

سرشناسه: کمالی، محمد

عنوان و نام پدیدآور: زندگی به سبک سلامت

مشخصات نشر: قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، دفتر نشر معارف، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۰۸ ص.: مصور (رنگی)

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۳۱-۸۱۹-۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبای مختصر

یادداشت: این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

یادداشت: کتابنامه

شناسه افزوده: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، دفتر نشر معارف

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۶۸۳۱۲



از سری کتاب‌های سبک زندگی

زندگی به سبک سلامت



دکتر محمد کمالی

www.ketap.ir



لشهر مصروف

زندگی به سبک سلامت

نویسنده دکتر محمد کمالی ویراستار لیلی فیروز، راضیه
حقیقت ناشر دفتر نشر (معارف) وابسته به نهاد نمایندگی مقام
معلم رهبری در دانشگاهها، طرح جلد ا.ا. اکبرزاده نوبت
چاپ اول، ۱۳۹۴ تیراز ۶۰۰۰ نسخه قیمت ۳۵۰۰ تومان
شابک ۹۷۸-۹۶۴-۵۳۱-۸۱۹-۰

مراکز پخش:

مدیریت پخش دفتر نشر معارف قم، خیابان شهید، کوچه ۳۲، شماره ۳، تلفن و نمابر: ۲۷۷۴۰۰۰۴ پاتوق کتاب قم-دبیه
اول خیابان شهید، رویروی دفتر مقام معظم رهبری، تلفن: ۲۷۷۲۵۴۵۱ پاتوق کتاب قم-دبیه (بوم) ابتدای بلوار امین،
بلوار جمهوری اسلامی، نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، تلفن: ۳۲۹۰۴۴۴۰ پاتوق کتاب تهران خیابان
انقلاب، چهارراه کالج، پلاک ۷۱۵، تلفن: ۸۹۱۱۲۱۲ پاتوق کتاب شیراز سی‌متری سینما سعدی، بین چهارراه ذوالانوار و
چهارراه مشیرنو، پلاک ۱۵۰، تلفن: ۷۱۳۲۳۴۴۶۱۵ پاتوق کتاب مشهد چهارراه شهید، خیابان آیتالله بهجت، نیش کوچه
هفتم، تلفن: ۵۱۳۲۲۲۰۱۱۹ پاتوق کتاب کرمانشاه چهارراه مدرس، خیابان بزشکان، پلاک ۲۲، تلفن: ۸۳۲۲۲۳۸۴۱۱
پاتوق کتاب رشت خیابان امام خمینی، رویروی بانک رفاه، تلفن ۱۳۲۲۲۲۰۶۹۷ پاتوق کتاب تبریز میلان ساعت انتهای
خیابان مقصودیه، جنب سازمان فناوری اطلاعات شهرداری، تلفن: ۴۱۳۵۵۷۶۰۰۰ پاتوق کتاب کرج چهارراه طالقانی، به
سمت میدان سپاه، بعد از زیرگذر، جنب هلال احمر، ساختمان دی، طبقه زیرزمین، تلفن ۲۶۳۲۲۲۵۲۹۰ پاتوق کتاب
کرمان خیابان مطهری، بین کوچه ۵۶ و ۵۴، تلفن ۳۳۲۲۲۳۱۴۶۶ پاتوق کتاب شهر کرد خیابان ولی عصر (ع) بالاتر از
سه راه سینما، تلفن ۲۸۳۲۲۲۲۲۲۲۲ پاتوق کتاب قزوین چهارراه بنیاد شهید، رویروی بانک سپه و بانک مهر اقتصاد، تلفن
۰۲۸۳۲۲۲۶۲۸۰۶ پاتوق کتاب ساری میدان شهید، خیابان ۱۸ دی، رویروی مسجد امام حسین (ع)، تلفن ۰۱۱۳۲۲۵۳۰۲۰
پاتوق کتاب ارومیه تقاطع خیابان رسالت و دستغیب، نیش چهارراه مافی، تلفن ۳۴۲۲۲۵۴۵۲۲ پاتوق کتاب اراک خیابان
امام خمینی (ع)، خیابان میرزای شیرازی (مسجد سیدها)، ساختمان حوزه علمیه خواران، تلفن ۰۸۶۳۲۲۲۰۲۸ پاتوق کتاب اردبیل سه
کتاب اصفهان چهارراه تختی، خیابان مسجد سید، رویروی بانک صادرات، تلفن ۰۳۱۳۲۲۲۰۵۰۵ پاتوق کتاب اردبیل سه
راه دانش، خیابان اسماعیل بیگ، جنب بانک ایران زمین، ۰۴۵۳۲۲۶۰۳۱۴ پاتوق کتاب بیرجند خیابان پاسداران، نیش
پاسداران ۱۹، پلاک ۵۴، تلفن ۰۵۶۳۲۲۴۰۰۷۸ پاتوق کتاب ایلام خیابان آیتالله حیدری، رویروی مسکن و شهرسازی
استان، تلفن ۰۹۱۰۷۷۵۵۱۸۸ پاتوق کتاب گرگان مقابل پارک شهر، کوچه بوعلی، تلفن ۰۱۷۳۲۲۲۷۸۰۰ پاتوق کتاب
اهواز خیابان نادری، خیابان شهید سراج، ساختمان پاس، طبقه همکف، تلفن: ۰۹۱۰۷۷۵۵۱۶۴

پایگاه اینترنتی ketabroom.ir نشانی اینترنتی info@ketabroom.ir

فهرست مطالب

۷	درآمد
۱۳	مفهوم سلامت و بیماری
۱۹	سبک زندگی
۲۱	سبک زندگی سالم
۲۷	خودمراقبتی
۳۱	ارتباط سبک زندگی با کیفیت زندگی
۳۵	به سوی سبک زندگی سلامت
۳۹	راهکارهای عملی برای تغییر سبک زندگی
۴۱	تغییر دادن عادت‌ها؛ گام‌هایی برای سلامت بهتر
۴۲	در کدام مرحله از تغییر هستید؟
۴۳	۱. تفکر و تعمق
۴۵	فهرست نمونه‌ای از جوانب مثبت و منفی
۴۵	انتخاب غذای سالم
۴۶	فعالیت بدنی
۴۷	آمادگی
۵۲	اقدام
۵۶	نگهداری
۵۹	فعالیت بدنی و تأثیر آن بر سلامت

۶۷.....	برنامه‌ای برای رسیدن به وزن مطلوب
۶۷.....	صبحانه
۶۸.....	نرمش و ورزش کردن
۶۸.....	حمایت
۶۸.....	غذاهای کم چرب
۶۹.....	برنامه فردی
۶۹.....	پایش
۷۱.....	تغذیه در سبک زندگی سالم
۷۴.....	اضافه وزن؛ مشکلی جهانی
۷۶.....	دستورالعمل‌هایی برای تغذیه سالم
۸۴.....	برخی توصیه‌های عمومی تغذیه‌ای
۸۷.....	مدیریت استرس
۸۹.....	منابع استرس
۹۲.....	ارزیابی استرس
۹۴.....	تطابق و کنار آمدن با استرس
۹۹.....	اهداف عملیاتی برای زندگی سالم
۱۰۶.....	نحوه شرکت در مسابقه



درآمد

در نیمه دوم قرن بیستم، بیماری‌های مزمن، به‌ویژه بیماری‌های قلبی، سکتۀ مغزی، سرطان، دیابت و افسردگی، به‌عنوان علل عمده مرگ یا معلولیت و افزایش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی در کشورهای توسعه یافته، به‌خصوص آمریکا شناخته شدند. با تأخیری چند ساله، این سیر را در کشورهای درحال توسعه، ازجمله در ایران می‌توان سراغ گرفت. از هر ۱۰ مرگ، ۷ مرگ آن در اثر بیماری‌های مزمن رخ داده و کیفیت زندگی میلیون‌ها نفر تحت تأثیر این بیماری‌ها قرار گرفته است. تغذیۀ نامناسب، سطح ناکافی فعالیت بدنی، سیگار کشیدن و قرار گرفتن در معرض دود سیگار و نوشیدن مواد الکلی، مجموعه چهار رفتاری است که نقش مهمی در بروز این بیماری‌ها ایفا می‌کند و به‌طور درخور توجهی در پیشگیری از این

وضعیت می تواند کمک کند. درواقع، مشخص شده است تا ۴۰ درصد از تمام مرگ و میرها در کشورهای توسعه یافته و در حال توسعه را می توان به تنهایی ناشی از این چهار رفتار دانست. می توان رفتار پنجمی نیز بدان ها افزود که در زمینه تفکر مثبت برای افزایش شادی و کاهش افسردگی بیان شده است.

شواهد روزافزونی در دست است که مداخلات برای افزایش فعالیت بدنی، بهبود تغذیه، کاهش مصرف خطرناک و مضر دخانیات و الکل و اتخاذ استراتژی های ذهنی مثبت، بار بیماری، ناتوانی و مرگ زودرس را کاهش داده است. یک مطالعه آینده نگر که درباره افراد ۴۵ تا ۶۴ ساله انجام شد، به دنبال تغییر در چهار رفتار ذکر شده و انتخاب سبک زندگی سالم بود. رفتارهایی مانند غذا خوردن سالم و استفاده حداقل پنج بار از میوه ها و سبزیجات در روز، حداقل ۲ ساعت ونیم ورزش در هفته، حفظ شاخص توده بدن بین ۱۸.۵ تا ۳۰ و سیگار نکشیدن در این مطالعه مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این مطالعه نشان داد که حفظ سبک زندگی سالم تا ۴۰ درصد از بیماری های قلبی عروقی و حوادث و نیز ۳۵ درصد از تمام علل مرگ و میر را در مدتی بیش از چهار سال کاهش دهد. شواهد روزافزونی نیز وجود دارد که این تغییرات به توسعه نیروی کار سازنده تر و کاهش هزینه های مراقبت های بهداشتی منجر می شود. در پروژه ای برای نشان دادن تأثیر مداخلات جهت پیشگیری



و درمان بیماری‌های قلبی مشخص شد: بزرگ‌ترین تأثیر ناشی از مداخله، کمک به مردم برای به‌کارگیری و حفظ سبک زندگی سالم است، قبل از آنکه بیماری‌های قلبی بروز و توسعه یابد یا در زمانی که آن‌ها با بیماری‌های قلبی در جامعه زندگی می‌کنند. بخش درخور توجهی از نتایج این مطالعه حاصل این واقعیت بود که این سبک زندگی است که از بیماری‌های قلبی و نیز چندین بیماری مزمن دیگر پیشگیری می‌کند.

فقط حدود ۵ درصد از جمعیت هیچ عامل خطری برای شناسایی ندارند. بنابراین، تقریباً تمام افراد می‌توانند از برنامه‌های پیشگیری و مداخله‌ای مبتنی بر سبک زندگی سالم و کمک برای تغییر رفتار بهره‌مند شوند. علاوه‌براین، مقدار زیادی از بار بیماری‌ها و هزینه‌های مربوط به آن، مرتبط با افرادی است که در وضعیتی نه چندان بالاتر از حد «میانگین» خطر ابتلا به بیماری‌ها قرار دارند. این بدان معناست که جمعیت بزرگی از جامعه باید مخاطب برنامه سبک زندگی سالم قرار گیرند. انتظار می‌رود با انجام مداخله در الگوهای تغذیه‌ای، فعالیت جسمی، سیگار کشیدن و مصرف مواد الکلی و نیز تغییر در تفکر منفی، افرادی که تغییرات درخور توجهی در سبک زندگی خود ایجاد کنند، کاهش خطر ابتلا به بیماری و هزینه‌های مراقبت‌های

بهداشتی خود را در آینده شاهد باشند.

پزشکان نمی‌توانند به تنهایی مسئولیت ترویج سبک زندگی سالم را بر عهده بگیرند. زمان محدود برای ملاقات با بیمار و مراجع، تمرکز بر کار بالینی، فعالیت کمتر در حوزه پیشگیری و هزینه‌های سنگین ارائه مداخلات ارتقای سلامت از جمله این موانع برای دستیابی به موفقیت هستند. شواهد کمی در نظام‌های مراقبت بهداشتی فعلی، در خصوص نقش قابل اعتماد و مداوم پزشکان در ایجاد انگیزه یا ارتقای فعالیت بدنی بیماران برای تغییر سبک زندگی سالم وجود دارد. در مقابل، نظام‌های ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی باید براساس بهترین شواهد، برای حمایت از افرادی که در حال حاضر، انگیزه و فعالیت مناسب دارند، برنامه‌ریزی و طراحی و سازماندهی شوند تا به‌طور مؤثر، در زمینه دستیابی به سبک زندگی سالم موفق باشند. انتخاب‌های هر روزه ما نقشی حیاتی در کمک به حفظ سلامت و به‌زیستن برای فردا و سال‌های پیش رو بازی می‌کنند. برنامه‌های سبک زندگی سالم، شانس ما را برای خوب و سالم ماندن با حمایت و راهنمایی‌هایش تأمین می‌کنند. این‌ها معمولاً شامل دادن انگیزه برای انتخاب سبک زندگی سالم و هوشمند تا ارائه راه‌حل‌های فردی و اطلاعات درباره مسائل مربوط به سلامت می‌شود که کانون توجه شماست. آنچه در این کتاب مطالعه خواهید کرد، دریچه‌ای به سوی سبک زندگی سالم است. به طور مسلم،



آنچه بیان شده است مقدمه‌ای برای ورود و گام برداشتن در جادهٔ سلامتی است و نیازمند تلاش و مشارکت خودآگاه در انجام متعهدانهٔ برنامه‌ها و فعالیت ذکرشده خواهد بود. اطلاعات موجود در این کتاب دربردارندهٔ برخی از مزایایی است که شما به عنوان یکی از مشارکت‌کنندگان در سبک زندگی سالم می‌توانید با به‌کار بستن آن‌ها، از زندگی سالمی لذت ببرید.... همین امروز آغاز کنید!

سلامت را به گونه‌های مختلفی تعریف کرده‌اند. شاید قدیمی‌ترین تعریف آن «حالت «بیماری‌زدن» نگه‌داری ولی رایج‌ترین تعریف در میان قدیمی سازمان جهانی بهداشت آمده است: «سلامت، برخورداری از آسایش کامل جسمی و روانی و اجتماعی است و نه فقط نبودن بیماری و نقص عضو». این تعریف دو نکته مهم بهداشتی را در اول اینکه تعریف بیان شده آرمانی و شاید دست‌نیافتنی باشد زیرا رسیدن به قلهٔ سلامتی کامل، دور از دسترس به نظر می‌رسد؛ دوم اینکه مفهوم سلامتی، مطلق نبوده و نسبی است و هر فرد باید سلامتی خود را در مقایسه با وضعیت قبلی‌اش یا در مقایسه با دیگران معنا کند؛ زیرا در زمان‌ها و مکان‌های مختلف، ممکن است مفهوم آن متفاوت باشد. سطح سلامت افراد به منابع و توانایی‌های آنان