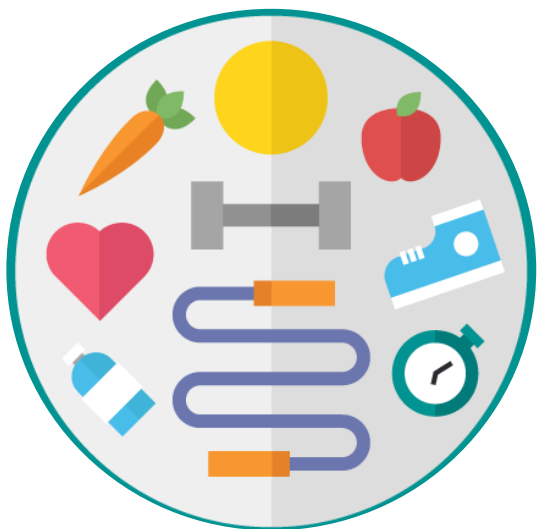




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گیلان
مرکز آموزشی، درمانی و پژوهشی
۱۷ شهریور رشت

سبک زندگی سالم



تهیه و تنظیم: سوپروایزر آموزش سلامت

تیر ۱۳۹۹

با آرزوی سلامتی برای شما و فرزند دلبندتان برای کسب اطلاعات و پیگیری، اطلاعات تماس مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی هفته شهریور رشت به شرح ذیل می باشد:

آدرس: رشت، خیابان نامجو، خیابان شهید سیادت، ضلع جنوبی پارک شهر، مرکز آموزشی درمانی و پژوهشی ۱۷ شهریور رشت

شماره تماس بیمارستان:

۰۱۳-۳۳۳۶۹۳۹۱-۳۳۳۶۹۰۴۴

آدرس صفحه "آموزش به بیمار" بیمارستان:

<http://www.gums.ac.ir/17shahrivar>



منبع:

وبسایت دفتر آموزش و ارتقای سلامت

<http://iec.behdasht.gov.ir/page/>

یک+عمر+سلامت،+با+خودمراقبتی

۳- کاهش استرس روزانه

برای بیماران مزمن جسمی، امید حتی از تأثیر دارو شفابخش تر است. جسم و روان به هم وابسته اند. اگر یکی بیمار شود دیگری نیز از آن متأثر می شود با افزایش قدرت روانی از طریق تمرین، می توانید در برابر استرس پیروز شوید.

۴- عدم مصرف دخانیات

دود سیگار محتوی مونو کسید کربن است و زمانی که استنشاق می شود، منجر به کاهش اکسیژن رسانی به مغز، قلب و سایر قسمت‌های بدن و افزایش فشارخون می شود.

چهار اصل مهم در رعایت سبک زندگی سالم

۱- رژیم غذایی مناسب

یک رژیم غذایی سالم حاوی انواع گوناگون مواد غذایی می باشد مانند گروه میوه و سبزی، گروه نان و غلات، گروه پرتتین و گروه لبنیات.

۲- فعالیت بدنی

به هر نوع حرکات بدنی، نرمش و ورزش که آمادگی و ورزشی جسمی و بدنی، تندرستی و سلامت افراد و خانواده ها را افزایش داده یا حفظ می کند، گفته می شود.

این فعالیت ها، شامل فعالیت های حرفه ای مانند برخی ورزش ها، تفریحی مانند پیاده روی، شغلی مانند ماشین شویی، فعالیت های خانگی مانند جابه جا کردن وسایل منزل، پخت و پز، نظافت منزل، بازی با بچه ها و ... می باشد.

آن چه توصیه می شود، پیاده روی با شدت متوسط و به مدت ۳۰ دقیقه می باشد اغلب در هر جا و در هر سنی قابل انجام است.

انواع خودمراقبتی



۱- خود مراقبتی فیزیکی:

توجه به ورزش روزانه، خواب کافی، تغذیه سالم و ...

۲- خود مراقبتی روانشناختی:

اختصاص وقت برای تفکر، اقدامات لازم برای کاهش تنش

۳- خود مراقبتی عاطفی:

معاشرت با دیگران، برخورد مهربانانه با خود و دیگران

۴- خود مراقبتی روحی معنوی:

اختصاص زمان برای عبادت، کمک به نیازمندان

۵- خود مراقبتی شغلی:

اختصاص وقت کافی برای کار، چینش زیبای محل کار و توجه به سلامتی

مراجعه محترم، جهت داشتن سبک زندگی سالم و حفظ یا ارتقا سلامتی خود و اعضای خانواده لطفا به نکات زیر توجه فرمایید:

سبک زندگی

به شیوه ی زندگی خاص یک فرد، گروه یا جامعه گفته می شود و با عادت های مصرف، نوع لباس پوشیدن، رژیم غذایی، و گذراندن اوقات فراغت و... معرفی می شود.

سبک زندگی سالم

سبک زندگی بهداشتی یا سالم مجموعه ای از انتخاب های مثبت و رفتارهای بهداشتی افراد می باشد مانند، تصمیم گیری درباره مصرف غذای سالم، بستن کمربند ایمنی، رعایت بهداشت فردی، مسواک زدن و ... می باشد. سبک زندگی به شدت با خودمراقبتی در ارتباط است و از طریق داشتن فعالیت فیزیکی مناسب و رعایت رژیم غذایی سالم قابل ارتقا می باشد.