



بیمارستان امام خمینی (ره) جیرفت

خود مراقبتی و سبک زندگی سالم



سبک زندگی؛ به شدت با خودمراقبتی در ارتباط می باشد که 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.

رفتارهای بهداشتی جزئی از سبک زندگی صحیح بوده و نشان دهنده تمایل انسان به ثبات و تعادل است.

انواع خودمراقبتی:

❖ خود مراقبتی فیزیکی:

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

❖ خود مراقبتی روانشناختی:

اختصاص وقت برای تفکر، اقدامات لازم برای کاهش تنش

❖ خود مراقبتی عاطفی:

معاشرت با دیگران، برخورد مهربانانه با خود و دیگران

❖ خود مراقبتی روحی معنوی:

اختصاص زمان برای عبادت، کمک به نیازمندان

❖ خود مراقبتی شغلی:

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



میزان هدف جهت سلامتی

چربی خون، فشار خون و قند خون

❖ فشارخون:

کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه

❖ چربی خون:

۱. کلسترول بد:

کمتر از ۱۱۰ میلی متر در دسی لیتر

۲. کلسترول خوب:

➤ زنان

بیشتر از ۵۵ میلی گرم در دسی لیتر

➤ مردان

بیشتر از ۹۵ میلی گرم در دسی لیتر

❖ تری گلیسرید:

کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر

❖ قند خون:

قند ناشتا ۸۰ تا ۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر

قند دو ساعت بعد از غذا: کمتر از ۱۶۰ میلی گرم در دسی لیتر

هموگلوبین ای. وان. سی A1C: کمتر از ۷ درصد