نکات خود مراقبتی

تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام حسین(ع)

مراقب خودت باش

با خود مراقبتی می توانید شور و شوق جوانی و انگیزه موفقیت خود را حفظ کنید و افزایش دهید.

عناصر خود مراقبتی

- خودمراقبتی جسمی
- خودمراقبتی روانی و عاطفی
- خودمراقبتی اجتماعی
- خودمراقبتی معنوی

خود مراقبتی جسمی

خودمراقبتی جسمی نیازمند زیست سالم است. این بخش از خودمراقبتی شامل فعالیت ها و تمرینات ورزشی وخوردن غذای سالم می شود،

اینکه آیا ورزش می کنیم؟آیا در مورد غذاهایی که می خوریم، فکر می کنیم؟رژیم غذایی ورزش، نه تنها در سلامت جسمی ما نقش دارند، بلکه تاثیر بسیار زیادی بر سلامت روحی و روانی ما دارند.

خود مراقبتی عاطفی و روانی

داشتن سلامت روانی و عاطفی،شامل وجوداحساس رضایت،اعتماد به نفس کافی، اعتماد و صمیمیت، میل و رغبت به زندگی وشادی نشاط ، توانایی مقابله با استرس و انطباق با تغییرات می شود. باید به اوقات فراغت خود نیز توجه کنیم.

بهتر است برای انجام کارهایی که باعث می شود بعد از انجام آنها احساس خوبی داشته باشیم، دنبال دلیل نگردیم، برای پیاده روی به ساحل برویم، به موسیقی گوش دهیم یا کتابی خوب بخوانیم. بایدبه یاد داشته باشیم که لذت بردن از زندگی ضرورتی برای سلامت عاطفی و روانی است. باید از خود بپرسیم چگونه می توانیم روزبهتری داشته باشیم و پاسخ آن را در ذهن خود تجسم و در قلب خود احساس کنیم.

خلاصه اینکه : به یاد داشته باشیم که این افکار ما هستند که شرایط ما را عوض می‌کنند.

خود مراقبتی اجتماعی

روابط اجتماعی ما برای حفظ سلامت روانی و همچنین سلامت جسمی ما بسیار حیاتی است.

افرادی که دوستی های نزدیک خود را حفظ می کنند و راه های دیگری را برای تعامل اجتماعی پیدا می کنند، نسبت به افراد منزوی، زندگی طولانی تری دارند روابط و تعاملات اجتماعی ما با تقویت سیستم ایمنی بدن ما ، موجب حفاظت از ما در برابر بیماری ها می شوند.

خود مراقبتی معنوی

همانطور که تغذیه با مواد غذایی برای بدن ما ضروری است،پرورش روح ما نیز یک ضرورت است. تنها زمانی که با خالق خود ارتباط برقرارکنیم، می توانیم تمام استعدادهای وجودی خود را شکوفا سازیم.

خود مراقبتی معنوی با درک معنای واقعی زندگی و هویت واقعی ما مرتبط است

ما بیشتر از یک جسم هستیم،روحی پاک داریم که با آن می توانیم وجودمان را توسعه دهیم.

نمونه برنامه خود مراقبتی

- ✓ ۳تا ۴ بار در هفته پیاده روی کنم.
- ✓ یک بار در هفته شنا کنم.
- ✓ یک لیوان اضافی آب را در روز بنوشیم.
- ✓ یک قطعه اضافی از میوه در روز بخورم.
- ✓ ناهار را خودم درست کنم، به جای اینکه فست فود بخورم.
- ✓ محیط زندگی خودم را سرو سامان بدم،هر بار یک اتاق یا کمد لباس را مرتب کنم.
- ✓ یاد بگیرم که وقتی لازم است بگویم نه، نه بگویم.
- ✓ زندگی در محل کار و خانه را از هم جدا کنم. احساسات خودم را بنویسم.
- ✓ با یک دوست یا مشاوره مورد اعتماد صحبت کنم.

- ✓ به یک کلاس هنری بروم.
- ✓ به یک باشگاه ورزشی ملحق شوم.
- ✓ از یک موزه یا گالری بازدید کنم.
- ✓ یک بار در هفته بادوستان خود ملاقات کنم.
- ✓ به گروه همسان خود ملحق شوم.
- ✓ شب را با همسر خود بگذرانم.
- ✓ پیک نیک های خانوادگی داشته باشم.
- ✓ نمازم را به موقع بخوانم.
- ✓ هرروز قرآن بخوانم.
- ✓ به خانه سالمندان بروم و به مراقبت از سالمندان کمک کنم.

اضافه وزن یا چاقی

با رعایت این توصیه ها از سلامت خود و اعضای خانواده تان مراقبت کنید.

- ✓ با فعالیت بدنی مرتب و روزانه انرژی مصرفی خود را افزایش داده و وزن خود را در محدوده طبیعی نگه دارید.
- ✓ غذا خوردن را همراه با کارهای دیگر مثل مطالعه و تماشای تلویزیون انجام ندهید.
- ✓ از بشقاب های کوچک برای غذا خوردن استفاده نمائید.
- ✓ مواد غذایی که سبب تحریک غذا خوردن در شما می شوندرا از معرض دید و دسترس خود خارج نمائید.
- ✓ از قرار دادن ظرف غذا با حجم زیاد در سر سفره خودداری نمائید.

- ✓ وعده های غذایی را در ساعات معینی از روز و به طور منظم مصرف نمایید.
- ✓ قبل از آنکه کاملاً سیر شوید دست از غذا خوردن بکشید.
- ✓ بلافاصله پس از مصرف غذا میز یا سفره را ترک کنید.
- ✓ آهسته غذا بخورید.
- ✓ بیش از حد نیاز غذا نخورید.
- ✓ به جای نوشابه های شیرین و گاز دار از آب و یا دوغ کم نمک بدون گاز استفاده کنید.
- ✓ از مصرف شربت های پاکتی و پودری جدا خودداری کنید.
- ✓ بهترین نوشیدنی، شربت های خانگی کم شیرین و انواع دوغ کم نمک و کم چرب و آبمیوه های طبیعی می باشد.

خودمراقبتی، ارزشی را که برای خود و سلامت مان قائل هستیم، به دیگران نشان می دهد.

- ✓ وقت خود را بجای ریزه خواری با فعالیت پر کنید.
- ✓ حتماً روزانه پنج وعده میوه و سبزی مصرف کنید.
- ✓ لبنیات کم چرب شیر، ماست، پنیر و.... را جایگزین لبنیات پرچرب کنید.
- ✓ به جای گوشت های پر چرب از گوشت های کم چرب استفاده کنید و چربی قابل رویت گوشت را پیش از پخت تا آنجا که ممکن است جداکنید پیش از طبخ مرغ، پوست را از آن جدا کنید.
- ✓ به جای سرخ کردن مواد غذایی، آنها را به صورت بخارپز، آب پز، تنوری و یا کبابی تهیه کنید . اگر تمایل دارید غذا و یا سبزی ها را سرخ کنید.
- ✓ زمان سرخ کردن را کاهش دهید و به تفت دادن آن اکتفا کنید و حتما از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کنید.
- ✓ مصرف روغن را به حداقل برسانید و غذاها را با روغن کم بپزید.

- ✓ مصرف گوشت قرمز را کاهش داده و بجای آن از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی استفاده کنید. مصرف ۲ بار در هفته ماهی توصیه می شود.
- ✓ در طبخ غذاها از انواع روغن مایع به ویژه روغن زیتون و روغن کلزا و یا کنجد استفاده کنید برای پختن، و ۰ سرخ کردن روغن جامد مصرف نکنید.
- ✓ غذاهای آماده مانند پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر، غذاهای سرخ کرده سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و ... استفاده نکنید.

فشار خون

- ✓ لازم است به جای نمک از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند) نعناع،مرزه ،ترخون، ریحان و (.. یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک استفاده شود.
- ✓ از مرغ، ماهی،گوشت لخم تازه به جای انواع دودی،کنسرو یا فرآوری شده استفاده کنید.
- ✓ در هنگام خرید مواد غذایی آماده مانند انواع کنسروها بسیاری از سس ها، انواع شورها، ترشی ها و تنقلات بسته بندی یا بوداده به میزان سدیم آن توجه کنید.
- ✓ بهتر است تا حد امکان مصرف غذا در رستوران ها محدود شود. زیرا در این قبیل اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده می شود.

- ✓ **پیاده روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلای به آن بسیار موثر است.**
- ✓ **روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برای کنترل وزن و همچنین پیشگیری از فشارخون بالا توصیه می شود.**
- ✓ **هنگام صرف غذا از نمکدان استفاده نکنید، به جای آن از یک چاشنی استفاده کنید.**
- ✓ **غذاهای کنسرو شده نظیر نخود فرنگی را بشویید تا مقداری از سدیم (نمک) آن خارج شود.**
- ✓ **کنترل وزن و همچنین پیشگیری از فشارخون بالا توصیه می شود.**
- ✓ **هنگام صرف غذا از نمکدان استفاده نکنید ، به جای آن از یک چاشنی استفاده کنید.**
- ✓ **غذاهای کنسرو شده نظیر نخود فرنگی را بشویید تا مقداری از سدیم (نمک)آن خارج شود.**

- ✓ **حتی الامکان غذاها را به صورت آب پز، بخار پز یا کبابی تهیه نمایید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری نمایید.**
- ✓ **سعی کنید از غذاهای فیبردار مانند سبزیجات،میوه جات، نان سبوس دار، حبوبات و غلات بیشتر استفاده کنید.**
- ✓ **برای پیشگیری از فشارخون بالا به میزان سدیم درج شده بر روی برچسب های بسته های مواد غذایی دقت کنید.**
- ✓ **اسم علمی نمک،کلرید سدیم است و بر روی برچسب های مواد غذایی به جای نمک،سدیم درج شده است.**
- ✓ **خطر ابتلا به فشارخون در کودکانی که نمک مصرف می کنند و پدر و مادرشان نیز فشارخون بالا دارند زیاداست.**
- ✓ **برای افراد ۱۸ سال به بالا،داشتن حداقل فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت ۳۰ دقیقه ۵ روز در هفته توصیه می شود.**
- ✓ **پیاده روی،ارزان ترین ،موثرترین و آسان ترین نوع فعالیت بدنی است.**

- ✓ **برای خرید مایحتاج روز مره و هنگام رفتن به خانه یا محل کار،میسر را پیاده طی کنید و یا از دوچرخه استفاده کنید. در صورتی که منع پزشکی وجود نداشته باشد؛ حتی الامکان به جای آسانسور یا پله برقی از پله برای بالارفتن استفاده کنید.**
- ✓ **به غیر از همه خطراتی که برای سیگار و تنباکو شناخته شده نیکوتین موجود در آن ها،فشارخون را حداقل تا یک ساعت پس از مصرف بالا نگه می دارد. بنابراین کسانی که در طول روز چند بار سیگار می کشند، فشارخونشان دائماً بالا می‌ماند.**
- ✓ **از افراد سیگاری اجتناب کنید. زیرا در معرض سیگار دیگران بودن نیز ما را در خطر فشارخون بالا قرارمی دهد.**

قند خون

- ✓ سعی کنید از انواع غلات سبوس دار نظیر نان سنگک یا بیسکویت های سبوس دار استفاده کنید.
- ✓ از حبوبات بعنوان منابع غنی از فیبرهای محلول استفاده کنید.
- ✓ مصرف مواد نشاسته ای با روغن زیاد مانند سیب زمینی سرخ شده را به حداقل برسانید.
- ✓ سبزیجات خام یا پخته را هر روز مصرف کنید.
- ✓ سبزی ها را با مقدار خیلی کم آب بپزید و حتی الامکان از سرخ کردن آنها بپرهیزید.

خود مراقبتی بهداشت دهان و دندان

- ✓ مسواک کردن دندان ها توسط مسواک مناسب با روش صحیح در مدت زمان مناسب برای حذف پلاک میکروبی.
- ✓ استفاده از انواع نخ دندان و دهان شویه هایی که توسط پزشک تجویز می شوند
- ✓ کم کردن مصرف مواد قندی در برنامه غذایی
- ✓ عدم استفاده از دخانیات
- ✓ استفاده از فلوراید
- ✓ پوشاندن شیارهای سطح دندان فیشور سیلانت برای جلوگیری از گسترش پوسیدگی
- ✓ پر کردن پوسیدگی های مختصر به منظور جلوگیری از پیشرفت آن
- ✓ مراجعه منظم به دندانپزشک برای مراقبت از وضعیت دهان و دندان

شهریور ۱۴۰۱

