



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام علی (ع) بجنورد

## مراقبتهای عمومی جهت

## ارتقاء سلامت

## جسمی و روحی



تهیه کننده: مرضیه ساعدی

کارشناس ارشد پرستاری مراقبت های ویژه

واحد آموزش سلامت

تاریخ تهیه: ۱۳۹۸/۰۶/۱۲

### \* چند توصیه مفید:



**ترک عادات مضر:** از مصرف الکل و دخانیات و قلیان خودداری کنید.

استعمال دخانیات برای سلامتی، شامل بیماریهای قلبی و کبدی و بسیاری سرطانها همراه است. الکل نیز باخطرات مثل بیماری های کبدی، سرطان، بیماری های قلبی، مسمومیت با الکل و افسردگی همراه است.

### **فشار خون، کلسترول و قند خون خود را چک کنید:**

سعی کنید فشار خون، کلسترول و قند خون را به صورت منظم بررسی کنید. اگر افزایشی در این موارد داشته باشید، خطرات را به بیماریهای قلبی، سکته و دیابت بیشتر خواهد بود.



منظم بررسی کنید. اگر افزایشی در این موارد داشته باشید، خطرات را

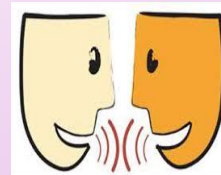
### **رعایت بهداشت فردی:**

. با آب و صابون آستی کنید: دستهای خود را حتی زمانی که فکر نمی کنید آلوده باشند، بشویید. زمانی که از بیرون به خانه باز می گردید، قبل از خوردن هر ماده غذایی حتماً دستان خود را بشویید. به موهای خود رسیدگی کنید: فراموش نکنید که مرتب موهای خود را شانه بزنید تا وضعیت مرتب و آراسته ای داشته باشند.

**مسواک کردن دندان ها:** بعد از صبحانه و بلافاصله

قبل از رفتن به خواب، حتما دندان ها را مسواک بزنید. مسواک زدن دندان ها بعد از هر وعده بهترین راه برای پیشگیری از ابتلا به بیماری لثه است.

### **اصلاح موهای زائد بدن**



### **گفتن سخنان دلنشین به خود :**

خود را تشویق کنید و باگفتن جملات دلنشین، ارزش خود را بالا ببرید. این

جملات باید مثبت، شخصی، موثر و واضح باشند مانند «من می توانم... را انجام دهم» و «خودم را دوست دارم و همان گونه که هستم، می پذیرم» و...



### **مهارت «نه» گفتن :** مراقبت باشید

قرار نیست همیشه شما به دیگران کمک کنید. اگر واقعا توانایی یا فرصت انجام درخواستی را ندارید، خیلی راحت و بدون تعارف «نه» بگویید و با فشار مضاعف، خود را آزوده نکنید. خود را در مورد این مساله سرزنش نکنید و شرایط روانی و جسمی خود را نیز در نظر بگیرید.



### **گردش در طبیعت :**

گاهی از مسئولیتهای خود مرخصی بگیرید و سفری ۲-۳ روزه ترتیب دهید. حتما لازم نیست منتظر تعطیلات تابستان و سفرهای طولانی و پرهزینه باشید. گردش روزهای آخر هفته نشاط درونی به دنبال دارد و استرس و خستگی روزهای کاری را رفع می کند.



### **گذران وقت با شریک زندگی :**

ارتباط مطلوب با همسران را همیشه حفظ کنید. نوازش، بوسیدن و در آغوش گرفتن همسر تاثیر زیادی در رفع نگرانی ها و دغدغه های روزمره دارد. هیچ گاه اجازه ندهید امور دیگر در کیفیت روابط عاطفی و جنسی شما تاثیر بگذارد.

## خود مراقبتی و انواع آن:



از نظر سازمان جهانی بهداشت، خود مراقبتی یعنی مجموعه ای از کارهایی که هر کسی برای حفظ سلامت جسمی و روانی، پیشگیری از ابتلا به بیماری و بهبودی خود، انجام می دهد.

## \* مراقبت از سلامت فیزیکی و جسمی:

### ورزش منظم:



سعی کنید حداقل روزی ۳۰ دقیقه فعالیت جسمانی داشته باشید. حتی کارهای ساده مثل پیاده روی، باغبانی، بردن کودکان به پارک و دویدن با آنها. ورزش باعث تقویت

استخوان ها و پیشگیری از پوکی استخوان شده و به اندازه دارو در مقابله با افسردگی موثر است.



**تغذیه سالم:** برنامه غذایی متعادل و متنوع شامل غلات سبوس دار، لبنیات و گوشت های کم چرب، سبزیجات و

میوه های تازه را انتخاب کنید. سعی کنید در طی روز وعده های غذایی و میان وعده های منظمی داشته باشید. در رژیم غذایی خود نکات زیر را حتما رعایت کنید:



### پرهیز از خوردن بیش از حد مواد غذایی:

چاقی اضافه وزن، مهم ترین علت بیماری از جمله بیماری های قلبی است. از خوردن وعده های غذایی سنگین خودداری کنید. اندازه وعده غذایی را کمتر کنید.

## پرهیز از مصرف کالری های بسیار :



غذاهایی که قند، چربی و روغن زیادی دارند علاوه بر اینکه مواد مفید کمتری وارد بدن می کنند، خطر ابتلا به چاقی و دیابت افزایش می دهند، نوشیدنی های شکر دار (نوشابه، آب میوه های صنعتی) را با آب یا دوغ جایگزین کنید.

## پرهیز از غذاهای شور، خیلی تند و ترش (سرخ کردنی و فست فودها):



مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به فشار خون را افزایش می دهد. پرفشاری خون یکی از علت های مهم سکته های قلبی و مغزی، از کارافتادگی کلیه ها و ... است. خوردن غذاهای آماده (سوسیس و کالباس و...) و مصرف مواد غذایی تند یا ترش باعث بیماری های گوارشی ( زخم معده، سرطان های گوارشی و...) می گردد.

## پرهیز از زیاده روی در مصرف گوشت قرمز:

گوشت قرمز اسیدهای چرب اشباع فراوانی دارد. بیشتر از گوشت سفید (ماهی، مرغ و میگو) در رژیم غذایی خود استفاده کنید. در غیر این صورت، از قسمت بدون چربی آن استفاده کنید.



## خواب مطلوب:

برای احساس شادابی به ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه نیاز است. در شرایط استرس و نگرانی مشغله های بسیار کاری، خواب تحت تاثیر قرار می گیرد. ساعت



منظم به رختخواب رفتن، وجود نداشتن وسایل مختل کننده مانند تلویزیون در اتاق خواب و شرایط مناسب دما و تهویه اتاق به بهبود کیفیت خواب کمک می کند.

## \* مراقبت از سلامت روحی:



## مدیریت استرس: بعضی روشهای

ساده که در کاهش استرس بسیار موثرند: از جمله ۵ تا ۳۰ دقیقه آرام سازی صبحگاهی، انجام تکنیکهای تصویرسازی ذهنی برای احساس حضور در محیطی آرام، تمرینات آرام سازی عضلات، تنفس عمیق، یوگا، ورزش هایی از جمله پیاده روی، مطالعه مجله، دوش آب گرم و انجام کارهای مورد علاقه مانند باغبانی، بافتنی و...

## حضور کنار افراد مورد علاقه :



زمان را به گذراندن وقت کنار اعضای خانواده، دوستان یا هر فردی که کنار او احساس آرامش دارید اختصاص دهید. با افرادی ارتباط داشته باشید که احساسات و محدودیت های شما را درک کنند، قابل اعتماد باشند و شما برای رسیدن به اهدافتان تشویق کنند. از ارتباط با افرادی که روحیه شما را تضعیف و تحقیر می کنند و به شما استرس می دهند، دوری کنید

## اختصاص زمانی برای سرگرمی :



لازم است همیشه وقتی از زندگی را برای لذت بردن از فعالیت های آرامبخش و مورد علاقه، به خصوص در شرایط استرس اختصاص دهید. یک بار در هفته قدم زدن با دوستان یا همسر، بازخوانی کتاب های مورد علاقه، دیدن فیلم های دوست داشتنی، انجام فعالیت های سرگرم کننده مانند پازل، گوش دادن به موسیقی و رنگ آمیزی های مخصوص بزرگسالان تاثیر بسیار عالی در آرامش درونی شما خواهد داشت.