

توضیح:

سبک زندگی به شدت با خودمراقبتی در ارتباط می باشد که این خودمراقبتی از طریق فعالیت فیزیکی و رژیم غذایی قابل ارتقاء می باشد .

سبک زندگی الگویی منحصر به فرد از ویژگی ها ، رفتارها و عادت هایی است که هر فرد از خود نشان می دهد و در صورت معیوب بودن آن ، فرد در معرض بیماری و حوادث قرار می گیرد .

انواع خودمراقبتی :

خودمراقبتی فیزیکی که شامل توجه به ورزش روزانه ، خواب کافی ، تغذیه سالم و... می باشد

خودمراقبتی روانشناختی نیز شامل اختصاص وقت برای تفکر و اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس است

خودمراقبتی روحی-معنوی شامل اختصاص زمان برای عبادت و کمک به نیازمندان است

خودمراقبتی شغلی نیز شامل اختصاص وقت کافی برای کار ، چینش زیبای محل کار و توجه به سلامتی است .

انگیزه:

برای ایجاد تغییر در رفتار ، داشتن انگیزه از مسائل ضروری است . در کل با داشتن انگیزه کارها شروع و ادامه می یابند . حتما می دانید افرادی که از یک تغذیه خوب بهره مند هستند زندگی سالم تر و با نشاط تری دارند و به جای بیماری به زیبایی های زندگی می پردازند و مسیر برای دسترسی به سعادت و یا هر آن چه را که دوست دارند برای آن ها بیشتر فراهم است .

مصرف الکل:

از مصرف الکل و فراورده هایی از این قبیل باید خودداری شود . الکل ماده ای است که وضعیت جسمی و ذهنی را تغییر داده و می تواند موجب از دست رفتن کنترل بر رفتار شود و در دراز مدت مشکلات اجتماعی ، جسمی و روانی به وجود آورد .



ورزش:

برای بدن همه ی ورزش ها مفید است ولی بهترین ورزش برای قلب،ورزشی است که استقامت بدن را افزایش دهد :

- ورزش های استقامتی در آن حرکات بدن به صورت پیپی برای مدتی ادامه دارد بسیار مفید هستند،مانند راه رفتن تند و دویدن و شنا و دوچرخه سواری و طناب زدن
- حرکات موزون و ملایم بهترین نوع ورزش می باشند،مانند دوچرخه سواری،شنا،پیاده روی و طناب زدن
- باید به خاطر داشت که فعالیت بدنی کم و ورزش نکردن یکی از عوامل ابتلا به بیماری های قلبی است
- سعی شود که فعالیت های بدنی جزیبی از زندگی باشد
- ورزش باید به آرامی شروع شود و به تدریج افزایش یابد
- ورزش را به اندازه ای انجام دهید تا ضمن نفس زدن بتوان صحبت کرد و احساس خستگی مطبوعی در شما به وجود آید و نه این که از پا در بیایید
- سعی کنید تا یک ساعت بعد از صرف غذا ورزش نکنید

جهت اصلاح شیوه زندگی خوردن سه وعده غذا به میزان متعادل از خوردن یک وعده غذا به میزان زیاد بهتر است . نوع غذا نیز اهمیت زیادی دارد .

- غذاها را بیشتر به صورت آب پز و بخارپز استفاده کنید و از خوردن غذاهای سرخ شده و چرب و نوشابه های گازدار شیرین، شکر و شیرینی جات پرهیز کنید
- لبنیات کم چرب، گوشت کم چرب، مرغ بدون پوست و سبزیجات و سالاد و میوه جات را مصرف نمایید
- مصرف زرده تخم مرغ را به سه عدد در هفته کاهش دهید
- گوشت یخ زده را بلافاصله بپزید، در غیر این صورت تا ۲۴ ساعت در یخچال قرار دهید تا از حالت انجماد خارج شود
- حذف روغن جامد از رژیم غذایی عامل مهم در پیشگیری از بیماری قلبی است
- با کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی روزانه، از ابتلا به فشار خون بالا جلوگیری کنید
- هنگام خوردن غذا بین هر لقمه حداقل یک دقیقه فاصله بگذارید و دوساعت قبل و بعد از غذا و هنگام خوردن غذا نوشیدنی ننوشید

به خاطر داشته باشید که سیگار کشیدن یک عادت است که می توان آن عادت را کنار گذاشت .

- برای ترک سیگار باید ابتدا و قبل از هر چیزی تصمیم به آن بگیرید
- هر شب به دلایل ترک سیگار مثل بهبود سلامتی و زندگی فکر کنید
- داشتن یک برنامه نرمشی _ ورزشی را شروع کنید
- مصرف مایعات بیشتر و استراحت توصیه می شود و نباید خود را خسته کنید
- عادت تغذیه ای خود را تغییر دهید ، مثلا شیر بنوشید . در موقع میل به سیگار آب بخورید یا میوه میل نمایید
- در طول روز خود را مشغول کنید و از افراد خانواده کمک بگیرید



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی سبک زندگی سالم

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳



آموزش بیشتر در

