

مقدمه

سبک زندگی سالم شامل مجموعه ای از رفتارها و انتخاب های روزمره است که بر سلامت جسمی و روانی و اجتماعی تاثیر مستقیم دارند. با انتخاب یک سبک زندگی سالم، می توان از بسیاری از بیماری های مزمن مانند دیابت، فشارخون بالا، بیماری های قلبی، چاقی، اختلالات روانی و حتی برخی سرطان ها پیشگیری کرد و با رعایت موارد مورد نیاز می توان باعث بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر شد. در ادامه خلاصه ای از نکات ضروری لازم در حوزه های مختلف زندگی بیان شده است.

1- فعالیت بدنی منظم :

فعالیت بدنی روزانه سبب بهبود عملکرد قلب، افزایش متابولیسم و کاهش اضطراب می شود.

- بزرگسالان حداقل 150 دقیقه فعالیت در هفته با شدت متوسط مثل پیاده روی سریع یا 75 دقیقه فعالیت با شدت بالا مثل دویدن
- کودکان و نوجوانان حداقل 60 دقیقه فعالیت روزانه
- تمرینات قدرتی با وزنه یا وزن بدن حداقل دو روز در هفته مثل اسکات، شنا و یا وزنه سبک
- استفاده از وسایل نقلیه را محدود کنید و به جای آن پیاده روی کنید.

2- تغذیه سالم : تغذیه مناسب پایه گذار سلامت است. رژیم غذایی ناسالم از عوامل اصلی ابتلا به بیماری های مزمن مانند چاقی، دیابت نوع دو، فشارخون بالا و سرطان می باشد.

- تنوع غذایی در وعده ها رعایت شود که شامل پروتئین، کربوهیدرات سالم و سبزی یا میوه می باشد.
- مصرف روزانه 400 گرم میوه و سبزیجات (5 وعده)
- استفاده از غلات کامل به جای غلات تصفیه شده (مثل نان سیوس دار)
- مصرف پروتئین های سالم (گوشت سفید، حبوبات، تخم مرغ، لبنیات کم چرب)
- محدود کردن مصرف چربی های اشباع (کره و خامه) و حذف چربی های ترانس (فست فودها، شیرینیجات صنعتی)
- مصرف گوشت ماهی حداقل دو بار در هفته
- نوشیدن روزانه 6 تا 8 لیوان آب
- کاهش مصرف قند های افزوده مثل نوشابه، بیسکویت ها و آبمیوه های صنعتی.
- محدود کردن مصرف نمک به کمتر از 5 گرم در روز و استفاده از ادویه ها و آب لیمو به جای نمک

3- خواب کافی و با کیفیت :

- بزرگسالان 7 تا 9 ساعت خواب در شبانه روز
- نوجوانان 8 تا 10 ساعت در شبانه روز
- کودکان 9 تا 12 ساعت در شبانه روز
- هر شب در ساعات مشخص بخوابید
- یک ساعت قبل خواب از موبایل و لپ تاپ استفاده نکنید.
- شام سبک بخورید و از مصرف کافئین (چای و قهوه) به هنگام عصر پرهیز کنید.

خواب ناکافی با چاقی، دیابت، افسردگی و فشار خون بالا، ضعف حافظه، افت عملکرد ایمنی مرتبط است.

4- ترک دخانیات و الکل :

- هر نوع مصرف دخانیات از جمله سیگار، قلیان و سیگار الکترونیکی مضر است.
- سیگار باعث پیری پوست، نازایی، سکته مغزی، بیماری های قلبی و عروقی و سرطان می شود.
- ترک دخانیات باعث بهبود فوری فشارخون و کاهش خطر سکته مغزی می شود.
- مصرف الکل باید به حداقل برسد، حتی مصرف گاه به گاه نیز می تواند خطر سرطان و آسیب کبدی را افزایش دهد.



مرکز آموزش درمانی سینا

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی سینا

سبک زندگی سالم

گردآوری: هادی نصیرزاده

دانشجوی پرستاری

منبع: سازمان بهداشت جهانی

تاریخ تدوین:

آذر 1404

سبک زندگی سالم



7- سلامت روان و کنترل استرس:

- انجام فعالیت هایی مانند یوگا ، مدیتیشن و تمرین های تنفس عمیق
- حفظ ارتباط اجتماعی موثر و حمایت خانوادگی
- مراجعه به مشاور یا روان پزشک در صورت بروز علائمی مثل بی خوابی، خستگی دائم ، بی انگیزه بودن ،گریه کردن های بی دلیل و افکار منفی مثل آسیب به خود یا دیگران
- ورزش نیز برای بهبود خلق بسیار موثر و مفید میباشد.

نتیجه گیری:

همان طور که بیان شد سبک زندگی سالم در بهبود کیفیت زندگی و افزایش طول عمر نقش اساسی دارد. هر فرد در قبال سلامت خود مسئول است . با اتخاذ رفتار های سالم و پایبندی به توصیه های علمی و پزشکی ، می توان از بسیاری از بیماری ها جلوگیری کرد و مسیر زندگی را آرامش ، استقلال و پویایی ادامه داد.

5- معاینات منظم پزشکی:

- اندازه گیری منظم فشار خون ، قند خون و چربی خون
- انجام غربالگری ها مانند ماموگرافی ، پاپ اسمیر ، کولونوسکوپی بر اساس سن و جنس
- واکسیناسیون منظم بر اساس برنامه منظم کشوری

6 - رعایت بهداشت فردی:

- شست و شوی دست ها با آب و صابون قبل از غذا خوردن ، بعد از سرویس بهداشتی و پس از بازگشت به خانه به مدت 20 ثانیه



- رعایت بهداشت دهان و دندان (2 بار مسواک زدن در روز) و استفاده از نخ دندان شب ها قبل خواب
- استحمام منظم و استفاده از لباس های تمیز به ویژه در روزهای گرم یا پس از ورزش