

[www.sonderborgkommune.dk](http://www.sonderborgkommune.dk)

**Sønderborg Kommune**  
– et samarbejde mellem Social og  
Sundhed og Integrationsteamet  
[www.sonderborgkommune.dk](http://www.sonderborgkommune.dk)

## چه علائمی را باید جدی بگیریم؟

سالم زندگی کردن برای حفظ تندرستی و سلامتی شما بسیار حائز اهمیت است. اگر دچار شک هستید که به چه میزان سلامتی شما در خطرست حتماً به پزشک مراجعه کنید.

علائم بیماریهایی که از شیوه های زندگی ناسالم ایجاد میشوند مانند بیماری قلبی، بیماری مزمن انسداد ریه و دیابت به قرار زیرند:

انسداد ریوی: تنگی نفس، سرفه و خارج شدن خلط از ریه ها، عفونت مکرر ریه ها

دیابت: تشنگی، افزایش دفع ادرار، خستگی، اختلال دید، خارش و یا زخم بدمت طولانی که همیشه علامت دیابت نیست.

بیماری قلبی: نارسایی قلبی با تنگی نفس، ورم پاها، اختلال در ضربان و ریتم آن، سرگیجه و حالت غش، درد در ناحیه قلب و گسترش آن در بازوی چپ از علائم بیماری قلبی هستند.

اگر اضافه وزن دارید و یا دچار بیماری قلبی هستید بطور منظم جهت کنترل و معاینه به پزشک مراجعه کنید.

علائم بیماریهای عروقی قلب بستگی به دیگر ارگان یا ارگانهای وابسته و درگیر با بیماری دارد.



## معجزه تندرستی

تندرستی متاعی است که همه ما علاقمند به داشتن آن هستیم. تندرستی یعنی هیجان و احساسی که موجب آرامش و قرار دادن فرد در یک شرایط هماهنگ با محیط پیرامونش است. تندرستی مثل یک فرصت تنفس از زندگی پر جنجال روزمره است. تندرستی از همه چیزهایی ناشی میشود که شما بطور روزمره انجام میدهید. این میتواند جنبه فیزیکی یا ذهنی و فکری داشته باشد. به همین جهت باعث نوعی تعادل سلامتی در شما میشود. سلامتی نقطه مقابل زندگی پر از استرس و جنجال است.

استرس در حقیقت روشی طبیعی است که بدن انسان برای مقابله با مخاطرات بکار میگیرد. این می تواند یک تهدید فیزیکی یا فشار روحی باشد. استرس در مقدار کم می تواند برای انجام بعضی امور به شما کمک کند ولی در مقدار زیاد تأثیرات مهمی بر سلامتی شما میگذارد. تنش، سردرد، مشکلات تنفسی، خستگی و بیخوابی و احساس نیاز به زمان (کمبود وقت) از علائم استرس میباشد.

اگر شما احساس میکنید که استرس دارید بسیار مهم است که مراقب خود و بدنتان باشید.

در کارهای روزانه به خودتان استراحت دهید و بیاد داشته باشید که هر روزتان نباید کاملاً پر از کار و مشغولیت باشد. ورزش بهترین وسیله برای مقابله با استرس است. و این یعنی تندرستی.



## مصرف مایعات

سعی کنید فقط با آب رفع تشنگی کنید. اگر شما عادت دارید که هر روز مثلا نوشابه و یا انواع دیگر نوشیدنیهای شیرین مصرف کنید , مقدار زیادی کالری و شکر به بدن خود میرسانید.

آب فاقد هر گونه شکر و یا کالری است. روزانه باید یک تا یک و نیم لیتر آب به منظور حفظ سلامتی بدن مصرف شود.

نوشیدنی های حاوی الکل نیز مقدار زیادی کالری دارند. الکل برای سلامتی مضرست. بنابراین برای حفظ سلامتی خود از مصرف الکل بپرهیزید.

اگر مصرف الکل خود را به کمتر از میزان مجاز توصیه شده برسانید , خطر کمتری سلامتی شما را تهدید میکند. میزان مجاز مصرف الکل 7 واحد برای زنان و 14 واحد برای مردان در هفته است.

شما بایستی حداکثر 5 واحد در هفته مصرف کنید. اگر شما زن هستید و در ضمن بار دار نیز میباشید از مصرف الکل بپرهیزید. اگر مادر در دوران بارداری الکل مصرف کند, خطر آسیب جدی, جنین او را تهدید میکند.

افراد زیر 16 سال نیز از مصرف الکل منع شده اند. چون الکل به سلولهای مغزی آسیب وارد میکند و این ضایعه در نزد افراد زیر 16 سال بیشتر از بزرگسالان است.

## فعالیت روزانه

همراه با تغذیه سالم , فعالیت روزانه نیز راه بسیار مناسبی برای حفظ سلامت بدن است. استفاده هر روزه از عضلات , داشتن بدنی سالم و متناسب را به انسان هدیه میکند. قلب و ریه و عضلات و استخوانها قویتر شده و شخص انرژی بیشتری برای زندگی روزمره خود دارد.

بزرگسالان روزانه نیم ساعت و کودکان 1 ساعت نیاز به حرکت و فعالیت بدنی دارند. اگر شخصی احتیاج به کاهش وزن دارد این زمان باید افزایش یابد.

فعالیت بدنی به طرق بسیار ساده انجام پذیرست بجای آسانسور از پله ها استفاده کنید. دوچرخه را جایگزین اتومبیل نمایید. با بچه ها بازی کنید. باغبانی و نظافت نیز جزء فعالیت های بدنی محسوب میشوند. دوبار در هفته لباس ورزشی بر تن کنید و کمی عرق به پیشانی خود بیاورید. این کار به فرم بدنی و همچنین احساس تندرستی و شادابی شما کمک میکند.



## مصرف دخانیات

مصرف دخانیات بالاترین ضرر و زیان را برای سلامتی به همراه دارد. مواد موجود در سیگار و پیپ و قلیان و چیزهای مشابه باعث آسیب رسانی به بافت و اعضای بدن میشوند.

از قرار دادن اطرافیان خود در معرض دود دخانیات بپرهیزید. این افراد نیز می توانند به اندازه شخص مصرف کننده از دخانیات آسیب ببینند.

سعی کنید بدون دخانیات با رضایت و سلامتی زندگی کنید.

انسان با زندگی بدون دخانیات از یکسری از بیماریها دور میباشد. همچنین حس بویایی و جریان خون و وضعیت بدنی بهتری پیدا می کند.

برای ترک دخانیات می توانید از دوره های ترک آن کمک بگیرید.



## تغذیه سالم

تغذیه متنوع داشته باشید و وزن نرمال خود را حفظ کنید. غذاهایی با ویتامینها و مواد معدنی مصرف کنید. انرژی لازم برای بدنتان را به طریق صحیح از کربوهیدراتها و چربیها و پروتئین ها دریافت کنید.

کربوهیدراتها بخش مهمی از یک تغذیه سالم و منبع اولیه انرژی برای بدن انسان هستند. بیشترین مقدار کربوهیدرات از برنج و نان و بلغور و ماکارونی دریافت میشود. سعی کنید از انواع نان و ماکارونیهای سیوسدار ، که بهتر و بیشتر نیز انسان را سیر میکنند ، استفاده کنید.

سبزیجات و میوه ها نیز حاوی کربوهیدرات و ویتامینها هستند . روزانه حداقل 6 واحد میوه و سبزی مصرف کنید.

بدن شما به چربیها نیاز دارد اما نه به میزان زیاد. در مصرف چربیها خصوصا چربیهای اشباع که از گوشت و شیر و ماست و کره حاصل میشوند ، صرفه جویی کنید. میتوانید از گوشتهای کم چربتر مانند مرغ . و بوقلمون استفاده کنید

مصرف زیاد چربیهای اشباع ، خطر ابتلا به بیماریهایی مانند بیماری قلبی و دیابت را افزایش میدهد. چربی موردنیاز بدن را از روغنهای مفید و ماهی در مقدار کم تامین نمایید.

پروتئین ها ضروری ترین عنصر در ساختمان ماهیچه ها هستند. بدن ما بعضی از انواع پروتئین ها که بسیار ضروری نیز میباشد را نمی تواند خودش بسازد. بنابراین این پروتئین ها از طریق غذاها تامین میشوند.

پروتئین هایی که از غذا به بدن ما میرسند غالبا از گوشت ، ماهی ، پرندگان ، لبنیات و تخم مرغ ، حبوبات و مغزها تامین میشوند.

ویتامینها و مواد معدنی برای کارکرد بدن ضروری میباشند. هر کدام از آنها خواص و تاثیر مشخصی بر بدن دارند. بنابراین نمی توانند جایگزین یکدیگر شوند. شما میتوانید مواد معدنی و ویتامین D را بوسیله داشتن تغذیه متنوع دریافت کنید. ولی اغلب بهتر است که نیاز بدن را با مکملهای مولتی ویتامین تامین کنیم.

گاهی واقعا دشوارست که ویتامین مورد نیاز بدن کاملا از طریق تغذیه دریافت شود. ویتامین D ویتامینی است که بیشتر از طریق نور آفتاب به پوست جذب میشود. قسمت کوچکی می تواند از طریق تغذیه وارد بدن شود. این ویتامین برای جذب کلسیم و برای استخوانها و عضلات مفید ست. شما میتوانید قرصهای ویتامین D را خریداری و مصرف کنید.

برای افراد با پوست تیره روزانه 10 میلی گرم ویتامین D توصیه میشود. همچنین افرادی که نور آفتاب کم دریافت می کنند کسانی که کمتر در محیط آزاد بسر میرندو یا پوششی بر تمام سطح پوست خود دارند نیز نیاز به 10 میلی گرم ویتامین D دارند.

در ضمن بهترین منبع غذایی برای ویتامین D ماهی و جگر میباشد.



## چرا باید سالم زندگی کنیم؟

زندگی سالم برای حفظ سلامتی بسیار مهم است. تعادل صحیح بین تغذیه و فعالیت بدنی. اما شیوه زندگی سالم تنها تغذیه و ورزش نیست. سیگار و الکل و فشارهای عصبی نیز سلامتی را تهدید می کنند. اگر شما سالم زندگی کنید از بسیاری از بیماریها در امان خواهید بود و همچنین خطر وخیم شدن بیماریهایی که دچار آنها هستید نیز کاهش مییابند. ممکن است حفظ انگیزه برای داشتن زندگی سالم و یا حفظ شیوه زندگی سالم و تداوم این روشها مشکل باشد. ولی شما قدم به قدم میتوانید عادات خود را تغییر دهید.

## حفظ انگیزه

یک زندگی سالم از بروز بیماریهای مختلف جلوگیری میکند. همچنین خطر وخامت بیماریهای احتمالی را کاهش میدهد. بنابراین شما برای حفظ سلامتی کارهای زیادی میتوانید انجام دهید. مهمترین عوامل تغذیه سالم و فعالیت بدنی و پرهیز از سیگار و الکل و فشارهای روانیست. در ادامه مطلب میتوانید اطلاعات بیشتری درباره اینکه چگونه چطور شخص میتواند هر روز زندگی سالمی داشته باشد، دریافت کنید. انگیزه خود را حفظ کنید و برای خود هدفی قرار دهید تا قدم به قدم به روشهای سالم زندگی کردن دست یابید.



# سالم ی زندگی

**Farsi** (At leve sundt)

