

خود مراقبتی و سبک زندگی سالم

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

❖ چربی خون، فشارخون و قندخون

❖ 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



❖ قندخون:

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: کمتر از ۷ درصد



میزان هدف