



آموزش به بیمار

سبک زندگی سالم



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی
مدیریت پرستاری
واحد آموزش سلامت



منبع: www.Clinical key.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر با ۰۵۱۳۵۰۷۲۲۸۲ تماس بگیرید.



با ما همراه باشید در سایت بیمارستان شریعتی:



آرامش

* بدون تردید آرامش اولین شرط روان سالم است.

مدیریت هیجان

* از دیگر ویژگی های مهم سلامت روان، توانایی کنترل و بروز مناسب احساسات و هیجان هاست.

شناخت

♦ یکی دیگر از خصوصیات ذهن سالم، شناخت است.

منظور از شناخت، مجموعه ای از توانایی های مغز شامل هوشیاری، توجه و تمرکز، حافظه، زبان و است، که هر فردی با توجه به شرایط خود از آن بهره مند است.

♦ **ترک دخانیات و مشروبات الکلی**

مددجوی عزیز

ضمن آرزوی سلامتی از اینکه بیمارستان دکتر شریعتی را برای دریافت خدمات سلامت خود انتخاب کرده اید مفتخریم و امیدواریم بتوانیم مراقبت های مورد نیاز شما را در این مرکز به نحو مطلوب ارائه دهیم.



سبک زندگی در جامعه به عنوان رفتار های دائمی و همیشگی تعریف شده است ، که داشتن سبک زندگی مثبت و سالم توانایی فرد را برای مقابله با بیماری ها بالا میبرد.

بنابراین برای داشتن زندگی سالم و پیشگیری از بیماری های قلبی—عروقی که جزء بیشترین آمار مرگ و میر در دنیا و ایران است.

توصیه های زیر بسیار مهم می باشد.

(۱) تغذیه سالم

* استفاده از نوشیدنی های سالم
(به تدریج مصرف نوشیدنی های گازدار را کم و به جای آن آب را جایگزین کنید. روزانه باید حداقل یک لیتر آب بنوشید.)

* به عنوان میان وعده یک عدد میوه یا یک مشت آجیل میل کنید. فیبرها، پروتئین ها و چربی های سالمی که در میوه ها و آجیل وجود دارد ، شما را تا رسیدن وعده ی غذایی بعدی کاملا سیر نگه میدارد.

* بیشتر گوشت سفید و کم چرب مصرف نمائید.

مانند گوشت (بوقلمون، مرغ، ماهی)

* مصرف بیشتر سبزیجات داشته باشید.

* استفاده از فر یا کباب کردن را جایگزین شیوه ی سرخ کردن نکنید. البته باید بدانید که بخار پز کردن فوق العاده است.

* مصرف شیر کم چرب

* غذایتان را با مصرف سوپ یا سالاد آغاز کنید.

روش های سبک زندگی سالم:

(۲) فعالیت بدنی مناسب

- * سعی کنید حداقل ۵ روز در هفته تمرین کنید.
- * تمرین خود را به تدریج از روزی ۱۰ دقیقه تا ۳۰ الی ۶۰ دقیقه در روز افزایش دهید.
- * به مقدار مناسب و درست فعالیت کنید.
- * لباس و کفش مناسب بپوشید.
- * در هوای سرد کمتر از ۵ درجه و هوای گرم بالای ۳۰ درجه یا در زمان غذا خوردن ورزش نکنید.
- * در صورت اقدام به ورزش در ساعات اولیه صبح یا بعد از خواب صبح ، لازم است تما ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با راه پیمایی آرام و حرکات ورزشی با سرعت آهسته ، در ابتدا اقدام به گرم کردن خود نمائید.

(۳) سلامت روانی

فردی دارای سلامت روان است که توانمندی های خود را بشناسد و توانایی مقابله با استرس های روزمره و همچنین قدرت سازگاری با محیط و اطرافیان خود را نیز داشته باشد و همچنین فردی که بتواند از استعداد های و توانایی خود در جهت پیش برد زندگی و اهدافش کمک بگیرد.