

با تغییر سبک زندگی و گسترش الگوهای غلط تغذیه و کاهش تحرک در زندگی روزمره شاهد گسترش بیماری های مزمن و غیرواگیر هستیم که به مهم ترین عامل مرگ و میر و ناتوانی در کشورهای پیشرفته و در حال توسعه تبدیل شده اند.

در ایران بیماری های مزمن عامل ۸۰ درصد موارد مرگ و میرها هستند.

این بیماری ها که اغلب از دوران میان سالی و سالمندی بروز می کنند معمولاً در ۱۰ سال اول علامتی ندارند و افراد بعد از پیشرفته شدن بیماری و بروز علائم برای درمان مراجعه می کنند؛ در نتیجه باید هزینه های بسیاری برای درمان این بیماریها صرف شود در صورتی که با بررسی های ساده می توان در مراحل اولیه (بدون علامت) آنها را شناسایی و تا ۸۰ درصد آنها را پیشگیری کرد و بسیاری از مرگ و میرها را کاهش داد.

#### مهمترین فاکتورهای خطرزا در بروز بیماری های غیرواگیر:

استعمال دخانیات

کم تحرکی

رژیم غذایی ناسالم

استرس

#### شایع ترین بیماری های غیرواگیر:

بیماری های قلبی عروقی

پرفشاری خون

دیابت

سرطان

آسم

بیماری مزمن انسداد ریوی

#### چگونه می توانم سیگار را ترک کنم:

- تعداد سیگار مصرفی روزانه تان را یادداشت کنید.
- لذت ها و ضررهای سیگار را که با آن موافق هستید، یادداشت کنید و روی آن فکر کنید.
- دلایلی را که می خواهید سیگار را ترک کنید بنویسید.
- سعی کنید نصف سیگار قبلی را بکشید.
- جاسیگاری را در طی روز خالی نکنید تا تعداد دستتان بیاید.
- یک روز را برای ترک حتمی سیگار در نظر بگیرید.
- از دو هفته مانده به روز موعود (تاریخ مشخص شده ترک) هر روز یک عدد از سیگار تان کم کنید.
- روز ترک همه پاکت سیگار، جاسیگاری یا چوب سیگار را دور بریزید.
- یک جایگزین برای سیگار بیابید (آدامس، پیاده روی، آب میوه، بازی، جدول و ...)

• اگر در طی روز چند بار دچار استرس می شوید که میل دارید آن موقع سیگار بکشید هر بار کار دیگری انجام دهید:

(آدامس خوردن، پیاده روی، گرفتن مداد در دست و چرخاندن آن یا گذاشتن آن در دهان، با چند سکه بازی کردن) بتدریج این جایگزینی را افزایش دهید.

• از تکنیک های تخلیه خشم استفاده کنید: فشار دادن یا ورز دادن خمیر بازی یا خمیر نان، با یک چوب یا راکت به بالش کوبیدن، مشت زدن به بالش یا کیسه بوکس، ضربه زدن به توپ



#### چگونه می توانم عادات غذایی خود را اصلاح کنم:

- غذا های سالم باید آب پز یا کبابی باشد.
- از مصرف روغن های جامد، کره، خامه، دنبه، روغن حیوانی بپرهیزید.
- روغن های مایع را به مقدار کم میل کنید.
- شیر، ماست و لبنیات کم چربی مصرف کنید.
- مرغ و ماهی را کاملاً بدون پوست میل کنید.
- گوشت های قرمز را به مقدار کم مصرف کنید، هنگام مصرف کاملاً چربی های آن را جدا کنید.
- مغز، دل و جگر، کله و پاچه، لبنیات پر چرب، بستنی، زرده تخم مرغ، سوسیس و کالباس، غذاهای کنسرو شده، سس های چرب، شیرینی، قند، شکر، مربا، عسل، نوشابه، شربت، نبات، کیک های خامه دار و غذاهای حاضری را محدود کنید.
- از مصرف الکل جداً خودداری فرمایید.
- از مواد غذایی متنوع به خصوص از انواع متنوع سبزیجات استفاده کنید، تا تمامی مواد معدنی و ویتامین ها به مقدار کافی به بدنتان برسد.
- جهت اطلاع از مقدار مصرف دقیق مواد غذایی بهتر است با یک مشاور تغذیه مشورت نمایید.
- نمک مصرفی را محدود کنید و به جای آن از ادویه ها، آبلیمو، زنجبیل، سیر استفاده کنید.
- در هنگام تماشای تلویزیون غذا نخورید زیرا باعث می شود بیشتر از مقدار نیاز مصرف کنید.
- از آوردن نمکدان بر سر سفره خودداری کنید.
- از مصرف زیاد ترشیجات با غذا خودداری کنید زیرا اشتها را شما را افزایش می دهد.



## بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

### سبک زندگی سالم



### واحد آموزش به بیمار

تاریخ تدوین: زمستان ۱۳۹۵

کد پمفلت: H.E.130

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

[www.Bimaramozesh.blogfa.com](http://www.Bimaramozesh.blogfa.com)

### فعالیت فیزیکی ناکافی

عدم تحرک چهارمین عامل خطر مرگ و میر در سرتاسر جهان است.

**آیا انجام کارهای منزل ورزشی است؟** انجام کارهای منزل با ورزش متفاوت است و سخت ترین کارهای خانه داری مانند ساییدن کف آشپزخانه تنها به اندازه پیاده روی سبک انرژی مصرف می کند.

### پس چه نوع ورزشی باید انجام بدهم؟

فعالیت منظم هوازی زمینه بیماری های غیر واگیر را در افرادی که در معرض خطر هستند کاهش می دهد. تمرین هوازی، تمرینی است که در آن عضلات بزرگ بدن از قبیل عضلات دست و پا فعالیت می کنند و فشار تمرین بر کل بدن و نه برعضله خاص وارد می شود. بسیاری از ورزش ها از قبیل پیاده روی سریع، دوی نرم، شنا و دوچرخه سواری هوازی هستند.

✓ هر فرد باید حداقل سه روز در هفته، ترجیحا در همه روزهای هفته به مدت ۳۰ دقیقه یا بیشتر فعالیت با شدت متوسط انجام دهد.

• فعالیت را از حد پایین شروع نموده و به تدریج بر شدت آن بیفزایید. در هر حال شدت ورزش در حدی باشد که احساس راحتی نمایید.

• در صورتی که نتوانید یک جا ۳۰ دقیقه فعالیت کنید می توانید فعالیت بدنی را در طول روز به ۳ نوبت ۱۰ دقیقه ای تقسیم کنید.

• پیاده روی خود را به سه بخش گرم کردن در ابتدای پیاده روی، پیاده روی سریع در میانه کار و در نهایت سرد کردن تقسیم کنید.

• از افراد دیگر مثل یک دوست یا یک گروه بخواهید تا با شما به پیاده روی بیایند. وقتی بدانید یک نفر دیگر منتظر شماست ادامه م دهید.

- کفش مناسب بپوشید تا پاهایتان را اذیت نکند.
- فاصله ای مناسب با وضعیت جسمانیتان را انتخاب کنید.
- در مسیر راه پیمایی تنوع ایجاد کنید.
- از راه پیمایی و گردش لذت ببرید.
- برای سرعت بیشتر یا رقابت با افراد دیگر به خودتان فشار نیاورید.
- آب زیاد بنوشید. ظرف آب با خود همراه داشته باشید.
- حداقل ۲ ساعت از زمان غذا خوردنتان گذشته باشد.

### راهکارهای مدیریت استرس

استرس، واکنش های فیزیکی، ذهنی و عاطفی است که در نتیجه تغییرات و نیازهای فرد در زندگی بروز می کند.

- توکل به خدا
- کم کردن عوامل استرس زا
- مثبت بیندیشیم
- خواب کافی شبانه
- پرهیز از معاشرت با افراد استرس زا
- پذیرش مشکلات
- گسترش روابط اجتماعی
- بخندیم
- به موسیقی ملایم گوش کنیم.
- برای خود ارزش قائل شویم.
- نه " گفتن را بیاموزیم.
- به اخبار ناخوشایند توجه نکنیم.
- گاهی مسائل را رها کنیم.
- با مدیتیشن آرامش خود را بدست آوریم.

مشاور علمی: آقای دکتر مهرداد صلاحی (متخصص عفونی)، خانم

پروانه یزدانی (کارشناس تغذیه)

منبع: غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸،

چاپ اول