



دانشگاه علوم پزشکی مشهد
Mashhad University of
Medical Sciences

آموزش به بیمار

تاریخ صدور : ۱۴۰۱/۰۴/۰۱

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۴/۰۱

شماره : OH-PE-B30/02



خودمراقبتی و سبک زندگی سالم

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امید

واحد آموزش سلامت

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.

جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و
سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به
صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.

ساعت فعالیت : همه روزه صبح ها ۸-۱۳

شماره تماس : ۳۸۴۲۶۰۸۴ ، داخلی ۸۵۴۴ - ۸۶۲۲

روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان :

۱. وب سایت بیمارستان به آدرس

<https://omid.mums.ac.ir/index.php/nursing-services/amoozesh-salamat/43-uncategories/447-brochure>



۲. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار
بارکدخوان تلفن همراه و ورود مستقیم
به صفحه مطالب آموزشی سایت

منبع : وب سایت Med line plus

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

