



کد سند: PEBRO56/B
تاریخ تدوین: 1400/11/28
تاریخ بازنگری: 1402/06/30
تاریخ بازنگری بعدی: 1404/06/01
تاریخ ابلاغ: 1402/06/30

آموزش به بیمار

خود مراقبتی و سبک زندگی سالم



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات
پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز،
مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی 2027) 05138722140



من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت

سبک زندگی الگوی منحصر به فردی از:

ویژگی ها ، رفتارها و عادت هایی است که هر
فرد از خود نشان میدهد ، و در صورت معیوب
بودن آن ، فرد در معرض بیماری و حوادث
قرار میگیرد.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:
<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



انواع خودمراقبتی :

خودمراقبتی فیزیکی :

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

خودمراقبتی روانشناختی :

اختصاص وقت برای تفکر و اقدامات لازم
برای کاهش تنش

خودمراقبتی عاطفی :

معاشرت با دیگران ، برخورد مهربانانه با
خود و دیگران

خودمراقبتی شغلی :

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





تری گلیسیرید:

کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر

قند خون:

قند ناشتا ۷۰ تا ۱۰۰ میلی گرم در دسی لیتر

قند دو ساعت بعد از غذا: کمتر از ۱۴۰

میلی گرم در دسی لیتر

هموگلوبین ای وان سی: کمتر از ۷



چربی خون ، فشار خون و قند خون:

فشار خون

کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه



چربی خون:



۱. کلسترول بد:

کمتر از ۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر



۲. کلسترول خوب

در زنان: بیش از ۵۵ میلی گرم در دسی لیتر

در مردان بیش از ۹۵ میلی گرم در دسی لیتر



سبک زندگی سالم

بهترین شما در نوع خودتان

فعالیت بدنی

وزن مناسب

قلب سالم

سیستم
ایمنی قوی

رژیم غذایی
سالم

ذهن آرام

