

- برای بهره مندی از یک قلب سالم و قوی باید همواره فعال باشید و از استرس دوری کنید.

### با قلب خود مهربان باشیم.

• با ورزش منظم خود را در مقابل حملات قلبی محافظت کنیم.



سلامت قلب ارتباط زیادی با غذای مصرفی دارد. رژیم غذایی سالم که حاوی نمک و چربی های اشباع کم و غنی از میوه و سبزی است به پیشگیری از بیماری قلب عروقی کمک می کند.

مصرف شیر و ماست پرچرب موجب افزایش کلسترول خون و بروز بیماریهای قلبی عروقی می شود.

- رژیم غذایی سالم از مهمترین عوامل پیشگیری از ابتلا به بیماریهای قلبی است  
- با کاهش مصرف چربیهای زیان آور در رژیم غذایی خطر بروز سکته قلبی را کم کنیم.

- برای پیشگیری از بروز بیماریهای قلبی- عروقی و افزایش فشار خون باید مصرف نمک را کاهش دهیم.

- درد و فشار بیش از چند دقیقه قفسه سینه در هنگام فعالیت یا هیجان و تنگی نفس هنگام فعالیت یا خواب می تواند از علایم بیماری عروقی قلب باشد.

- بیماری های قلبی عروقی با تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم و مصرف نکردن دخانیات به طور چشمگیری قابل پیشگیری هستند.

### پیام ها و توصیه های بهداشتی قلب سالم

#### همواره درجاده قلب سالم حرکت کنید.

داشتن قلب سالم حاصل انتخاب های صحیح و سالم در الگوی زندگی روزمره است.

تغذیه سالم برای داشتن قلب سالم الزامی است. میوه ها حاوی آنتی اکسیدان، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب به دیواره رگها و در نتیجه کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی می شوند.





# بهداشت قلب



تهیه و تنظیم :

سوپروایزر آموزش سلامت

بیمارستان بنت الهدی بجنورد

-تنها راه آگاهی از فشار خون و دیابت چک کردن منظم قند خون و فشار خون است.  
-در صورت نیاز به مصرف دارو، داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید تا فشار خون بالا، کلسترول خون بالا و قند خون بالای شما تحت کنترل باشد.

شماره تلفن بیمارستان :

۰۵۸۳۲۲۳۶۵۵۱ - ۴

سایت بیمارستان :

[www.bentolhoda.nkums.ac.ir](http://www.bentolhoda.nkums.ac.ir)

کانال آموزش بیمار بیمارستان بنت الهدی :

[https://t.me/bimarestan\\_bentolhoda](https://t.me/bimarestan_bentolhoda)

برای حفظ سلامت قلب، مصرف غذاهای فرآوری شده مانند انواع غذاهای آماده و کنسروها که حاوی مقدار زیادی نمک هستند را کاهش دهید.  
-با رعایت اصول زیر خطر بیماری قلبی را کاهش دهید :

- کنترل وزن
- کاهش سطح کلسترول
- جلوگیری از افزایش فشار خون
- ورزش و استراحت کافی

برای حفظ سلامت قلب، مصرف انواع نوشابه های گاز دار، آب میوه صنعتی تنقلات کم ارزش مانند چیپس و پفک را به حداقل برسانید.

-با کاهش مصرف چربیها، نمک و گوشت قرمز و افزایش مصرف میوه ها، سبزیها و گوشت سفید خودرا در مقابل سگته های قلبی و مغزی بیمه کنید.