

انواع خود مراقبتی:

—خود مراقبتی فیزیکی:

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

—خود مراقبتی روانشناختی:

اختصاص وقت برای تفکر، اقدامات لازم برای کاهش تنش

—خود مراقبتی عاطفی:

معاشرت با دیگران، برخورد مهربانانه با خود و دیگران

—خود مراقبتی روحی معنوی:

اختصاص زمان برای عبادت، کمک به نیازمندان

—خود مراقبتی شغلی:

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

سبک زندگی الگویی منحصر به فرد از:

ویژگی ها، رفتارها و عادت هایی است

که هر فرد از خود نشان می دهد،

و در صورت معیوب بودن آن، فرد در معرض

بیماری و حوادث قرار می گیرد.

رفتارهای بهداشتی جزئی از سبک زندگی

صحیح بوده و نشان دهنده تمایل انسان به

ثبات و تعادل است.



خود مراقبتی و سبک زندگی سالم



سبک زندگی؛ به شدت با خودمراقبتی در

ارتباط می باشد که از طریق فعالیت فیزیکی و

رژیم غذایی قابل ارتقاء می باشد.

	عنوان سند: خود مراقبتی و سبک زندگی سالم	
	شماره سند: BH- P- 119 شماره ویرایش: 00 شماره بازنگری: 00 تاریخ تدوین: دی ۹۷	

خود مراقبتی و سبک زندگی سالم

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

آدرس: مشهد - خیابان بهار

bentolhodahospital@yahoo.com

تلفن تماس: 5 - 05138590051

اینستاگرام: Zayeshgah.bentolhoda

Bentolhoda-hospital-maternity

واحد ارتقاء سلامت

قند خون:

قند ناشتا 80 تا 130 میلی گرم در

دسی لیتر

قند دو ساعت بعد از غذا: کمتر از 160

میلی گرم در دسی لیتر

هموگلوبین ای. وان. سی: کمتر از 7 درصد



میزان هدف:

چربی خون، فشار خون و قند خون

فشار خون:

کمتر از 140/90 میلی متر جیوه

چربی خون:

1. کلسترول بد:

کمتر از 110 میلی متر در دسی لیتر

2. کلسترول خوب:

زنان

بیشتر از 55 میلی گرم

در دسی لیتر

مردان

بیشتر از 95 میلی گرم در دسی لیتر

تری گلیسرید:

کمتر از 150 میلی گرم در دسی لیتر

