



KRONİK HASTALIĞI OLANLAR İÇİN SAĞLIKLI YAŞAM ÖNERİLERİ

Yaşam tarzı değişiklikleri hastalığınızın kontrolüne katkıda bulunarak, kullandığınız ilaç sayısının ve dozunun düşürülmesine ve yaşam kalitenizin artmasına olanak verir.

Peki, yaşam tarzınızı nasıl sağlıklı davranışlarla değiştirebilirsiniz?



Günlük şeker alımınızı azaltın.



Tam tahılları ve ürünlerini tercih edin.



Günlük tuz alımınızı azaltın.



Dışarıdan şeker eklenmiş yiyecek-içeceklerin ayrıca toplamda yağ, tuz içeriği yüksek olan yiyeceklerin fazla tüketimini sınırlandırın.



Haftada en az 2 kez balık yiyin.



İdeal kilonuzu koruyun.



Günlük 2 porsiyon meyve, 3 porsiyon sebze tüketin.



Sigara ve alkol tüketmeyin.



Doktorunuzun önerisine uygun şekilde; haftada en az 2,5 saat, günde 30 dakika tempolu yürüyüş şeklinde fiziksel aktivite yapın.



Tedavinizin en önemli bileşenlerinden biri sağlıklı yaşam tarzını benimsemektir. Bununla birlikte ilaçlarınızı düzenli kullanmak ve hastalığınıza yönelik düzenli takiplerinizi yaptırmanız da önemlidir.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

saglik.gov.tr

/SaglikBakanligi



World Health
Organization

REGIONAL OFFICE FOR
Europe

