



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: مرد سالم، خانواده سالم

کد سند: NO-BK-۴۸۶



تهیه و تنظیم: دکتر طیبه اقبالی

واحد آموزش سلامت مرکز آموزشی درمانی شفا

اهمیت زندگی سالم و فعال در مردان

سلامت مردان تنها به نداشتن بیماری محدود نمی‌شود؛ بلکه شامل داشتن تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم، خواب کافی، سلامت روان، پرهیز از رفتارهای پرخطر و انجام چکاپ‌های دوره‌ای است. بسیاری از بیماری‌های شایع مانند بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت، فشارخون بالا و برخی سرطان‌ها با اصلاح سبک زندگی قابل پیشگیری یا کنترل هستند.

تغذیه سالم؛ پایه سلامت

رژیم غذایی سالم نقش مهمی در حفظ وزن مناسب، کنترل فشارخون، کاهش کلسترول خون و پیشگیری از بیماری‌های مزمن دارد.

توصیه‌های کلیدی:

- ✓ روزانه حداقل ۵ واحد میوه و سبزیجات متنوع مصرف کنید. مصرف سبزیجات برگ سبز، گوجه‌فرنگی، هویج، مرکبات و میوه‌های فصل توصیه می‌شود.
- ✓ از غلات کامل و سبوس‌دار مانند نان سنگک، نان سبوس‌دار، جو دوسر و برنج قهوه‌ای بیشتر استفاده کنید.
- ✓ مصرف حبوبات مانند عدس، لوبیا، نخود و لپه را در برنامه غذایی هفتگی بگنجانید.

- ✓ از پروتئین‌های کم‌چرب مانند ماهی، مرغ بدون پوست، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزها استفاده کنید.
- ✓ مصرف ماهی به‌ویژه ماهی‌های چرب (مانند سالمون و قزل‌آلا) حداقل دو بار در هفته توصیه می‌شود.
- ✓ مصرف چربی‌های اشباع و ترانس را کاهش دهید. به جای کره و روغن‌های جامد از روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون و کانولا استفاده کنید.
- ✓ مصرف نمک را محدود کنید. میزان توصیه‌شده کمتر از ۵ گرم نمک (حدود یک قاشق چای‌خوری) در روز است. از افزودن نمک اضافی به غذا خودداری کنید.
- ✓ مصرف نوشابه‌های شیرین، آبمیوه‌های صنعتی، شیرینی‌ها و قندهای ساده را کاهش دهید.
- ✓ مصرف غذاهای فرآوری‌شده، فست‌فودها، سوسیس و کالباس را به حداقل برسانید.
- ✓ روزانه آب کافی بنوشید. نیاز به آب در افراد مختلف متفاوت است و به شرایط آب‌وهوایی و میزان فعالیت بستگی دارد.

خواب کافی و سلامت روان

- بزرگسالان به طور معمول به ۷ تا ۹ ساعت خواب باکیفیت در شب نیاز دارند. برای بهبود کیفیت خواب:
 - ساعت خواب و بیداری منظمی داشته باشید.
 - از مصرف چای، قهوه و نوشیدنی‌های کافئین‌دار در ساعات پایانی روز خودداری کنید.
 - استفاده از تلفن همراه و صفحه‌نمایش‌ها را پیش از خواب محدود نمایید.
 - محیط خواب را آرام، تاریک و خنک نگه دارید.
- استرس طولانی‌مدت می‌تواند بر سلامت جسم و روان تأثیر منفی بگذارد.
- راهکارهای مدیریت استرس:
- ✓ فعالیت بدنی منظم
 - ✓ تمرینات تنفس عمیق و آرام‌سازی
 - ✓ اختصاص زمان برای تفریح و استراحت
 - ✓ گفتگو با اعضای خانواده، دوستان یا مشاور

به یاد داشته باشید:

سلامتی نتیجه انتخاب‌های روزانه است. هر قدم کوچک امروز، آینده سالم‌تری برای شما و خانواده‌تان می‌سازد. مراقبت از خود، سرمایه‌گذاری برای سال‌های پیش رو و هدیه‌ای ارزشمند به عزیزانتان است.

تاریخ: ۱۴۰۵/۰۳/۲۴ صفحه: ۲ از ۶

چند راه ساده برای افزایش فعالیت روزانه:

- استفاده از پله به جای آسانسور
- پیاده‌روی کوتاه پس از وعده‌های غذایی
- پارک کردن خودرو در فاصله دورتر
- انجام فعالیت‌های خانوادگی مانند پیاده‌روی عصرانه

نه به دخانیات !

- ✓ مصرف سیگار و قلیان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و ریوی، انواع سرطان‌ها و اختلالات باروری و عملکرد جنسی را افزایش می‌دهد. پس به یاد داشته باشید:
- ✓ هیچ نوع مصرف دخانیات بی‌خطر نیست.
- ✓ ترک دخانیات در هر سنی فواید قابل توجهی برای سلامت دارد.
- ✓ در صورت نیاز از پزشک یا مراکز ترک دخانیات کمک بگیرید.



تاریخ: ۱۴۰۵/۰۳/۲۴ صفحه: ۳ از ۶

فعالیت بدنی؛ دارویی بدون عارضه

فعالیت بدنی منظم خطر بیماری‌های قلبی، دیابت، افسردگی و برخی سرطان‌ها را کاهش می‌دهد و به حفظ وزن مناسب کمک می‌کند.

توصیه‌های کلیدی:

✓ حداقل ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط در هفته انجام دهید؛ مانند پیاده‌روی سریع، دوچرخه‌سواری یا شنا.

یا

✓ حداقل ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه فعالیت شدید در هفته داشته باشید؛ مانند دویدن یا ورزش‌های رقابتی.

✓ حداقل دو روز در هفته تمرینات تقویت عضلات انجام دهید؛ مانند تمرین با وزنه، کش‌های ورزشی یا حرکات مقاومتی با وزن بدن.

✓ تمرینات انعطاف‌پذیری و تعادل به‌ویژه در سنین بالاتر را فراموش نکنید.

✓ از نشستن طولانی‌مدت پرهیز کنید. هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه از جای خود بلند شوید و چند دقیقه راه بروید یا حرکات کششی انجام دهید.



تاریخ: ۱۴۰۵/۰۳/۲۴ صفحه: ۴ از ۶