

مراجعین محترم، جهت داشتن سبک زندگی

و حفظ یا ارتقا سلامت به نکات زیر توجه

فرمایید:

سبک زندگی:

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

سبک زندگی سالم

سبک زندگی سالم مجموعه ای از انتخابات های مثبت و رفتارهای بهداشتی افراد می باشد مانند تصمیم گیری درباره مصرف غذای سالم، بستن کمربند ایمنی، مسواک زدن و..... می باشد.

انواع خود مراقبتی :

خود مراقبتی فیزیکی :

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

خود مراقبتی روانشناختی :

اقدامات لازم برای کاهش تنش

خود مراقبتی عاطفی:

برخورد مهربان با خود و دیگران

خود مراقبتی روحی معنوی :

اختصاص زمان برای عبادت

۴ اصل مهم در رعایت سبک زندگی

سالم :

۱. رژیم غذایی مناسب :

یک رژیم غذایی سالم حاوی انواع

گوناگون مواد غذایی می باشد.

۲. فعالیت بدنی :

فعالیت شامل فعالیت حرفه ای مانند

برخی ورزش ها، تفریحی مانند پیاده

روی، پخت و پز، نظافت منزل، بازی

و.... می باشد.



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی ایران

بیمارستان شهید انصاری



تهیه و تنظیم

سوپروایزر آموزش سلامت

اردیبهشت ۱۴۰۴

آدرس بیمارستان :
رودسر - خیابان شهدا بیمارستان
شهید انصاری رودسر

شماره تماس : ۰۱۳۴۱۶۲۴۰۰۱

منبع :

وبسایت دفتر آموزش و ارتقای
سلامت

۳. کاهش استرس روزانه :

۴. عدم مصرف دخانیات :

دود سیگار محتوی مونوکسید کربن است. وزمانی که استنشاق میشود ، منجر به کاهش اکسیژن رسانی به معز ، قلب و سایر قسمتهای بدن و افزایش فشارخون می گردد.

