

چالش سبک زندگی در تعطیلات نوروزی



به عقیده پژوهشگران «انجمن قلب آمریکا» خطر بروز سکتة قلبی در بسیاری از مردم به دلیل انتخاب الگوهای ناسالم در طول تعطیلات افزایش می‌یابد. با شناخت این الگوها می‌توان راهکارهایی برای عبور از این وضعیت پیدا کرد و برنامه‌های بهتری داشت.

به عقیده پژوهشگران «انجمن قلب آمریکا» خطر بروز سکتة قلبی در بسیاری از مردم به دلیل انتخاب الگوهای ناسالم در طول تعطیلات افزایش می‌یابد. با شناخت این الگوها می‌توان راهکارهایی برای عبور از این وضعیت پیدا کرد و برنامه‌های بهتری داشت.

به گزارش ایسنا، روزنامه جام جم نوشت: «برای تعطیلات نوروز چه برنامه‌ای دارید؟ خواب؟ ورزش؟ آشپزی؟ رسیدگی به کارهای عقب افتاده؟ دورهمی با دوستان؟ طبیعت گردی؟ این فهرست را می‌توان تا آخر دنیا و با سرگرمی و کارهای مختلف ادامه داد. به عقیده پژوهشگران «انجمن قلب آمریکا» خطر بروز سکتة قلبی در بسیاری از مردم به دلیل انتخاب الگوهای ناسالم در طول تعطیلات افزایش می‌یابد. با شناخت این الگوها می‌توان راهکارهایی برای عبور از این وضعیت پیدا کرد و برنامه‌های بهتری داشت.

دست‌تان را مشت کنید! حالا به اندازه قلب خودتان خوب نگاه کنید! به نسبت اندازه کل بدن شما کوچک است. نه؟ همین اندام کوچک، تحمل چه حجم بار روانی و جسمی را دارد؟ بنابراین هر محرک ناگهانی یا تدریجی و آزاردهنده‌ای می‌تواند در عملکرد آن اختلال ایجاد کند یا به طور کلی آن را از حرکت نگه دارد. در ادامه ببینیم چه عواملی در تعطیلات می‌توانند حال این اندام کوچک را خراب کنند و چه راهکارهایی می‌توانند جان قلب را از فشار تعطیلات نجات دهند.

آرام باشید! تعطیلات نزدیک است

شاید باور نکنید اما شروع تعطیلات همیشه با حدی از استرس و اضطراب همراه است. دلایل متعددی هم برای آن عنوان می‌کنند که از آن جمله می‌توان به هزینه کردن برای تعطیلات و کاهش پس‌انداز (خریدهای مختلف، سفر و ...)، تغییر در روند عادی زندگی، معاشرت با افراد جدید، بی‌برنامگی و اجبار به ماندن در خانه، کاهش تحرک بدنی، افزایش وزن، جربوحت‌های میان‌زوج‌ها و ... همگی از عوامل ایجاد استرس و اضطراب است.

مداوا کنیم

تمام نمی‌شود

چرا فکر می‌کنیم تعطیلات یعنی رسیدن به آخر دنیا؟ بر اساس همین تفکر اشتباه حتی آن‌چه را که نباید، می‌خریم. به این ترتیب علاوه بر استرس خرید، استرس هزینه‌های اضافی را نیز داریم. پس به اندازه خرید کنید.

برنامه ریزی کنید

در بسیاری از کشورها با شیوع سوبه جدید کرونا (امیکرون) مجدداً قرنطینه اعلام شده است. امیدواریم پایان موج ششم کرونا در ایران، آخرین موج بوده باشد اما در صورت اعمال محدودیت‌ها و فاصله‌گذاری اجتماعی، برای گذر از بطلت و در خانه ماندن و بی‌برنامگی، تنها راهکار، برنامه ریزی است.

مثل روزهای عادی

سعی کنید، حداقل چند روز پس از شروع تعطیلات، روند عادی زندگی را آغاز کنید. به موقع ورزش کنید! به موقع وعده‌های غذایی را مصرف کنید و ساعت‌هایی از روز را به کارهای مورد علاقه خود بپردازید.

حتی تا آشپزخانه

اگر آدم پرکاری باشید، تعطیلات آهنگ زندگی شما را تغییر داده و کندشدن روند زندگی، کاهش تحرک بدنی و احتمالاً خوابیدن به

مدت طولانی باعث کسلی، اضطراب و استرس می شود. بنابراین سعی کنید به هر بهانه کوچکی از جا بلند شوید و حرکت کنید.

ارتباط نگیرید

از معاشرت هایی که خوشایند شما نیست - حتی به صورت تلفنی - پرهیز کنید.

سکون و سکوت خوب نیست

تعطیلات برای بسیاری مساوی است با سکون مطلق! برای بعضی دیگر با کم حرفی، فرورفتن در خود، کاهش معاشرت و فعالیت های طبیعی همراه است. کاهش تحرک بدنی از عوامل مهم افزایش وزن و افزایش خطر بروز مشکلات قلبی - عروقی است. کاهش ارتباط با دیگران، کم حرفی، سکوت و فرورفتن در خود - به ویژه به دلیل قرنطینه - خطر بروز بیماری های قلبی، ناشی از فشار روانی را افزایش می دهد.

مداوا کنیم

از همان تخت

کافی است پیش از بیرون آمدن از رختخواب، چند حرکت ورزشی انجام دهید. همین قدر هم می توانید جسم و روان را از سکون خارج کنید.

در همان خانه

فقط به یک برنامه ورزشی خوب نیاز دارید. کافی است در اینترنت جست و جو و چند برنامه ورزشی پیدا کنید. بعضی از این برنامه ها به شکل گروهی از طریق فضای مجازی نیز قابل انجام است. بنابراین کمی در فضای مجازی گشت بزنید و یکی از این برنامه ها یا صفحه ها را پیدا کنید و با آنها همراه شوید.

با برنامه خود

اگر حوصله همراهی با دیگران را ندارید، برای خودتان برنامه اختصاصی داشته باشید. کتاب، فیلم، سینمای خانگی، بازی های رایانه ای و هر کاری که بتواند شما را از فضای سکوت و سکون خارج کند، خوب است.

الگوی تازه را امتحان نکنید

بسیاری از افراد در طول تعطیلات عادت های سالم را کنار گذاشته و بعضی دیگر علاوه بر این کار، چند عادت نادرست را هم جایگزین می کنند. برای مثال ورزش را کنار گذاشته و علاوه بر آن مصرف سیگار، غذاها و نوشیدنی های ناسالم را جایگزین می کنند. تغییر در ساعت خواب و بیداری، شب زنده داری و ... از دیگر مواردی است که به سلامت قلب آسیب وارد می کند.

مداوا کنیم

تازه ها خوب نیست

حتی اگر تصمیم به شروع هیجانی تازه دارید، این کار را به بعد از تعطیلات موکول کنید. از تغییر در الگوی زندگی خود به ویژه در تعطیلات که امکان دسترسی به پزشک کمتر است، پرهیز کنید.

به اندازه باشید

درست است که تعطیلات با تغییر در زمان خواب و بیداری همراه است اما سعی کنید این زمان را زیاد تغییر ندهید. کم یا بی خوابی، فشار زیاد به سلامت قلب و مغز وارد می کند.

گوارش مختل می شود

در طول تعطیلات، به ویژه در روزهای نخست، همه برنامه ها تغییر می کند و برنامه غذایی، نخستین آنهاست. تغییر در رژیم غذایی، مصرف مواد غذایی و نوشیدنی های نامناسب، ساعت نامناسب مصرف مواد غذایی، کاهش تحرک بدنی و اختلال در هضم، بروز یبوست یا اسهال و مشکلات معده از جمله مشکلاتی است که معمولا در طول تعطیلات بروز می کنند.

مداوا کنیم

مصرف سیوس

مصرف غلات و حبوبات سیوس دار، نان سیوس دار، عدسی، سوپ، آش و ... می توانند مشکل یبوست را برطرف کنند. از سوی دیگر مصرف این خوراکی ها می تواند به پرشدن حجم معده و جلوگیری از افزایش وزن و جلوگیری از آسیب به قلب و رگ ها موثر باشد.

مصرف فیبر

مصرف انواع میوه و سبزی بسیار مفید است. این خوراکی ها علاوه بر تامین آنتی اکسیدان ها و جلوگیری از بیماری های قلبی - عروقی، باعث افزایش ایمنی بدن و جلوگیری از ابتلا به بیماری می شود. فیبر موجود در این خوراکی ها مانع یبوست ناشی از کم تحرکی در طول تعطیلات می شود.

نوشیدن آب

در طول تعطیلات به قدری نوشیدنی ها و خوراکی های مختلف در دسترس خودمان قرار می دهیم که نوشیدن آب را فراموش می کنیم. سلامت قلب و رگ ها به دریافت میزان کافی آب وابسته است. بنابراین نوشیدن آب کافی را فراموش نکنید. مصرف آب کافی، خطر یبوست و اختلال در عملکرد دستگاه گوارش و کلیه ها را نیز کاهش می دهد.

زمان شناس باشید

سعی کنید ساعت مصرف وعده های اصلی غذا را زیاد تغییر ندهید. این نکته به ویژه درباره وعده شام بسیار مهم است. بسیاری از سکنه های قلبی در ساعت های نخست بامداد و در اثر مصرف خوراکی ها یا ساعت نادرست مصرف شام اتفاق می افتند. بنابراین بهتر است از ساعت هشت شب به بعد، شام مفصل نخورید و به سلامت قلب خود فکر کنید.

نشانه ها را بشناسید

معده درد و درد قلبی، معمولا با هم اشتباه گرفته می شوند. بنابراین بهتر است نشانه های حمله قلبی را بشناسید تا در صورت بروز آن در طول تعطیلات، آن را با درد معده اشتباه نگرفته و سریعاً به اورژانس مراجعه کنید. بارزترین نشانه های حمله قلبی عبارتند از:

احساس ناراحتی در قفسه سینه؛ شامل فشار، سوزش یا سنگینی، تنگی و درد

احساس ناراحتی و ناآرامی در نیم تنه بالایی؛ شامل گردن، فک، کتف، بازو و کمر

تعرق، تنگی نفس، سرگیجه و حالت تهوع.»