

فعالیت جسمانی

قبل از شروع فعالیت جسمانی ابتدا با پزشک خود مشورت نمائید

نمونه های این فعالیت ها عبارتند از :

- پیاده روی
- کار منزل متوسط تا شدید
- باغبانی و کار در حیاط منزل
- ورزشهای خانگی
- فعالیت در کنترل وزن و فشار خون کمک نموده و در افزایش روحیه و احساس آرامش نیز کمک کننده است.
- فعالیت خود را آهسته آغاز کنید و به آهستگی میزان آن را به ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در اکثر یا تمام روز های هفته افزایش دهید.
- به دنبال افزایش فعالیت جسمانی خود باشید، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی در طول روز یا پس از صرف غذا داشته باشید.

چگونه می توان سیگار را ترک کرد؟

- ابتدا با خودتان توافق کنید که می خواهید سیگار را ترک کنید.
- از کلینیک پیشگیری و ارتقاء سلامت درخواست اطلاعات و همچنین بر نامه ای را کنید که به شما کمک بنماید.



- با وسوسه سیگار کشیدن مجدد خود، با اجتناب از رفت و آمد با افراد سیگاری مقابله کنید.
- زمانی که سیگار را ترک کردید، به خودتان پاداش بدهید.
- خود را مشغول نگه دارید و کارهایی بکنید که مصرف سیگار را برای شما دشوار می سازد، مانند کار در حیاط منزل، شستن ظرف ها و انجام بیشتر فعالیت جسمانی.
- به خودتان یاد آوری کنید که سیگار سبب بروز بسیاری از بیماریها می شود و شما با سیگار کشیدن ممکن است سبب آسیب یا مرگ خود و دیگران شوید.
- از دوستان و خانواده خود بخواهید در این راه به شما کمک کنند.



قابل توجه مددجویان محترم :

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سوالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان

(۷- ۴۵۳۵۵۹۵۳ ، داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

با سپاس - واحد ارتقاء سلامت

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
شبکه بهداشت و درمان شهرستان نظر آباد
بیمارستان امام حسن مجتبی (ع)

خودمراقبتی



تهیه و تنظیم : واحد آموزش دفتر پرستاری - تابستان ۹۸
بازنگری: بهار ۱۴۰۳
منبع : وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی -
معاونت بهداشت - دفتر آموزش ارتقاء سلامت

خودمراقبتی، گام اول سلامت است.

خودمراقبتی، فعالیتی است که فرد برای تأمین، حفظ و ارتقای سلامت خود انجام می دهد؛

نکاتی در خصوص خودمراقبتی بیماران :

توجه به سبک زندگی سالم

شیوه زندگی سالم در قدم اول با داشتن تغذیه سالم و متعادل ورزش کافی، منظم و مناسب، کار و خواب متناسب و همچنین دوری از اثرات داروها، الکل، تنباکو، امراض و استرس فراهم می شود.

اقداماتی در راستای تغییر شیوه زندگی به سبک زندگی سالم

- سیگار نکشید.
- عادات غذایی خود را اصلاح کنید.
- به طور منظم فشار خون خود را کنترل کنید.
- فعالیت جسمانی بیشتری داشته باشید.
- وزن خود را در حد سالم حفظ کنید.
- به طور منظم چکاپ پزشکی داشته باشید.
- در صورت نیاز به مصرف دارو، داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید تا بر فشاری خون، افزایش کلسترل و دیابت (بیماری قند خون) شما، کنترل باشد.



چگونه می توان عادات غذایی خود را تغییر داد؟

- آهسته غذا بخورید و لقمه های کوچک بردارید و قبل از خوردن کامل لقمه اول از برداشتن لقمه دوم پرهیز کنید.
- به جای روزانه یک وعده غذای اصلی، چند وعده غذای سبک بخورید اما هیچ یک را حذف نکنید.
- انواع مختلفی از غذاهای سالم نظیر میوه ها، سبزیجات، غلات، ماکارانی، نخود و لوبیا، محصولات لبنی کم چرب یا بدون چربی، گوشت قرمز بدون چربی، مرغ بدون پوست و ماهی را مصرف کنید.
- غذاها را به روشی پیزید که چربی آنها جدا شود مانند: برشته کردن، پختن در فر، کباب کردن، آبپز کردن و ... تا می توانید غذاها را در روغن سرخ نکنید.
- مصرف غذاهایی چون زرده تخم مرغ، گوشت های پر چرب، مرغ با پوست، کره و خامه را محدود کنید.
- برچسبهای غذایی خوراکی ها را مطالعه کنید و از مصرف غذا های حاوی شکر، چربی اشباع، چربی ترانس و کالری بالا پرهیز کنید.
- بهتر است از مصرف شیرینی جات، آب نبات و کیک خودداری کنید.
- آب زیادی بنوشید. مصرف نوشیدنی های پر انرژی را محدود کنید.
- از پزشک، پرستار یا متخصص تغذیه خود درخواست کمک کنید.
- مصرف نمک، قند، چربی اشباع و چربی ترانس را قطع کنید.
- بجای شیر کامل از شیر بدون چربی یا کم چربی استفاده کنید.
- مطابق دستور صریح اسلام الکل ننوشید.

اقداماتی جهت کاهش مصرف نمک

- محدود کردن مصرف غذاهای نمک دار
- کاهش مصرف ماهی دودی نمک سود، تهیه شده با پودر سوخاری و یا منجمد، همچنین ماهی کنسرو شده در روغن مانند تن ماهی نمک دار
- کاهش مصرف همبرگر، ژامبون، سوسیس، هات داگ و گوشتهای دودی
- کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده و آب میوه های حاوی شکر، پنیرها، غذاهای آماده و تجاری با بیش از ۷۰۰ میلی گرم سدیم در هر واحد غذایی، چاشنی های نمک دار اضافه شونده به گوشت، نمکهای طعم و MSG

- محدود کردن مصرف سس مایونز، سس قرمز و سس های سالاد
- پرهیز از گذاشتن نمک بر سر سفره
- استفاده از جایگزین های نمک (با تأیید پزشک خود) مانند آبلیمو نارنج و ادویه
- استفاده از محصولات بدون نمک اضافی
- استفاده از سوپها و غذاهای کنسرو شده کم سدیم و بدون چربی
- شستن سبزیجات و لوبیای کنسرو شده پیش از مصرف جهت کاهش محتوای نمک (سدیم)

اضافه وزن و چاقی

بسیاری از افراد دچار اضافه وزن می باشند. در میان این افراد، برخی نیز دچار چاقی هستند. افرادی که دچار اضافه وزن یا چاقی بوده حتی اگر فاقد سایر عوامل خطرزا باشند، با احتمال بیشتری مبتلا به بیماری های قلبی و سکنه مغزی می شوند. چاقی وضعیتی نا سالم می باشد چرا که سبب وارد آمدن فشار و بار اضافی بر قلب می شود.

چاقی می تواند فشار خون و کلسترول خون را افزایش دهد و ممکن است منجر به بروز بیماری قند خون (دیابت) گردد. کاهش وزن یکی از بهترین راههای کاهش خطرات بیماریهای قلبی و سایر بیماریها می باشد.

شما از طریق دستیابی به وزن دلخواه خود و حفظ آن می توانید میزان خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهید. این به مفهوم کاهش مصرف چربی و افزایش مصرف میوه ها، سبزیجات و حبوبات است. همچنین میزان فعالیت جسمانی نیز باید افزایش یابد

