

## غریبالکری دیابت و فشارخون

### "آگاهی زودتر، مراقبت مؤثرتر"

### راهنمای شیوه زندگی سالم

#### شیوه و روش زندگی سالم چیست؟

سلامتی یعنی بر خورداری از رفاه کامل جسمی، روحی و روانی و اجتماعی. پس انسان سالم انسانی است که از نظر جسمی سالم، از نظر فکری بی عیب، از لحاظ روانی شاد، از لحاظ اجتماعی فعال، از جنبه سیاسی آگاه، از نظر اقتصادی مولد و از نظر فرهنگی مسؤول باشد.

شیوه زندگی سالم یعنی تمرین عادت های خوب و سالم و به کار بستن آنها در تمام مراحل زندگی (مثل تغذیه سالم و ورزش) و همچنین دوری جستن از عادت های زیان بار و غیرسالم (مثل استعمال دخانیات و مصرف الکل و مواد مخدر).

#### پیشگیری از بیماری های قلبی-عروقی و سایر بیماری های غیرواگیر با رعایت موارد ذیل میسر خواهد شد:

- فعالیت بدنی منظم
- پیروی از یک رژیم غذایی سالم
- ترک مصرف دخانیات و الکل
- رعایت دستورات پزشکی و پیگیری منظم درمان

#### انجام فعالیت بدنی منظم

فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط تا شدید به میزان ۱۵۰ دقیقه در هفته بطور منظم حداقل در ۳ تا ۵ نوبت که به تدریج میتوان آن را به ۳۰۰ دقیقه رساند.

اگر فعالیت بدنی ندارید از ۱۰ دقیقه پیاده روی با سرعت متوسط شروع کنید و به تدریج به حداقل ۵ روز در هفته روزانه ۳۰ دقیقه برسائید.

- کنترل وزن بدن و جلوگیری از اضافه وزن با کاهش مصرف مواد غذایی کالری بالا و پیروی از یک رژیم غذایی سالم قلبی
- کاهش ۵ تا ۷ درصد وزن بدن با رعایت تغذیه صحیح و فعالیت بدنی منظم از دیابت و پرفشاری خون پیشگیری میکند و یا آن را کنترل مینماید.

#### رژیم غذایی سالم

##### ○ نمک (سدیم کلراید)

- محدود کردن مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم در روز ( یک قاشق چایخوری)
- کاهش مصرف نمک هنگام پخت و پز، محدود کردن مصرف غذاهای فرآوری شده و فست فودها
- میوه و سبزی
- مصرف پنج واحد (معادل ۴۰۰-۵۰۰ گرم) میوه و سبزی در روز
- یک واحد معادل یک عدد پرتقال، سیب، انبه، موز یا سه قاشق سوپ خوری سبزیجات پخته

##### ○ غذای چرب

- محدود کردن مصرف گوشت چرب، چربی لبنیات و روغن پخت و پز (کمتر از دو قاشق سوپ خوری در روز)
- جایگزین کردن روغن پالم و روغن نارگیل با روغن زیتون، سویا، ذرت، کلزا
- جایگزین کردن گوشت های دیگر با گوشت سفید ( بدون پوست )
- خوردن ماهی حداقل سه بار در هفته، ترجیحاً ماهی روغنی مانند ماهی تن، ماهی سالمون

با شرکت در طرح **غریبالکری دیابت**

و فشار خون و تشخیص **زودهنگام** و

اقدام مؤثر از بروز عوارض این

بیماری ها **پیشگیری** کنید.