

ማየልብ እና የአዕምሮ ጤና፡ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ጤናማ አመጋገብ እና ኮሌስትሮል

ስለ ኮሌስትሮል

- ኮሌስትሮል በደምዎና በሴሎችዎ ውስጥ የሚገኝ የሰባ ነገር ነው።
- LDL “መጥፎ” ኮሌስትሮል ሲሆን፣ HDL ደግሞ “ጥሩ” ኮሌስትሮል ነው።
- ሁለቱም ልብዎ ምን ያህል ጤናማ እንደሆነ ለማሳየት ሊለኩ ይችላሉ።



መደበኛ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ የልብዎን ጤንነት ለመጠበቅ “መጥፎ” LDL ኮሌስትሮል ዝቅተኛ እንዲሆን ሊረዳ ይችላል።

ጤናማ ባህላዊ ምግቦችን መመገብ “ጥሩ” HDL ኮሌስትሮልዎን ከፍ ለማድረግ ይረድዎታል



ለተሻለ ጤና ጠቃሚ ምክሮች

- በየቀኑ ቢያንስ 30 ደቂቃ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ለማድረግ ይሞክሩ።
- ትኩስ አትክልትና ፍራፍሬ፣ ሙሉ እህልና አ ነስተኛ ጮማ ያላቸውን ፕሮቲኖችን አብዝተው ይመገቡ። ጣፋጭ ምግቦችን እና መጠጦችን ይቀንሱ።
- በሐኪም የታዘዙ ከሆነ “መጥፎ” LDL ኮሌስትሮልን ለመቀነስ የሚረዱ መድሃኒቶችን ይውሰዱ።

ማየልብ እና የአዕምሮ ጤና፡ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

የደም ግፊትና የአትሪያል ፊብሪሌሽን

የደም ግፊት ልብዎ በምን ያህል ጫና እንደሚሰራ ያሳያል።

ከዚህ ያነሱ የደም ግፊት ቁጥሮች ጤናማ ሆነው እንዲቆዩ ይረዳዎታል፡-

- 120** ሲስቶሊክ (የላይኛው) ቁጥር፡ ልብ በሚመታበት ጊዜ በደም ሥሮች ውስጥ የሚኖረውን ግፊት ያሳያል።
- 80** ዲያስቶሊክ (የታችኛው) ቁጥር፡ በገፊቶች መካከል በደም ሥሮች ውስጥ ያለውን ግፊት ያሳያል።

አትሪያል ፊብሪሌሽን በልብዎ ውስጥ ደም እንዲረጋ ማድረግ የሚችል መደበኛ ያልሆነ የልብ ምት ነው። ያለ መድሃኒት እርዳታ፣ ስትሮክ ወይም ጭንቅላት ውስጥ የደም መፍሰስ ሊያስከትል ይችላል።

ለተሻለ ጤና ጠቃሚ ምክሮች



- የደም ግፊትዎን በየጊዜው ይለኩ።
- በየቀኑ ለ30 ደቂቃዎች የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ያድርጉ።



- የልብዎን ጤንነት ለመጠበቅ የሚረዱ እንደ አትክልትና ፍራፍሬ፣ ሙሉ እህልና ፣ ዝቅተኛ ጮማ ያላቸው ፕሮቲኖችን የመሳሰሉ ምግቦችን ይመገቡ።



- የልብ ምትዎ መደበኛ ያልሆነ እንደሆነ ከተሰማዎት፣ የትንፋሽ ማጠር፣ ከፍተኛ የደረት ምት ወይም ውጋት ካለቦት፣ የሚዛን ማጣት፣ የመፍዘዝ፣ የማዘር ስሙቶች ከተሰማዎት ወይም በጣም በቀላሉ የሚደክምዎት ከሆነ ወደ ሀኪም ይሂዱ።



- የደም ግፊትዎን እና የአትሪያል ፊብሪሌሽን መድሃኒትዎን በታዘዘው መሰረት ይውሰዱ።

ማየልብ እና የአዕምሮ ጤና፡ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

ትምባሆ ያቁሙ እና አልኮልን ይቀነሱ።



የንግድ ትምባሆ መጠቀም እና አልኮል መጠጣት የደም መርጋት ሊያስከትልና ለስትሮክና ለልብ በሽታ ተጋላጭነት አደጋን ይጨምራል።

ሰዎች ትንባሆን በብዙ መንገዶች ይጠቀማሉ።

የሁለተኛ እጅ ጭስ በሌሎች በሚያጨሱ ሰዎች ዙሪያ ወይም አከባቢ መሆን ነው። ለስትሮክና ለልብ በሽታ የመያዝ እድልን ሊጨምር ይችላል

ለተሻለ ጤና ጠቃሚ ምክሮች

- ትምባሆ መጠቀም ማቆም በፍጹም አይዘገይም። በማንኛውም ጊዜ ማቆም ለስትሮክ የመጋለጥ እድልን ይቀንሳል።
- አልኮል መጠጣትን ማቆም አማራጭ ካልሆነ፣ መጠኑን ለመቀነስ ይሞክሩ።
- ትንባሆ መጠቀም ወይም አልኮል መጠጣት ማቆም ከባድ ሊሆን ይችላል፣ ነገር ግን እርዳታ በአካባቢዎ አለ።
- እርዳታ ከፈለጉ፣ ሐኪምዎን ያነጋግሩ ወይም Minnesota Quit Partner በ1-800-784-8669 ያግኙ ወይም quitpartnermn.comን ይጎብኙ።

ማየልብ እና የአዕምሮ ጤና፡ ማድረግ የሚችሏቸው ነገሮች

የልብ ድካም እና የስትሮክ የማስጠንቀቂያ ምልክቶች

ከሚከተሉት ምልክቶች አንዱ ካለበት ወዲያውኑ 911 ይደውሉ፡



• በደረት መሃል ግፍት፣ መጭመቅ፣ ሙላት ወይም ከጥቂት ደቂቃዎች በላይ የሚቆይ ህመም፣ ወይም እየጠፋ ተመልሶ የሚመጣ ከሆነ።



• በላይኛው አካል ክፍል ላይ ምችት ማጣት። በአንድ ወይም በሁለቱም ክንዶች፣ ጀርባ፣ አንገት፣ መንጋጋ ወይም ሆድ ህመም ወይም የምችት ማጣት ስመት ካሎት።



• ከደረት ህመም ጋር ወይም ያለ ህመም የሚመጣ የትንፋሽ እጥረት።

• ሌሎች ምልክቶች እንደ ቀዝቃዛ ላብ፣ የድካም ስሜት፣ ማቅለሽለሽ፣ ወይም ማዞርን ሊያካትት ይችላል።

ስትሮክ?

አይጠብቁ!

ፈጣን ይበሉ (B.E. F.A.S.T.)

ስትሮክ ድንገተኛ አደጋ ነው።

- B** Balance Loss (ሚዛን ማጣት)
E Eyesight Changes (የዓይን እይታ ለውጥ)
F Facial Drooping (የፊት ጡንቻዎች መፍዘዝ ወይም መዛል)
A Arm Weakness (ክንዶች መድከም)
S Slurred Speech (የአፍ መተሳሰር ወይም የንግግር እክል)
T Time to call 9-1-1 (በጊዜ ወደ 911 መደወል)

