



اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:
- ◀ سبک زندگی سالم را تعریف کنند.
- ◀ راهکارهای ارتقای سبک زندگی در جمعیت را توضیح دهند.
- ◀ یک مداخله آموزشی برای اصلاح سبک زندگی طراحی کنند.

بهروز و ترویج سبک زندگی سالم

مقدمه

اندیشمندان در حوزه‌های مختلف، تعابیر و تعاریف متعددی از سبک زندگی ارائه کرده‌اند. شیوه زندگی (Life Style) واژه‌ای است که برای معرفی نحوه و شرایط زندگی انسان استفاده می‌شود. معنای لغوی واژه «زندگی» در Life Style روشن است اما واژه «شیوه» یا «سبک» معانی گوناگونی دارد و دلیل آن هم رویکردهای مختلف علوم و مذاهب است. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی شامل تغذیه، تحرک بدنی، استرس، مصرف دخانیات و کیفیت خواب است که در پی اجتماعی شدن به وجود آمده است. شیوه زندگی پدیده‌ای چند وجهی است که همه جنبه‌های زندگی روزمره، خواب، غذا، بهداشت، آداب و رسوم، کار، بازی، سرگرمی، وقت‌گذرانی، روابط اجتماعی، طرز تفکر، رفتار، احساسات و عواطف را در برمی‌گیرد.

شیوه زندگی

شیوه زندگی پدیده‌ای چند وجهی است که تحت تأثیر



ترتیب نویسندگان از راست به چپ

◀ محمد حسین نخعی

کارشناس مسؤول سلامت سالمندان
دانشگاه علوم پزشکی خراسان جنوبی

◀ فاطمه گندمی

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی خراسان جنوبی

عوامل مختلفی از قبیل: عوامل جسمی، عوامل اجتماعی، عوامل روحی و روانی، عوامل فرهنگی و عوامل معنوی قرار دارد. بر همین اساس صاحب‌نظران، طبقه و عوامل اقتصادی، ارزش‌ها و تحول ارزشی، تحصیلات، جنسیت، سن و دوره عمر، سرمایه اجتماعی و سرمایه فرهنگی را به عنوان مهم‌ترین عوامل مؤثر بر سبک زندگی برشمرده‌اند و سه رکن اصلی زندگی سالم را رشد اجتماعی، رشد اخلاقی و رشد عاطفی معرفی کرده‌اند.

مداخله‌های آموزشی برای اصلاح شیوه زندگی

۱. تغذیه مناسب

غذاها را به شکل کم نمک مصرف کند.
از مصرف فرآورده‌های غذایی نمک‌سود مثل چیپس، پفک، سوسیس، کالباس و... خودداری کند.
مصرف میوه و سبزی را افزایش داده و مصرف چربی به خصوص چربی‌های اشباع را کم کند.
مصرف غذاهای چرب و سرخ شده را به حداقل برساند. اما سالمندان برای اینکه چربی مورد نیاز بدن آن‌ها تأمین شود، روزانه یک قاشق سوپخوری روغن گیاهی مانند روغن زیتون همراه غذا یا سالاد مصرف کنند.
مصرف غذاها به شکل آب‌پز، بخارپز یا تنوری باشد.
از مصرف انواع سس و افزودنی‌های پرچرب و شور برای سالاد یا سبزیجات خودداری کند و به جای آن از روغن زیتون با آلبیمو یا سرکه و سبزی‌های معطر به همراه ماست استفاده کند.

به جای روغن‌های جامد و کره از مارگارین و به جای چربی‌های حیوانی از روغن‌های مایع مثل روغن زیتون، روغن آفتابگردان و روغن ذرت استفاده کند.
قبل از پختن مرغ، پوست آن را کامل جدا کند.
از مصرف کله پاچه، مغز و قلوه که حاوی مقادیر بالای چربی است، خودداری کند.

تا حد امکان مصرف گوشت قرمز و چربی‌های حیوانی را کاهش دهد و مرغ، ماهی و سویا را جایگزین آن کند.
بهبتر است بیشتر از ۴ تا ۵ تخم مرغ در هفته چه به تنهایی و چه داخل کوکو مصرف نکند. در صورت بالا بودن چربی خون، مصرف زرده تخم مرغ به حداکثر سه عدد در هفته محدود شود.
مصرف روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب را فراموش نکند.

۲. تحرک کافی و تنظیم وزن بدن

قبل از شروع پیاده‌روی با تمرینات گرم‌کننده عضلات

خود را گرم کند (دو دقیقه درجا راه برود). پاهای بالا بیاورد و دست‌ها را آزادانه به طرف جلو، عقب و بالا حرکت دهد. برای انجام این حرکت بهتر است، کفش ورزشی بپوشد یا این که زیرپایی نرم مانند چند لایه پتو یا یک تشک داشته باشد). سپس برای مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده روی کند.
مدت پیاده‌روی را بتدریج افزایش دهد تا حداکثر به یک ساعت در روز برسد.

بهبتر است پیاده‌روی را در دو نوبت صبح و عصر و هر بار ۳۰ دقیقه انجام دهد. اگر توانایی انجام ۳۰ دقیقه پیاده‌روی مداوم را ندارد، می‌تواند به جای آن ۳ نوبت پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای داشته باشد. برای پیاده‌روی مسیری هموار و با هوای تمیز انتخاب کند و یک بطری آب همراه خود داشته باشد.

۳. سیگار کشیدن

کشیدن سیگار نه تنها سلامتی فرد را به خطر می‌اندازد بلکه تجاوزی آشکار به حقوق دیگران از جمله کودکان است.

۴. کنترل استرس

۵. کنترل و معاینات پزشکی به طور سالانه

نتیجه‌گیری

امروزه تحقیقات نشان داده است که ابتلا به بسیاری از بیماری‌های مزمن بستگی به سبک زندگی و رفتارهای انسان دارد. انجام رفتارهای ارتقادهنده سلامت یکی از بهترین راه‌هایی است که مردم به وسیله آن می‌توانند سلامتی خود را حفظ و کنترل کنند. لذا رفتارهای ارتقای سلامت و سبک زندگی سالم، راهبردهای اصلی برای حفظ سلامتی است و به‌هورزان به دلیل آشنایی کامل با ارزش‌ها، فرهنگ، هنجارها، آداب و رسوم جامعه مورد تعهد خود، نقش کلیدی در اصلاح و ارتقای سبک زندگی مردم دارند.

پیشنهادها

ارایه خدمت طبق بسته خدمتی مراقبت همه گروه‌های هدف از قبل تولد تا پایان عمر

منابع

- بسته خدمت مراقبت‌های ادغام یافته و جامع سالمندی ویژه غیرپزشک
- بسته خدمت مراقبت‌های ادغام یافته و جامع میانسالان ویژه غیرپزشک
- مقاله‌های ارایه شده در همایش کشوری سبک زندگی سالم