

## میزان هدف چربی خون، فشارخون

### قند خون



**قند ناشتا:** ۸۰-۱۳۰ میلی گرم در دسی لیتر

**قند دو ساعت بعد از غذا:** کمتر از ۱۶۰ میلی گرم در دسی لیتر

**هموگلوبین ای وان سی یا**

**Hg A1c**

کمتر از ۷٪



### • فشارخون :

کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه

### • چربی خون:

۱- کلسترول بد: کمتر از ۱۱۰ میلی گرم در دسی لیتر

۲- کلسترول خوب :

\* زنان: بیشتر از ۵۵ میلی گرم در دسی لیتر

\* مردان: بیشتر از ۹۵ میلی گرم در دسی لیتر

### • تری گلیسرید:

کمتر از ۱۵۰ میلی گرم در دسی لیتر

سایت بیمارستان: [kazeroonhp.sums.ac.ir](http://kazeroonhp.sums.ac.ir)

شماره تلفن: 07142227080 داخلی: 306



یا من اسمه دواء و ذكره شفاء

خود مراقبتی و سبک زندگی سالم



## بعداً نگیرد! نگفتیم!!!



### خود درمانی، خودمراقبتی نیست

خود مراقبتی بحث پیشگیری از ابتلا و تامین سلامت را مدنظر قرار می دهد. در حالی که مصرف خودسرانه دارو خود مراقبتی نیست بلکه تهدید کننده سلامتی است. مضرات مصرف دارو به مراتب بیشتر از فواید آن است و این مصرف علاوه بر اینکه شرایط بدن و سلامتی را بهبود نمی بخشد بلکه فرد را با مشکلات جدیدی روبه رو می کند. گاهی ممکن است بیماری های امروز فرد ناشی از مصرف خودسرانه و بدون آگاهی داروها در گذشته بوده باشد.



### 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
- **خودمراقبتی عاطفی:** معاشرت با دیگران، برخورد مهربانانه با خود و دیگران
- **خودمراقبتی روحی و معنوی:** اختصاص زمان برای عبادت، کمک به نیازمندان
- **خود مراقبتی شغلی:** اختصاص وقت کافی برای کار، چپینش 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 میگیرد.

سبک زندگی با خود مراقبتی به شدت در ارتباط می باشد که از طریق فعالیت فیزیکی و رژیم غذایی قابل ارتقا می باشد.

