نقش سبک زندگی سالم در ارتقای سلامت

فاطمه رضایی*[۱]، زهراغریبی[۲]،سرورزمان پور[۳]،امیررضازاده گنجی[٤]،زهرابابایی[٥]

۱. استادیار، گروه پرستاری و مامایی، دانشگاه آزاد اسلامی بابل، بابل، ایران
dr.f.rezaeii@gmail.com

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه بزرگسالان، گروه پرستاری، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد ، ایران
Zgaribi771@gmail.com

۳. دانشجوی لیسانس پرستاری،دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل،مازندران،ایران.
sororzamanpour@gmail.com

4. **دانشجوی لیسانس پرستاری،دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل،مازندران،ایران.**
amir.ganji81rezazadeh@gmail.com

5. **دانشجوی لیسانس پرستاری،دانشگاه آزاد اسلامی واحد بابل،مازندران،ایران.**
zhrab462@gmail.com

مقدمه: سبک زندگی سالم یکی از مهمترین عوامل مؤثر بر حفظ سلامت و پیشگیری از بیماریهای مزمن است. تغذیه مناسب، فعالیت بدنی، خواب کافی، کنترل استرس و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل، از اجزای اصلی سبک زندگی سالم به شمار میروند.

روش ها: این پژوهش بصورت مروری و با بررسی مطالعات منتشرشده در پایگاههای علمی Pupmed،SID و Google scholar **دربازه ی زمانی۲۰۱۸تا۲۰۲٦ انجام گرفت.**

یافته ها: رعایت الگوی غذایی متعادل، مصرف میوه و سبزیجات، فعالیت بدنی منظم و خواب کافی، خطر بیماریهای قلبیعروقی، دیابت، چاقی و برخی سرطانها را کاهش میدهد.

همچنین سبک زندگی سالم با کاهش استرس، بهبود سلامت روان و ارتقای کیفیت زندگی ارتباط دارد.

نتیجه گیری: سبک زندگی سالم روشی مؤثر، کمهزینه و قابل اجرا برای ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماریهاست. آموزش افراد و ایجاد محیطهای حمایتی میتواند به اصلاح رفتارهای بهداشتی و افزایش کیفیت زندگی کمک کند.

واژگان کلیدی: **سبک زندگی سالم، ارتقای سلامت، تغذیه سالم، فعالیت بدنی، پیشگیری از بیماریها، کیفیت زندگی.**

1. World Health Organization. Noncommunicable diseases: prevention. WHO Eastern Mediterranean Region; 2026.
2. World Health Organization. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO; 2020.
3. Evidence-Based Pathways to Healthy Aging: A Systematic Review and Meta-Analysis. 2025.
4. Current Strategies for Healthy Aging: The Interplay Between Lifestyle and Health. 2025.
5. Association of the Mediterranean Diet, Physical Activity and Related Lifestyle Factors with Mortality and Cardiovascular Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients. 2026