



سندرم متابولیک

شماره پرونده:		نام خانوادگی:		نام:		بخش:		پزشک معالج:	
						اتاق:			
						تخت:			
نام پدر:		تاریخ تولد:		تشخیص (علت بستری):		جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد		تاریخ پذیرش:	

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:

مراقبت در منزل:

- اگر به سندرم متابولیک یا هر یک از اجزای آن مبتلا شده‌اید، ایجاد تغییر در شیوه زندگی سالم می‌تواند به پیشگیری یا تعویق افتادن مشکلات جدی سلامتی، مانند حمله قلبی یا سکته کمک کند.
- یک سبک زندگی سالم شامل موارد زیر است:
فعالیت بدنی منظم
- توصیه می‌شود، روزانه حداقل ۳۰ دقیقه، پیاده روی سریع انجام دهید. به دنبال فرصت‌هایی باشید که فعالیت بدنی خود را افزایش دهید مثلاً تا جایی که می‌توانید به جای رانندگی کردن، پیاده روی کنید و از پله‌ها به جای آسانسور استفاده کنید.
- کاهش وزن
- کاهش ۷ تا ۱۰ درصد از وزن بدن می‌تواند مقاومت به انسولین و فشارخون را کاهش داده و از بروز خطر ابتلا به دیابت جلوگیری کند. حفظ وزن مناسب مهم است.
- رژیم غذایی سالم
- برنامه‌های غذایی سالم، شامل مصرف انواع غذاها مانند سبزیجات، میوه‌ها، غلات سبوس‌دار با فیبر بالا و پرهیز از مصرف، نوشیدنی‌های شیرین، الکل، نمک، قند، چربی، به خصوص چربی اشباع و ترک سیگار می‌باشد.
- کاهش یا مدیریت استرس
- فعالیت بدنی، ورزش، یوگا و... می‌تواند به شما در مقابله با استرس و بهبود سلامت عاطفی و جسمی کمک کند.
- در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید
- اگر فکر می‌کنید مبتلا به حداقل یکی از مولفه‌های سندرم متابولیک هستید، با پزشک در مورد آزمایش‌های لازم برای مولفه‌های دیگر مشورت کنید.
- در صورت بروز علائم نگران‌کننده و اورژانسی