



آموزش به بیمار

سبک زندگی سالم



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی
مدیریت پرستاری
واحد آموزش سلامت



منبع: www.uptodate.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر، می توانید با کلینیک پرستاری آموزش
سلامت از ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید.

۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



برای اطلاعات بیشتر با تلفن همراه بارکد زیر را اسکن کنید.



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 هایی به شما می شود که رعایت آن ها بسیا کمک کننده 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.