

انواع خود مراقبتی :

خود مراقبتی فیزیکی :

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

خود مراقبتی روانشناختی :

اختصاص وقت برای تفکر ، اقدامات لازم برای کاهش تنش و استرس

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

منبع : دستورالعمل های وزارت بهداشت



سبک زندگی ؛ به شدت با خود مراقبتی 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 .



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان امام رضا (ع)
(آموزش به بیمار)

سبک زندگی سالم

سبک زندگی سالم



در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با سایت بیمارستان تماس حاصل نمائید.

www.emamrezahp.sirums.ac.ir



میزان هدف چربی خون ، فشارخون و قند خون:

• فشار خون:

کمتر از ۱۳۰/۸۵ 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 گلسیرید:

کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر

• قند خون:

قند ناشتا ۸۰ تا ۱۱۰ 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