

صائح من القلب إلى القلب

1. الحفاظ على وزن صحي. لقد تبين أن السمنة تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب وداء السكري.

2. الانضمام في ممارسة نشاط بدني سيساعدك. احصل على التوازن الصحيح. وخطط للخروج من المنزل والتحرك لمدة لا تقل عن 30 دقيقة يوميًا.

3. السيطرة على إغراءات الخمول. نظم مقدار الوقت الذي تقضيه في مزاوله أنشطة مثل مشاهدة التلفاز، الكمبيوتر وتر ألعاب الفيديو.

4. الطعام الجيد سيساعد القلب الجيد

- تناول الكثير من الفواكه والخضروات الطازجة
- تجنب الوجبات السريعة والأطعمة المقلية، وتناول الطعام باعتدال.
- قلل أو تخلى عن الملح أو الصوديوم
- تناول أحماض "أوميغا 3" الدهنية كما في زيت السمك والمكسرات، الممرتبطة بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

5. افحص مستوى الكوليسترول في الدم.

6. افحص ضغط الدم.

7. افحص نسبة السكر في الدم. فإن السيطرة والوقاية من مرض السكري من خطر الإصابة بأمراض القلب.

8. لا تدخن.

9. الحد من القلق سيساعدك.

10. قم بزيارة طبيبك في مواعيد منتظمة.

11. أخبر طبيبك إذا شعرت بأمر غير عادي مثل سرعة في القلب،

أو آلام في الصدر أو الشعور بالغثاء.

إن المعلومات الطبية المتوفرة في هذه المقالة ما هي إلا مجرد موارد معلوماتية، ولا يجوز استخدامها أو الاعتماد عليها لأغراض التشخيص أو العلاج. ولا يقصد من هذه المعلومات تعريض المريض، أو خلق أي علاقة بينه وبين **1. وإذا كان لديك أية أسئلة اتصل بطبيبك** والعلاج الممنوع. وإذا كنت تشعر أو تشك بأن لديك مشكلة أو وضع طبي، الرجاء الاتصال بطبيبك

الخاص

طبيب ومرضى، ولا ينبغي استخدامها بديلًا للتشخيص.

ليرة طب وايل كورنيل في قطر

