



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی خراسان شالی

روز جهانی قلب

هم پیمان برای
سلامت قلب

مهر ۱۳۹۸



برای سلامتی قلبتان <♥> یک قول
ساده به خودتان بدهید.

به قولی که برای سلامت قلب <♥>
خود دادید، وفا کنید.

My Heart, Your Heart



واحد آموزش سلامت

بیمارستان امام علی (ع)

هر سال ۱۷/۵ میلیون نفر به علت بیماری قلبی
عروقی، از جمله بیماری قلبی و سکته مغزی فوت
می کنند

امروزه این بیماری اولین علت مرگ در دنیا است و
انتظار می رود تا سال ۲۰۲۰ به ۲۳ میلیون نفر
برسد.

با ایجاد چند تغییر کوچک در زندگی، همه می
توانیم به مدت طولانی تر، بهتر و با قلب سالم تر
زندگی کنیم. این راجع به این است که به خودتان،
افرادی که برای آن ها نگران هستید و افراد سراسر
دنیا بگویید، "الان من چه کاری می توانم انجام
بدهم تا از قلب خودم و قلب شما مواظبت
کنم؟"

بنابراین روز جهانی قلب، فرصتی برای همه ما است
که یک قول بدهید قول بدهید که غذاهای
سالم تر مصرف کنید، فعالیت بیشتری انجام دهید و
کودکان خود را تشویق کنید که فعال تر باشند، به
دخانیات نه بگویند و به کسانی که دوستشان دارید
برای ترک دخانیات کمک کنید.



- ۱- طی ۲ سال بعد از ترک مصرف دخانیات، خطر بیماری عروق کرونر قلب بطور اساسی کاهش می یابد.
- ۲- ۱۵ سال بعد از ترک مصرف دخانیات، خطر بیماری قلبی عروقی به میزان افراد غیر سیگاری میرسد.
- ۳- در معرض دود دست دوم دخانیات قرار گرفتن نیز علتی برای بیماری قلبی در افراد غیر سیگاری است.
- بنابراین با ترک مصرف دخانیات (یا عدم شروع مصرف) شما نه تنها سلامتی قلب خود بلکه سلامتی اطرافیان خود را هم بهبود می بخشید
- ۴- اگر برای ترک مصرف دخانیات مشکل دارید، بدنبال راهنمایی و مراکزی که خدمات ترک دخانیات ارائه می دهند، باشید.

آیا می دانستید؟

کلسترول خون بالا همراه با ۴ میلیون مرگ در سال است، لذا به کارکنان بهداشتی درمانی مراجعه کنید و از آن ها تقاضا کنید فشارخون، کلسترول و قند خون شما و نیز وزن و نمایه توده بدنی شما را اندازه گیری و احتمال خطر قلبی عروقی شما را محاسبه کنند. در این صورت آن ها می توانند بر اساس میزان خطر قلبی عروقی شما را راهنمایی کنند و شما هم می توانید برای بهبود بخشیدن به سلامت قلب خود برنامه ریزی کنید.

برای قلب همه ما



- ۱- حداقل ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط (۵ بار در هفته) داشته باشید.
- ۲- یا حداقل ۷۵ دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت زیاد داشته باشد(حداقل دوبار در هفته)
- ۳- بازی، پیاده روی، حرکات موزون- همه اینها فعالیت بدنی محسوب می شوند.
- ۴- هر روز فعال تر باشید- از پله بالا بروید، بجای رانندگی پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید.
- ۵- با افراد خانواده یا دوستان ورزش کنید
- ۶- از یک نرم افزار ورزشی یا از یک قدم شمار برای پیگیری پیشرفت خودتان استفاده کنید.

آیا می دانستید؟

فشارخون بالا یکی از عوامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی است که به آن قاتل خاموش می گویند چون معمولاً هیچ نشانه یا علامت هشدار دهنده ای ندارد

یک قول ساده..... برای قلب من،
برای قلب تو، برای قلب همه ما.



- ۱- مصرف نوشابه ها و آب میوه های شیرین را کم کنید و بجای آن آب یا آب میوه های طبیعی را انتخاب کنید.
- ۲- شیرینی را با سایر مواد جایگزین کنید، مواد قندی تهدیدی برای شما و میوه های تازه به عنوان یک جایگزین سالم هستند.
- ۳- سعی کنید روزانه ۵ سهم میوه یا سبزی مصرف کنید (هر سهم میوه معادل یک عدد میوه متوسط و هر سهم سبزی معادل یک بشقاب متوسط سبزی می باشد)
- ۴- سعی کنید غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده ای را که اغلب حاوی نمک، قند و چربی هستند را محدود کنید .
- ۵- الکل مصرف نکنید.

آیا میدانستید؟

قند خون بالا می تواند دال بر بیماری دیابت باشد. بیماری قلبی عروقی سبب مرگ اکثریت بیماران دیابتی می شود بنابراین اگر بیماری دیابت بدون تشخیص باقی بماند و درمان نشود می تواند شما را در معرض خطر بیشتر بیماری قلبی و سکتة مغزی قرار دهد.