



## محدودیت غذایی زیر بسیار مهم است:

1. غذاهای نمک دار ( بهتر است مصرف روزانه سدیم کمتر از ۲۱۲ گرم باشد این مقدار برابر با یک قاشق چایخوری نمک در روز است.)

2. ماهی دودی و نمک سود شده - همبرگر و ...

3. غذاهای کنسرو شده

4. پنیرها و شیرهای پر چرب

5. سس مایونز، سس ترمز و سس سالاد

6. غذاهای آماده تجاری با بیش از ۲۰۰ میلی گرم سدیم در هر واحد

7. پنیر، چیپس، ترشیجات، خیارشور، دوغ،

سوسیس، کالباس، آجیل بو داده، سس سویا،

پفک، سس سالاد، سس کچاپ، سیب زمینی سرخ

کرده، کنسروها، سوپ ها، لبنیات، چیزبرگر، پنیرا

همگی غذاهای پر نمک و شور می باشد را کمتر

مصرف کنید.

هدف از ارائه این پنفلت آموزشی، آشنایی شما با تعریف خود مراقبتی و ارائه راهکارهایی جهت افزایش کیفیت زندگی است.

بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، بیماریهای قلبی، سکته و سایر بیماریهای غیر واگیردار نظیر دیابت، سرطان، بیماریهای مزمن انفسی هر سال جان هزاران نفر از مردم را می گیرد. امروزه فشار خون بالا شایعترین و قابل اصلاح ترین عامل خطر ابتلا به بیماریهای قلبی و سکته مغزی است. بسیاری از افراد از بیماری خود مطلع نیستند. توصیه بر کنترل منظم آن وجود دارد. این بیماری مانند بالا بودن چربی خون می تواند برای سالها بی سرو صدا وجود داشته باشد.

### **عوامل خطر تغییر تناداز:**

سن و جنسیت، رژیم غذایی ناسالم و مصرف نمک، افزایش وزن و عدم فعالیت جسمانی، سابقه خانوادگی

بیماری دیابت بر اثر قطع تولید انسولین و یا عدم کارکرد مناسب آن در بدن بوجود می آید.

آموزش اساسی درمان دیابت محسوب می شود افرادی که به این آموزش ها اهمیت نمی دهند از کیفیت زندگی خوبی برخوردار نیستند.

چنانچه به دیابت مبتلا هستید حتما کنترل قند خون خود را فراموش نکرده و در اولین فرصت به انجمن حمایت از بیماران دیابتی مراجعه فرمایید.

توجه به زخیم های کوچک بسیار مهم می باشد.

تبعیت از رژیم غذایی مناسب، استفاده به موقع داروها و ویزیت منظم پزشکی بسیار مهم است.

## میلاد ۳۳ بیرجند

انحصار شده انتشار حالت  
حالاتی شد آرزوی حالت



## آموزش خود مراقبتی و ارتقاء سلامت



آدرس: بیرجند - جاده اشرفی

تلفن: ۰۳۱-۳۳۳۳۳۳۳ / ۰۳۱-۳۳۳۳۳۳۳  
تلفن: ۰۳۱-۳۳۳۳۳۳۳

www.milad33.ir

واحد بهبود کیفیت | شماره تماس: ۰۳۱-۳۳۳۳۳۳۳



آموزشهای خود مراقبتی را در زمینه بیماریهای  
قلبی - فشارخون - دیابت - سرطان و عفونت  
سنگار و دختران را بیاموزیم.



۳ روز هفته را در حوالی منزل پیاده روی کنید  
بیشتر است چند دقیقه اول را گرم کردن عضلات  
اختصاصی دهید مثلاً راه رفتن آهسته.  
پیاده روی در مسیرهای کوتاه بجای رانندگی.  
پارک کردن ماشین در فاصله دور تر از محل کار یا  
مرکز خرید بهترین پیشنهاد می باشد.