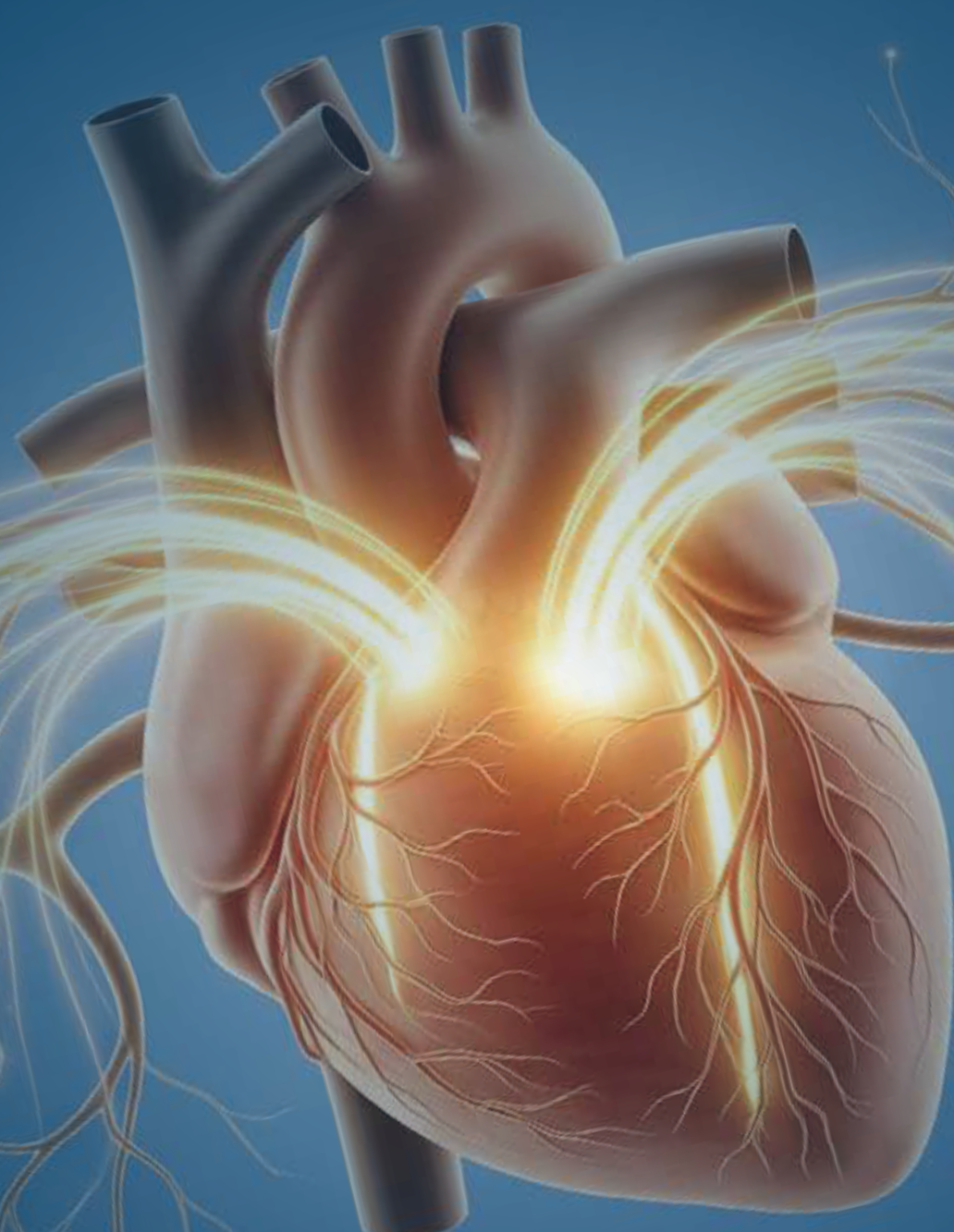


7 إستراتيجيات

تحفظ صحة قلبكم

الصحة تبدأ من القلب

إذ إنه يضخ الحياة إلى جميع أجزاء الجسم، لذا يجب المحافظة على صحته لضمان وظيفة جسمنا على نحو صحيح.



احرصوا على أن يكون قلبكم سليمًا
مُعافى باتباع الإستراتيجيات السبع
في هذه النشرة.

1

توقفوا عن التدخين أو استخدام
منتجات التبغ الأخرى وتجنبوا
التعرض للتدخين السلبي



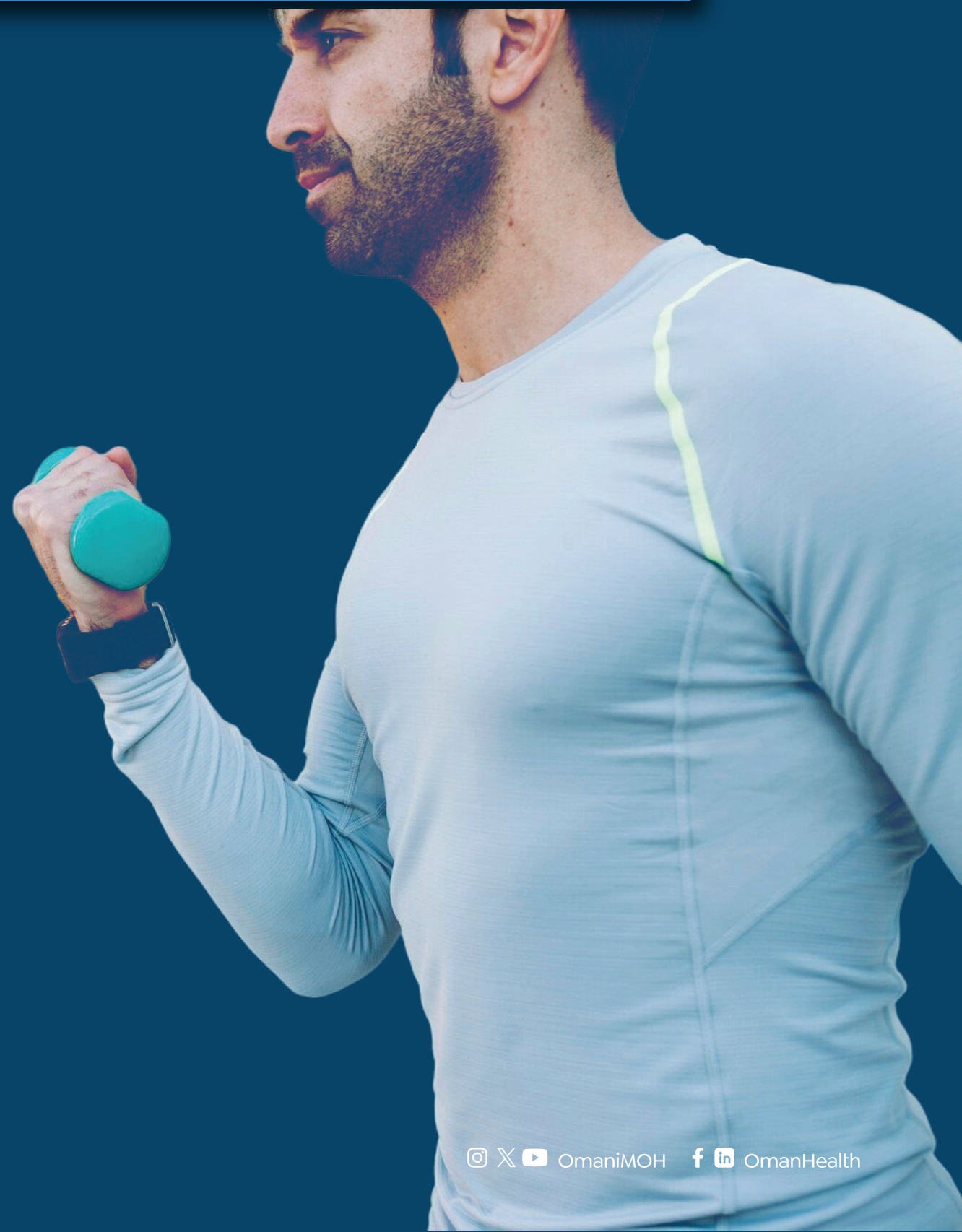
إذ يُقلّل دخان السجائر من الأكسجين
الموجود في الدم، مما يزيد من
ضغط الدم وسرعة القلب، فيضطر
القلب إلى العمل بقوة لتوفير كمية
كافية من الأكسجين لجسمكم وعقلكم.

2

تحركوا مارسوا النشاط البدني
لمدة 30 إلى 60 دقيقة
على الأقل يوميًا

إذ تساعد الأنشطة البدنية على:

- ✓ التحكم في الوزن.
- ✓ تحسين المزاج والتخفيف من الضغوطات النفسية.
- ✓ تقليل فرص الإصابة بعوامل الخطورة مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والسكري من النوع الثاني.



3

اتبعوا نظاما غذائيا مفيدا لصحة القلب

اتباع نظام غذائي صحي يمكن أن يساعد في حماية قلبكم، وتحسين ضغط الدم والكوليسترول في الدم، ويقلص من خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري

تناولوا

- الخضروات والفواكه
- الفول أو البقوليات الأخرى
- اللحوم والأسماك خفيفة الدهون
- منتجات الألبان قليلة الدسم أو منزوعة الدسم
- الحبوب الكاملة
- الدهون الصحية، مثل زيت الزيتون

تجنبوا

- الملح
- السكر
- الكربوهيدرات المصنعة
- المشروبات الكحولية
- الدهون المشبعة

الموجودة في اللحوم الحمراء ومشتقات الحليب كاملة الدسم) والدهون غير المشبعة (الموجودة في الوجبات السريعة المقلية، والبطاطا، والسلع المخبوزة)

4

حافظوا على وزن صحي

زيادة الوزن – خاصة حول الخصر – تزيد من خطر إصابتكم بمرض القلب حيث يمكن أن يؤدي إلى حالات تزيد من فرص الإصابة بعوامل الخطورة مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول في الدم والسكري من النوع الثاني.

ممارسة
النشاط البدني



تناول غذاء
صحي متوازن



5

احصلوا على نوم جيد

الأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم تزيد خطورة إصابتهم بـ:

- السمنة
- ارتفاع ضغط الدم.
- النوبات القلبية
- السكري
- الاكتئاب

خذوا قسطًا كافيًا من النوم يوميًا، وفروا البيئة المناسبة لنوم هادئ مريح بالذهاب للنوم والاستيقاظ في الأوقات نفسها والمحافظة على غرفة نومكم مظلمة وهادئة.

6

تعاملوا مع التوتر بسلام وقللوا منه بـ:

- تنظيم الوقت والحرص على الراحة والاسترخاء بعد العمل.
- ممارسة النشاط البدني لتعزيز الصحة النفسية والمزاجية.
- ممارسة الأنشطة المفضلة التي تساعد على الخروج من الضغوط.
- الحصول على قسط مناسب من النوم.

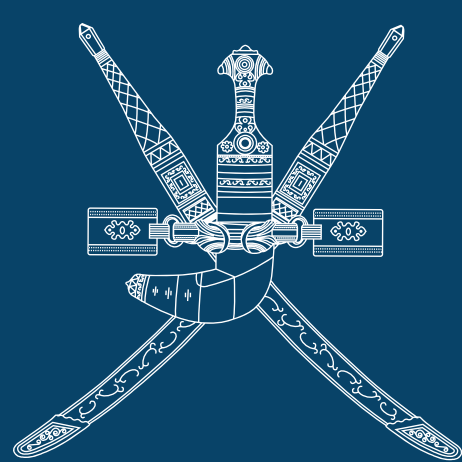
6

الكشف المبكر عن الأمراض المزمنة غير المعدية

التي تزيد الإصابة من فرص حدوث مشاكل
وأعراض القلب مثل:

- ضغط الدم أحد عوامل الخطورة المرتبطة
بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- مستويات الكوليسترول.
- مرض السكري النوع الثاني، فهو أحد عوامل
الخطورة المرتبطة بمرض القلب.

اتباعكم نمط حياة صحي يقلل من فرص
إصابتكم بهذه الأمراض ويقيكم مضاعفاتها



وزارة الصحة

www.moh.gov.om

   OmaniMOH   OmanHealth