

سلامت؛ بزرگترین سرمایه زندگی ما

The infographic features a central illustration of a doctor in a white coat with a stethoscope, holding a clipboard and talking to a family consisting of a man, a woman in a green headscarf, and a young boy. The background is light blue with medical symbols like a heart, a stethoscope, and a cross. The title 'سلامت؛ بزرگترین سرمایه زندگی ما' is written in large, bold, teal letters. Below the illustration, there are five circular icons representing different health factors: a plate of vegetables for 'تغذیه سالم', a person running for 'تحرك روزانه', a person meditating for 'کاهش استرس', a crescent moon and 'Z' for 'خواب کافی', and a heart with a pulse line for 'کنترل دوره‌ای فشار خون و قند'. To the right of these icons is a QR code with the text 'برای دریافت مطالب کد را اسکن کنید'. At the bottom left, there is a small icon of a person and the text 'تهیه‌کننده: علی اکبر اکبریور - کارشناس ارشد پرستاری، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی'. The logo of 'دانشگاه علوم پزشکی یاسوج' is in the top right corner.

سلامتی فقط «نبود بیماری» نیست،

بلکه احساس آرامش، توانایی انجام کارهای روزمره، خواب راحت، تغذیه مناسب و ذهن آرام را نیز شامل می‌شود.

بسیاری از بیماری‌ها قابل پیشگیری هستند،

به شرط اینکه کمی زمان برای خودمان بگذاریم و مراقبت‌های ساده اما مهم را جدی بگیریم. 🍷

❗ چرا باید سلامت خودمان را جدی بگیریم؟

□ سلامت یعنی کیفیت زندگی

وقتی سالم باشیم، انرژی بیشتر، خواب بهتر و روحیه شادتری داریم.

🍷 پیشگیری بسیار آسان‌تر از درمان است

انتخاب‌های کوچک مثل کم‌کردن نمک، فعالیت بدنی، یا قطع دخانیات می‌تواند از بیماری‌های بزرگ جلوگیری کند.

♥ □ سلامت یعنی آرامش خانواده

وقتی ما سالم باشیم، خانواده‌مان نیز با خیال راحت‌تری زندگی می‌کنند.

🧘 بدن مثل یک امانت است

اگر امروز از آن مراقبت نکنیم، فردا احتمال دارد با علائم و بیماری‌های سخت روبه‌رو شویم.

✓ □ راه‌های ساده برای مراقبت از سلامتی

□ غذاهای سالم‌تر انتخاب کنیم

میوه، سبزی، کاهش نمک و چربی.

🕒 حداقل ۲۰-۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه

حتی در خانه یا محیط کار.

□ مدیریت استرس

چند دقیقه تنفس عمیق در روز مؤثر است.

□ اندازه‌گیری دوره‌ای فشار خون و قند خون

بسیاری از مشکلات قبل از شدت گرفتن قابل تشخیص‌اند.

● آب کافی در طول روز

کم‌آبی به بدن آسیب می‌زند.

□ خواب کافی و منظم

کم‌خوابی سیستم ایمنی و انرژی بدن را کاهش می‌دهد.

🌟 پیام مهم برای بیماران

سلامتی از کوچکترین عادت‌ها شروع می‌شود.

با مراقبت‌های ساده امروز، از بیماری‌های سخت فردا جلوگیری کنید.

✚ سلامت؛ ثروتی است که هیچ‌چیز جای آن را نمی‌گیرد.

تهیه کننده : علی اکبر اکبرپور کارشناس ارشد پرستاری سوپروایزر آموزش سلامت همگانی