



توصیه های مهم با بیشترین تاثیر بر سلامت کبد

درمان مناسب و فعلی کبد چرب غیر الکلی اصلاح سبک زندگی می باشد. ستون اصلی اصلاح و جلوگیری از پیشرفت این بیماری با ایجاد سبک سالم زندگی و داشتن مسئولیت پذیری نسبت به سلامتی ممکن می گردد. از جمله این موارد:

- ♦ داشتن تغذیه مناسب با غذای سالم (داشتن تنوع غذایی و از تمام گروه های غذایی، رژیم غذایی غنی از میوه و سبزی، پرهیز از غذاهای چرب، فست فود، شکر و نوشابه های صنعتی)
- ♦ انجام فعالیت فیزیکی تحرک و ورزش
- ♦ کاهش وزن تدریجی
- ♦ کاهش استرس و توجه به سلامت روحی، ذهنی و داشتن خواب مناسب و کافی
- ♦ پرهیز از مصرف الکل

منابع: - بسته آموزشی توصیه های خود مراقبتی. وزارت بهداشت و درمان

- راهنمای خود مراقبتی خانواده. ۳ سبک زندگی سالم. - رفیعی فر و همکاران- ۱۴۰۱

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت **رایگان** همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

یا فردی در طول عمرش ورزش نکرده و رژیم غذایی ناسالم چربی زیاد و کم کلسیم داشته است. حال در سن ۴۰ سالگی دچار دیابت پوکی استخوان و ... شده است چه کسی باعث این اتفاق شده است؟ قضا و قدر یا بخت و اقبال؟

بیاید سبک زندگی مان را سالم کنیم

تاثیر سبک زندگی در ایجاد بیماری کبد چرب غیر الکلی:

کبد چرب غیر الکلی از نمونه بیماری هایی است که با سبک زندگی در ارتباط می باشد. این بیماری یکی از شایعترین بیماریهای در حال ظهور در سراسر دنیا می باشد که مهمترین روش مدیریت و کنترل آن اصلاح سبک زندگی است. مطالعات نشان می دهد زمانی که افراد خطرات ناشی از بیماری را درک کنند به راحتی رفتار خود را تغییر می دهند، لذا آگاهی دادن بیماران از ماهیت بیماری کبد چرب و عوارض آن به انجام تغییر در رفتاری های سلامتی بیماران منجر خواهد شد.

تغییرات الگوی تغذیه، سبک غلط زندگی، رژیم غذایی پرچرب، فعالیت بدنی کم، چاقی شکمی، مصرف بالای فست فود، مصرف بی رویه نمک و شکر، نشاسته، بی تحرکی و آلودگی های زیست محیطی و استرس باعث افزایش شیوع کبد چرب، در ادامه فیبروز و در نهایت سیروز کبدی و حتی به سرطان کبد منجر خواهد شد.

مسئولیت پذیری سلامتی چیست؟



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۷-۱۰۱۸

شماره بازنگری: ۰۲

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش گوارش - واحد آموزش سلامت

مددجوی گرامی

با آرزوی سلامتی

این مطالب جهت آشنایی شما با مسئولیت پذیری سلامتی که یکی از ابعاد شش گانه رفتارهای ارتقاء دهنده سلامتی می باشد، تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید مسیر زندگی سالمی را پیش رو بگیرید.

مسئولیت پذیری چیست؟

مسئولیت پذیری یک الزام و تعهد درونی برای انجام مطلوب همه فعالیت هایی است که فرد آنها را بر عهده می گیرد. مسئولیت پذیری چیزی نیست جز توانایی پذیرش، پاسخگویی و به عهده گرفتن فعالیتی که از کسی درخواست می شود و آن شخص حق دارد انجام آن کار محول شده را بپذیرد یا رد کند. زمانی که فردی قصد دارد مسئولیتی را بپذیرد، باید کاملاً برای خود مشخص کند که موضوع درخواست چیست و در برابر پذیرش آن، چه چیزی به دست می آورد یا در صورت نپذیرفتن آن چه چیزی را از دست خواهد داد. در واقع مسئولیت پذیری یک انتخاب کاملاً آگاهانه است.



منظور از مسئولیت پذیری سلامتی چیست؟

به فعالیت های گفته می شود که افراد برای ارتقاء سلامتی، پیشگیری از بیماری، محدود کردن بیماری و حفظ سلامت خود انجام می دهند. این اقدامات بدون کمک های حرفه ای به اجرا در می آیند ولی دانش و مهارت کافی به افراد رسانیده می شود.

مسئولیت پذیری راهی به سوی

تندرستی و سلامتی

مسئولیت افراد در قبال سلامتی، یکی از مهمترین ابعاد سبک زندگی سالم است که طی آن فرد با انتخاب سبک زندگی برای حفظ و ارتقاء سلامتی خود و پیشگیری از بیماری ها، اقدامات و فعالیت هایی مانند رعایت رژیم غذایی مناسب، خواب و فعالیت، ورزش، کنترل وزن بدن، عدم مصرف سیگار و الکل و ایمن سازی در مقابل بیماری ها انجام می دهد.



رویکرد قابل قبول برای ارتقاء سلامت رویکردی است که در آن افراد و جامعه در مسئولیت انتخاب شیوه های سالم زندگی سهم داشته باشند و به نوعی توانمند شوند که مسئولیت سلامتی خود را بپذیرند و شیوه زندگی سالمی را اتخاذ کنند.



مسئولیت پذیری سلامت یعنی مسئولیت سلامتی و بیماری ما بر عهده خود ماست. شانس، قضا و قدر تاثیری در سلامتی ما ندارند. این سبک زندگی و شیوه زندگی ماست که تعیین کننده اصلی وضعیت سلامتی اکنون ماست.

در نظر بگیرید فردی به دنبال مصرف الکل و مشروبات الکلی دچار سرطان کبد شده است. چه کسی باعث این اتفاق شده است؟ قضا و قدر یا بخت و اقبال؟

