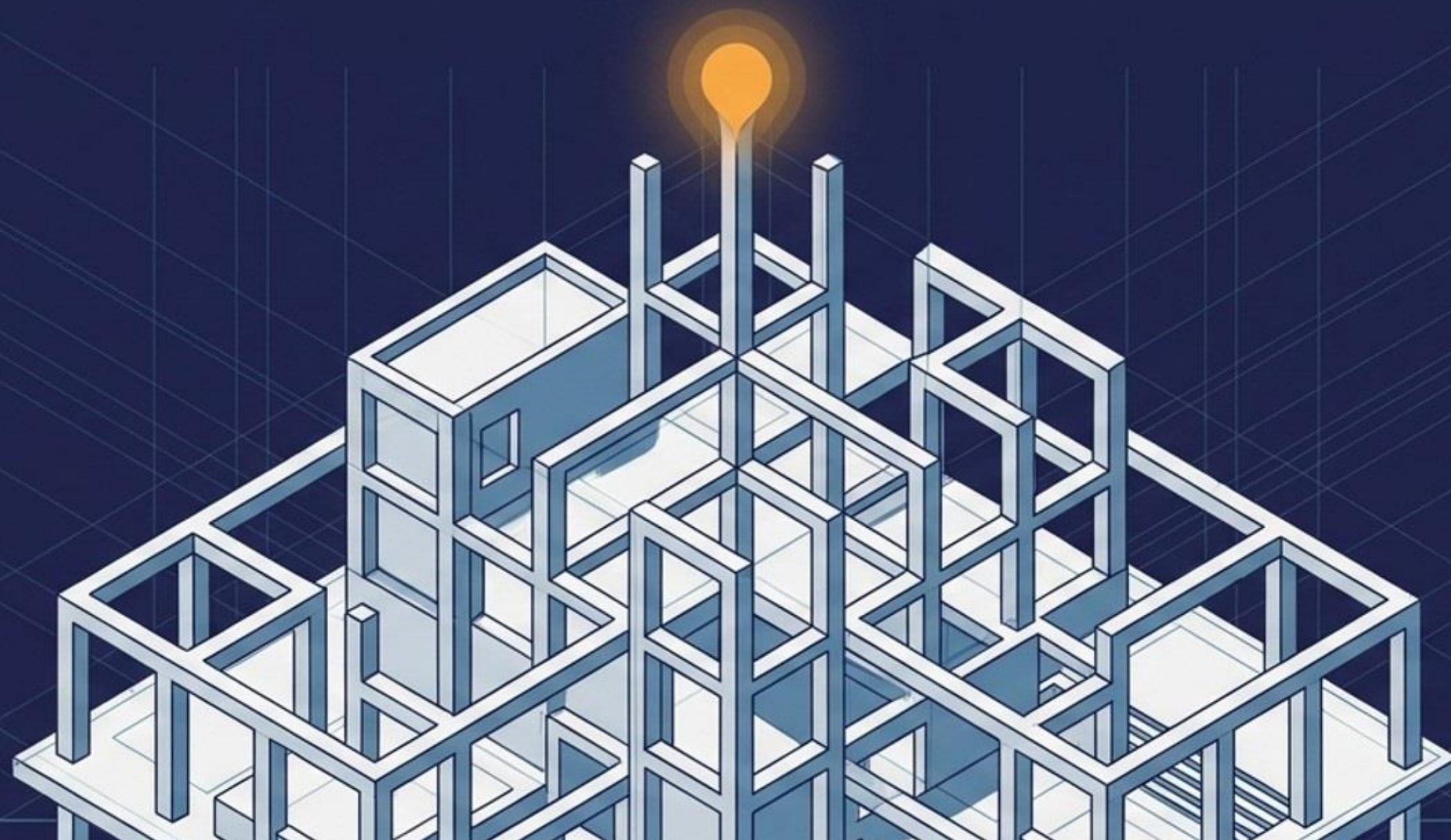




راهنمای سبک زندگی سالم

بیمارستان و زایشگاه پاستورنو - واحد آموزش سلامت

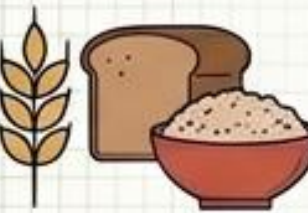
راهنمای عملی و بصری برای ساختن یک زندگی پرنشاط و پیشگیری از بیماری‌های مزمن



پایه اول: مقیاس تعادل تغذیه

تغذیه مناسب، پایه اصلی حفظ سلامت و کنترل وزن است.

افزایش دهید

	میوه و سبزیجات تازه روزانه
	غلات کامل (نان سبوس‌دار، برنج، قهوه‌ای، جو) جایگزین غلات تصفیه‌شده
	حبوبات، مغزها و لبنیات کم‌چرب

محدود کنید

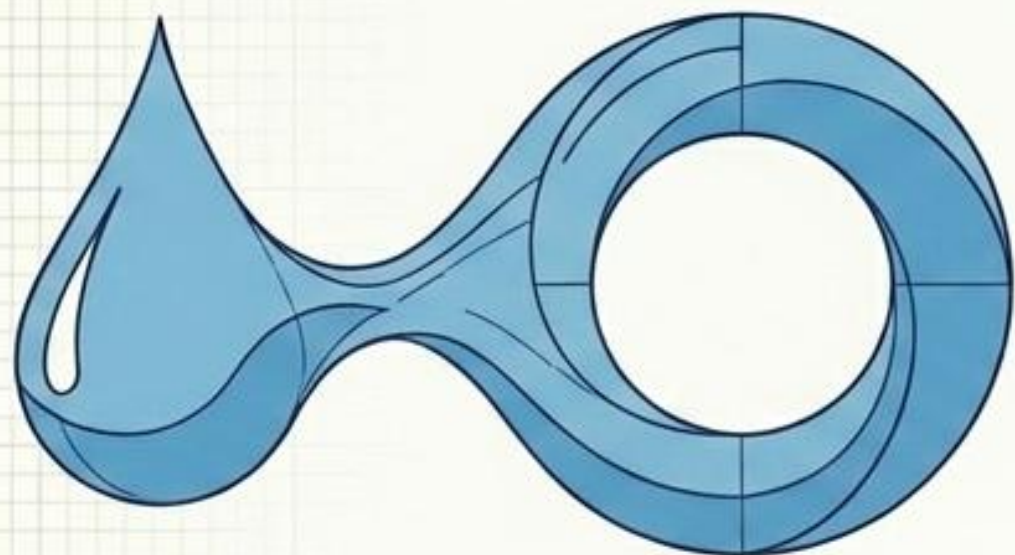
	غذاهای سرخ‌کردنی، فست‌فودها و غذاهای فرآوری‌شده
	نمک، قند و چربی‌های اشباع
	نوشابه‌ها و شیرینی‌ها

محدود کنید

وعده صبحانه را حذف نکنید و وعده‌های غذایی را منظم مصرف کنید.

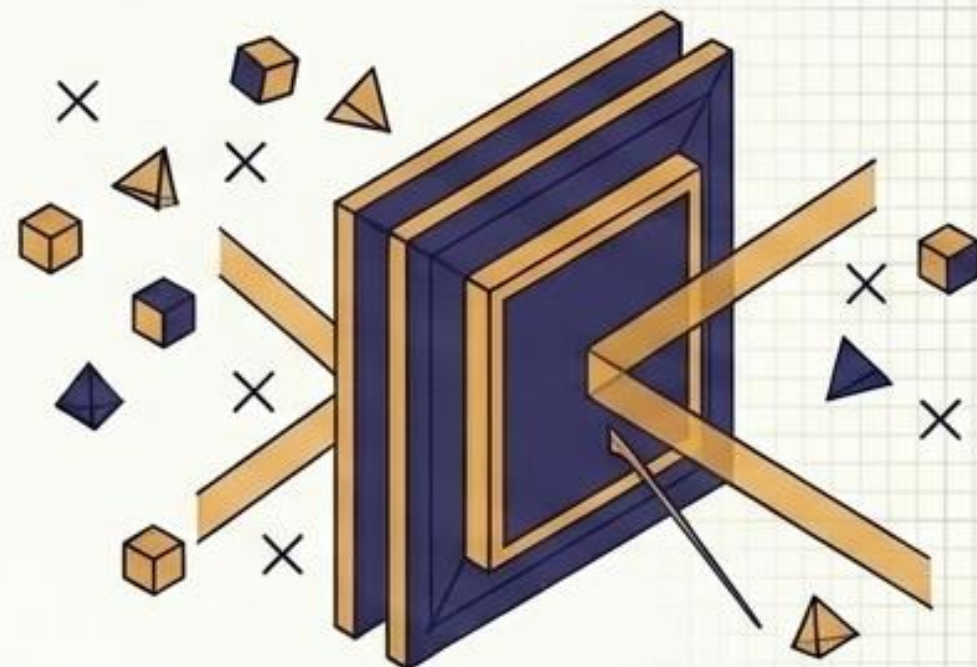
پایه دوم: جریان پشتیبان و سپر دفاعی اولیه

آبرسانی مستمر



- ▶ آب برای عملکرد طبیعی بدن ضروری است.
- ▶ در روزهای گرم و هنگام فعالیت بدنی مصرف را افزایش دهید.
- ▶ قانون طلایی: نوشیدنی‌های شیرین را به طور کامل با آب جایگزین کنید.

بهداشت و پیشگیری



- ▶ رعایت بهداشت فردی خط اول جلوگیری از بیماری‌های واگیر است.
- ▶ شستشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون
- ▶ حفظ بهداشت دهان و دندان
- ▶ تکمیل واکسیناسیون توصیه‌شده

ستون اول: منحنی فعال سازی بدن

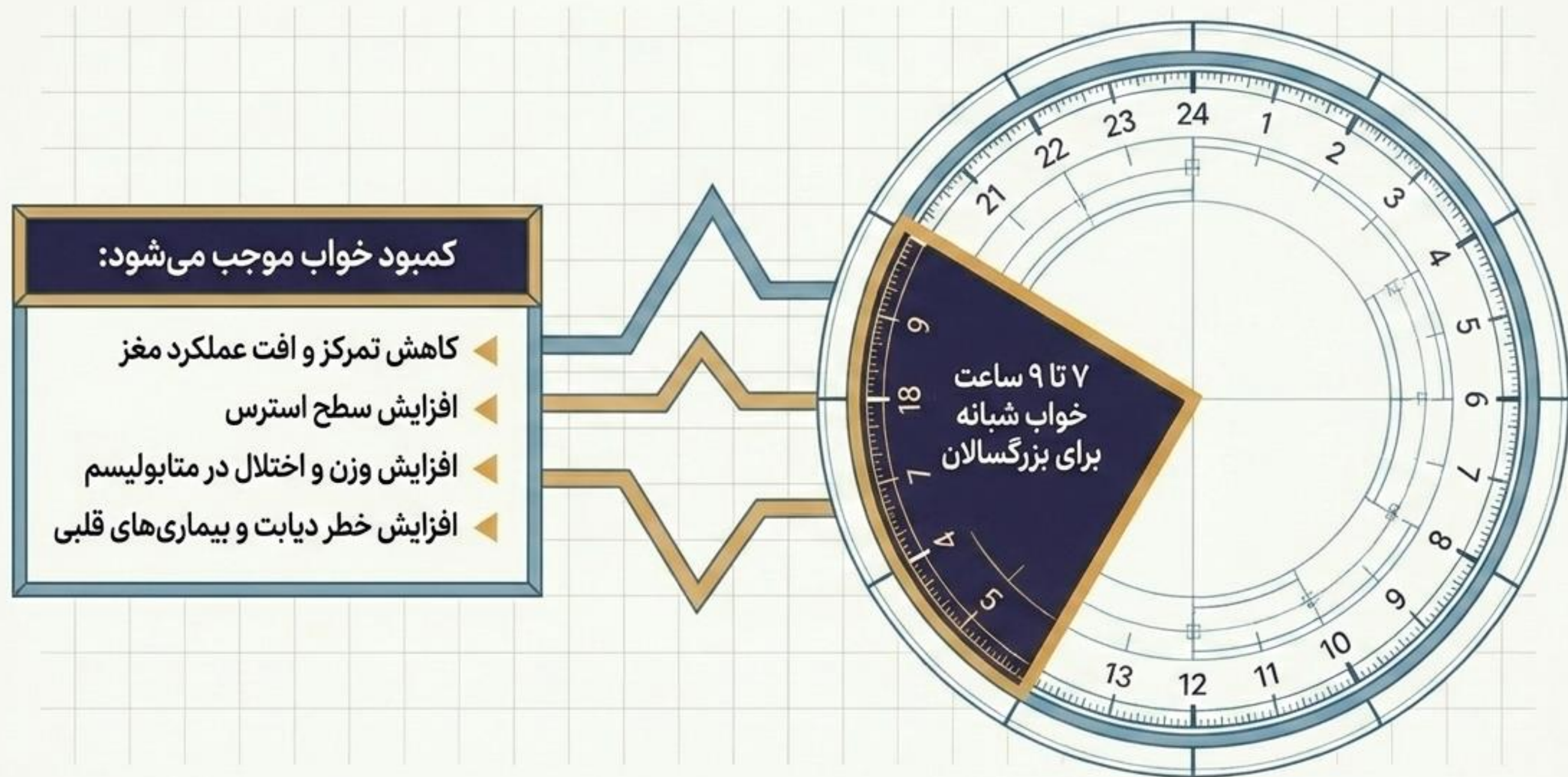
بدن انسان برای تحرک طراحی شده است.



حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط در هفته (حدود ۳۰ دقیقه در بیشتر روزها). مانند پیاده روی، دوچرخه سواری یا شنا.

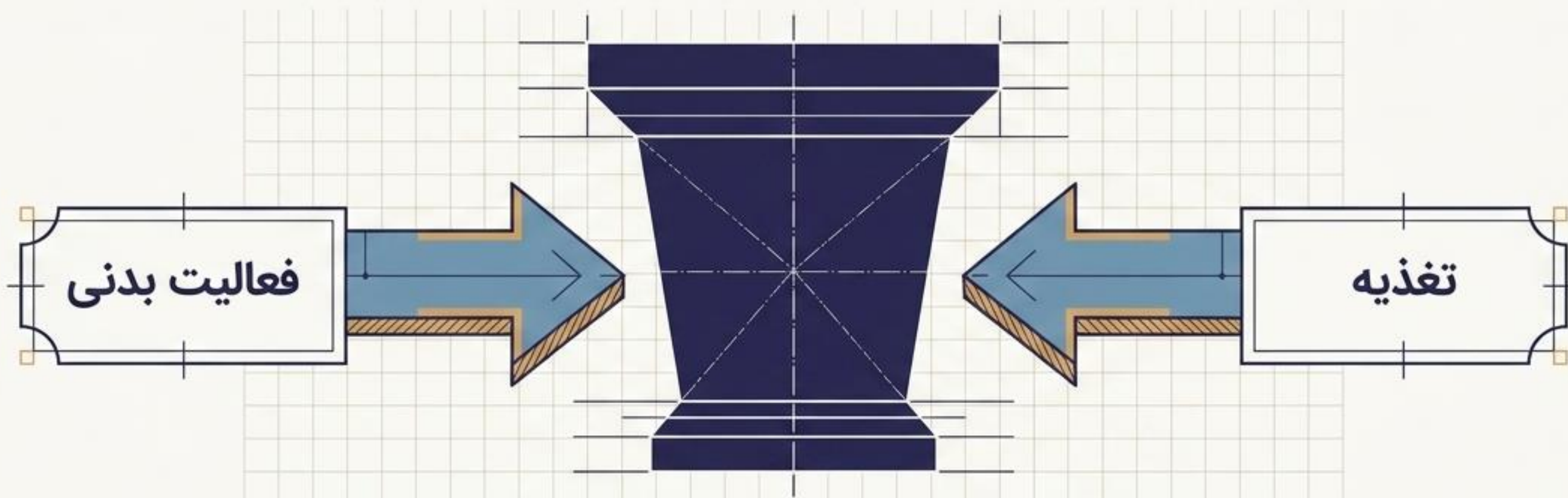
ستون دوم: چرخه بازسازی شبانه

خواب مناسب یک توقف ساده نیست؛ بلکه نقش حیاتی در سلامت جسم و روان دارد.



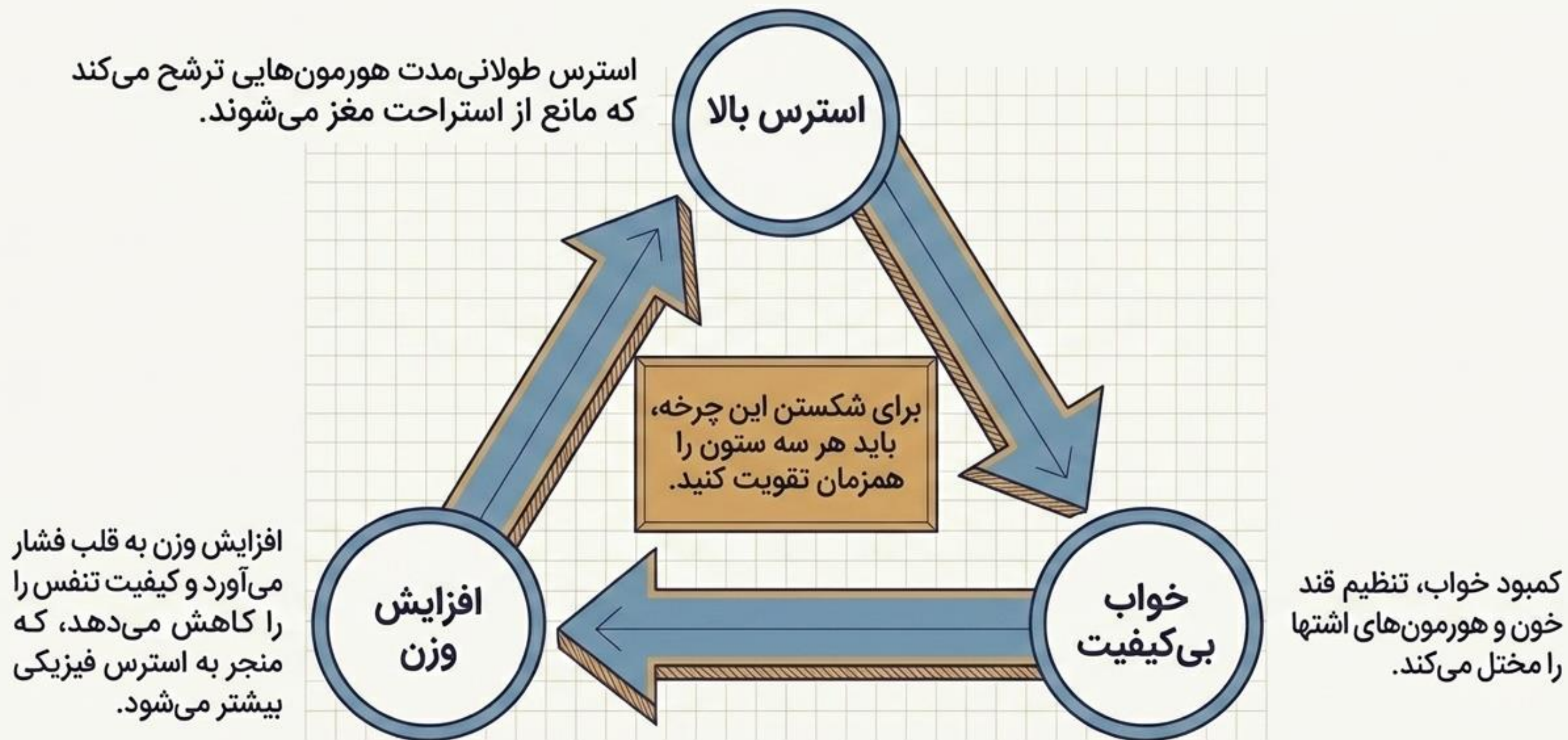
ستون سوم: مدیریت بار ساختاری

اضافه وزن و چاقی فشار مضاعفی بر تمام سیستم‌های بدن وارد کرده و خطر بیماری‌های مزمن را به شدت افزایش می‌دهد.

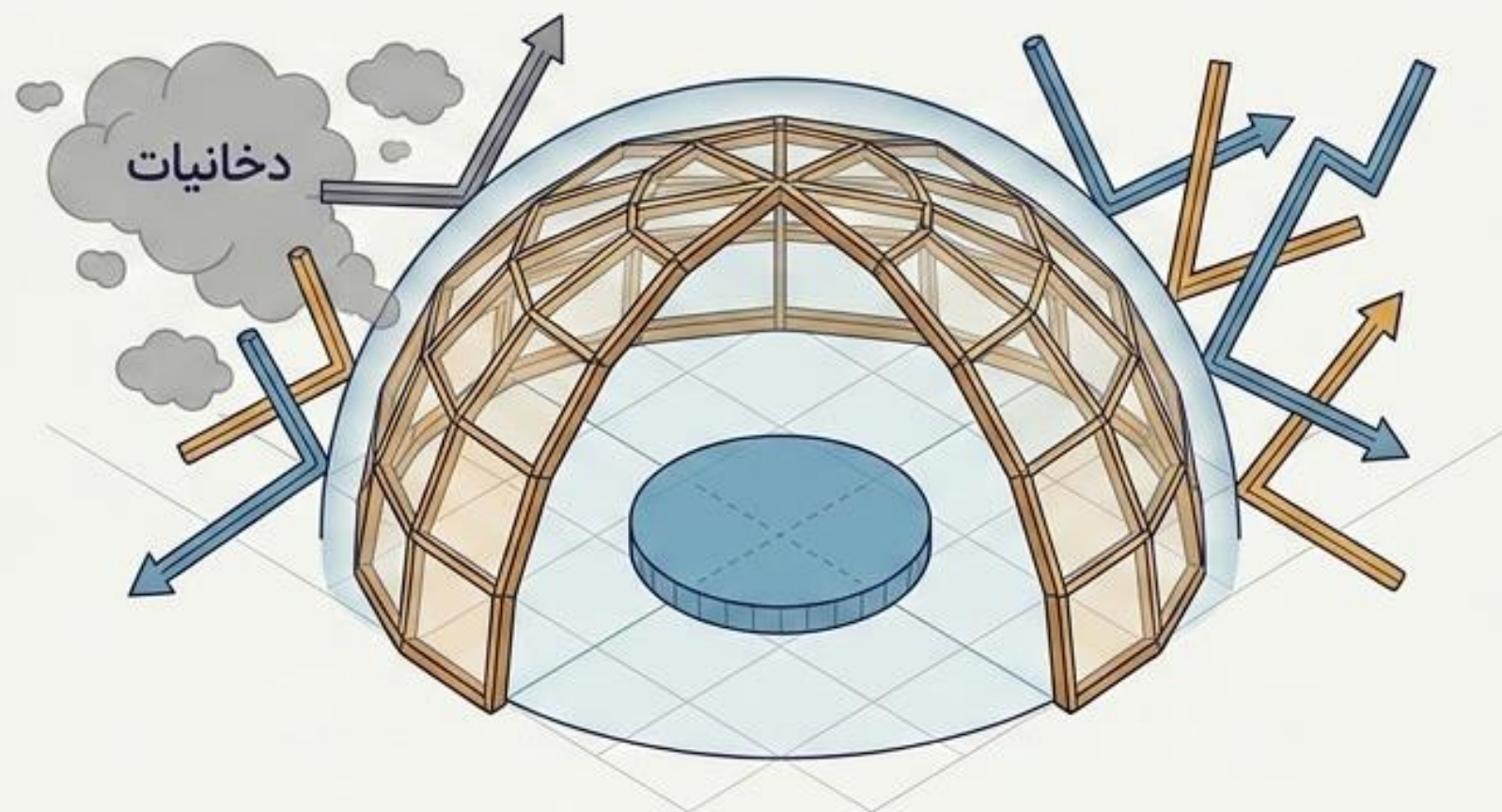


استراتژی‌های حفظ وزن	
تکیه بر پایه تغذیه سالم و پرهیز از پرخوری	☒
حفظ جریان مستمر فعالیت بدنی	☒
کنترل منظم وزن به عنوان شاخص کلیدی	☒

مثلث بحران: چگونه سیستم‌ها یکدیگر را تخریب می‌کنند



سقف محافظ: دفاع روانی و دفع سموم



حذف مطلق سموم

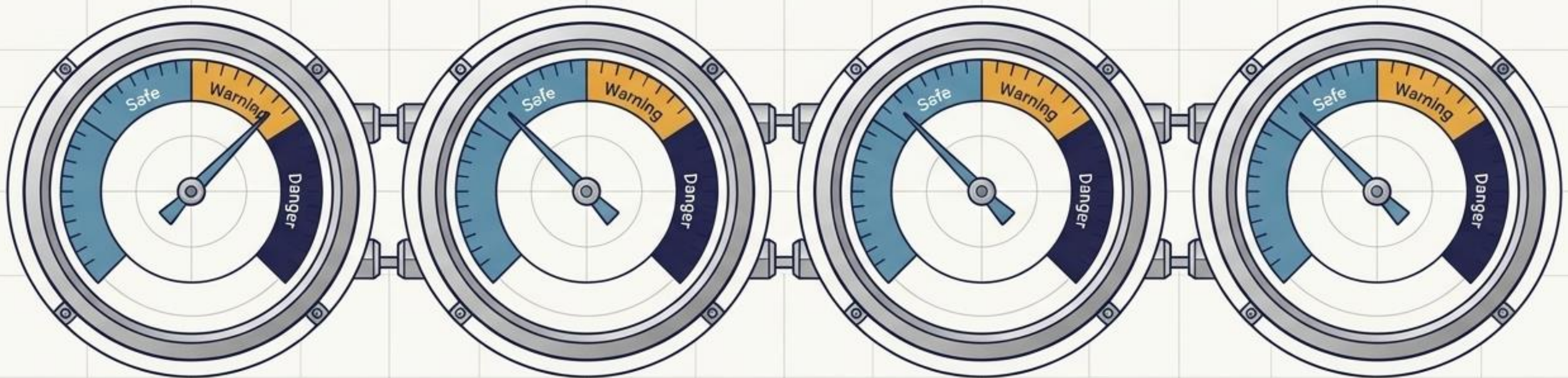
- سیگار و قلیان از مهم‌ترین عوامل خطر سکت، سرطان و بیماری‌های ریوی هستند.
- ترک دخانیات در هر سنی فوراً به بازسازی بدن کمک می‌کند.
- از قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران پرهیز کنید.

مدیریت استرس و روان

- ارتباط مؤثر با خانواده و دوستان
- اختصاص زمان برای تفریح و تمرینات تنفس عمیق
- مداخله حرفه‌ای: اگر برای مدت طولانی احساس غم، اضطراب یا ناامیدی دارید، به روان‌شناس مراجعه کنید.

داشبورد کنترل علائم حیاتی

بسیاری از بیماری‌ها در مراحل اولیه کاملاً بدون علامت هستند. معاینات دوره‌ای، سیستم هشدار زودهنگام شماست.



فشار خون

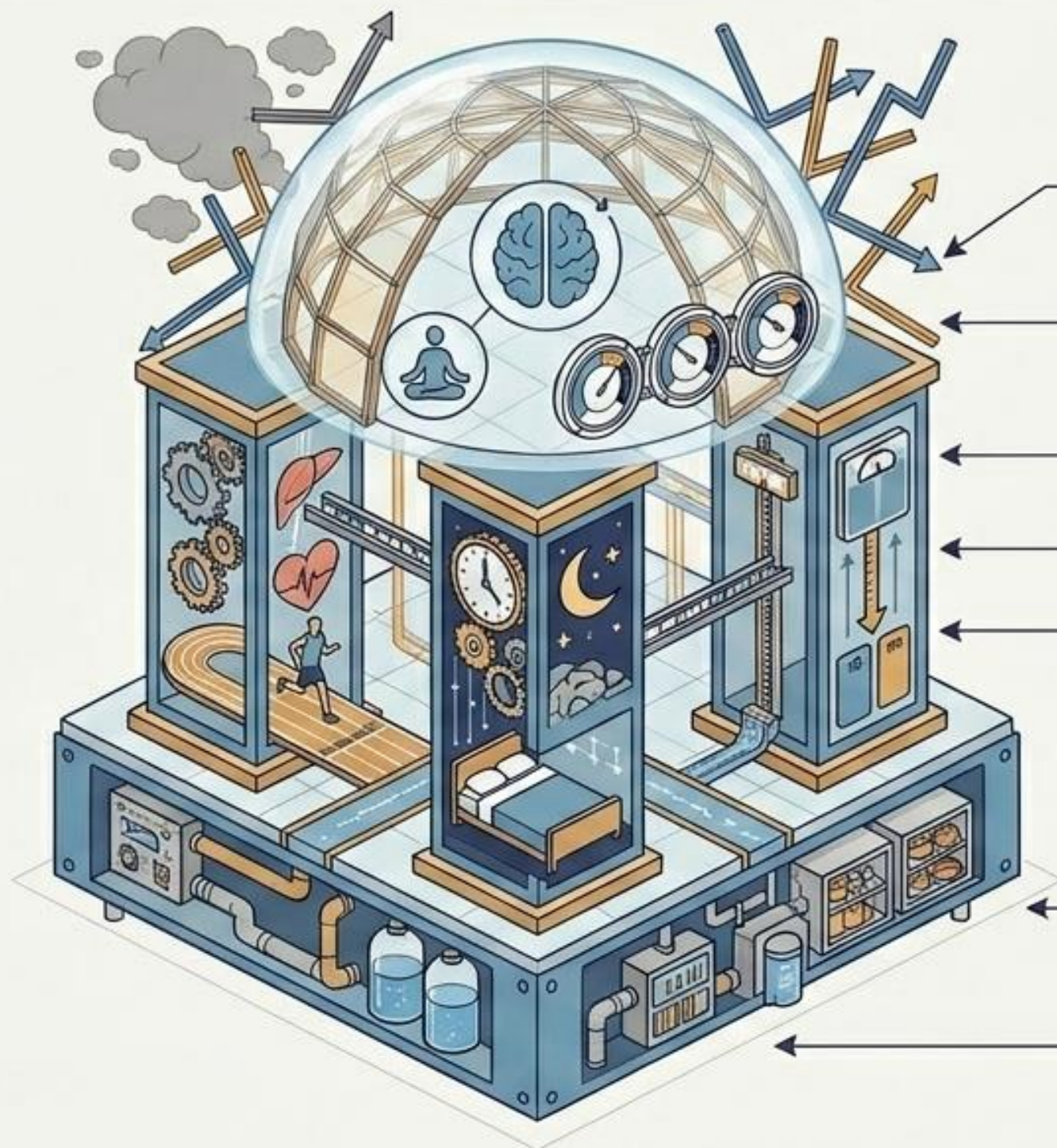
قند خون

چربی خون

شاخص توده بدنی

انجام معاینات و غربالگری‌های توصیه‌شده توسط پزشک، از تخریب خاموش ساختار سلامتی جلوگیری می‌کند.

نقشه کامل سلامتی شما



به خاطر بسپارید

✓ داشبورد پزشکی خود را پایش کنید

✓ از دخانیات مطلقاً دوری کنید

✓ استرس را مدیریت کرده و مراقب روان خود باشید

✓ وزن مناسب را حفظ کنید

✓ خواب باکیفیت داشته باشید

✓ آب کافی بنوشید و بهداشت را رعایت کنید

✓ تغذیه سالم داشته باشید

سرمایه‌گذاری روی فردا



سلامتی نتیجه انتخاب‌های روزانه ماست. هر تغییر کوچک در سبک زندگی، آجری است که برای ساختن یک دژ مستحکم در برابر بیماری‌ها قرار می‌دهید.

امروز برای سلامتی خود تصمیم بگیرید؛ زیرا زندگی سالم، آینده‌ای روشن‌تر برای شما و عزیزانتان رقم خواهد زد.