

به نام خدا

هفته سلامت زنان

خودمراقبتی 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 هر 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 :

\*خودمراقبتی فیزیکی :

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

\*خودمراقبتی روانشناختی :

اختصاص وقت برای تفکر، اقدامات لازم برای کاهش تنش

\*خودمراقبتی عاطفی :

معاشرت با دیگران، برخورد مهربانانه با خود و دیگران

\*خودمراقبتی روحی معنوی :

اختصاص زمان برای عبادت، کمک به نیازمندان

\*خودمراقبتی شغلی :

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

میزان هدف :

میزان طبیعی چربی خون، فشارخون، قند خون :



**\*فشار خون :**

کمتر از ۹۰/۱۲۰ میلی متر جیوه

**\*چربی خون :**

**۱- کلسترول بد :**

کمتر از ۱۱۰ میلی متر در دسی لیتر

**۲-کلسترول خوب :**

**\*در زنان بیشتر از ۵۵ میلی گرم در دسی لیتر**

**\*در مردان بیشتر از ۹۵ میلی گرم در دسی لیتر**

**\*تری گلیسیرید :**

کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر

**\*قند خون :**

قند ناشتا ۸۰ تا ۱۲۰ میلی گرم در دسی لیتر

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

هموگلوبین ای وان سی : کمتر از ۷ در صد

معاونت پرستاری وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان شهید بهشتی بندرز انزلی

تهیه کننده : آمنه مهین بخت / سوپروایزر آموزش سلامت