



<قول دهید>

به استعمال دخانیات نه بگوئید.

<۱> این تنها اقدام خوب است که شما برای بهبود سلامت قلب خود انجام می دهید.

<۲> طی ۲ سال بعد از ترک استعمال دخانیات. خطر بیماری عروق کرونر قلب بطور اساسی کاهش می یابد.

<۳> ۱۵ سال بعد از ترک استعمال دخانیات، خطر بیماری های قلبی عروقی به میزان افراد غیر سیگاری می رسد.

<۴> قرار گرفتن در معرض دود دست دوم دخانیات، علتی برای بیماری قلبی در افراد غیر سیگاری است.

<۵> با ترک استعمال دخانیات (یا عدم شروع استعمال) شما نه تنها سلامتی قلب خود بلکه سلامتی اطرافیان خود را هم بهبود می بخشید.

<۶> اگر برای ترک استعمال دخانیات مشکل دارید، بدنبال راهنمایی فنی و مراکزی که خدمات ترک دخانیات ارائه می دهند، باشید.

آیا می دانستید؟

کلسترول خون بالا علت ۴ میلیون مرگ در سال است، لذا به نزدیکترین خانه بهداشت / پایگاه سلامت محل سکونت خود مراجعه کنید و از بهورز / مراقب سلامت، تقاضا کنید فشار خون، 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.



<قول دهید>

فعال تر باشید.

<۱> برای انجام فعالیت بدنی هدف گذاری کنید.

- حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط

(۵ بار در هفته) و یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت

با شدت زیاد که در طول هفته توزیع شود.

آیا می دانستید؟

فشارخون بالا یکی از عوامل خطر اصلی بیماری های قلبی عروقی است که به آن قاتل خاموش می گویند، چون معمولاً هیچ نشانه یا علامت هشدار دهنده ای ندارد و بسیاری از افراد از ابتلا به فشارخون بالا اطلاعی ندارند.

<۲> بازی، پیاده روی، خانه داری، کشاورزی و حرکات موزون جزو فعالیت های بدنی محسوب می شوند.

<۳> هر روز فعال تر باشید. از پله بالا بروید، بجای رانندگی پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید.

<۴> با افراد خانواده یا دوستان ورزش کنید. در این شرایط انگیزه بیشتری خواهید داشت و این مفرح تر است.

<۵> از یک نرم افزار ورزشی یا از یک قدم شمار برای پیگیری پیشرفت خودتان استفاده کنید.

یک قول ساده.....برای قلب من،

برای قلب تو، برای قلب همه ما.



<قول دهید>

سالم بخورید و عاقلانه بنوشید.

<۱> مصرف نوشابه ها و آبمیوه های شیرین را قطع کنید و بجای آن آب یا آبمیوه های طبیعی شیرین نشده را انتخاب کنید.

<۲> شیرینی را با سایر مواد مفید جایگزین کنید، میوه های تازه و سبزیجات جایگزین مناسبی برای شیرینی ها و مواد قندی هستند.

<۳> سعی کنید هر روز ۵ سهم میوه و سبزی مصرف کنید (هر کدام به اندازه یک مشت پر دست- این ها می توانند تازه، یخ زده، کنسروی یا خشک شده باشند).

<۴> هرگز الکل و مشروبات الکلی ننوشید.

<۵> سعی کنید مصرف غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده ای را که اغلب حاوی نمک، قند و چربی هستند محدود کنید.

<۶> ناهار مدرسه و محل کارتان را خودتان تهیه کنید.

آیا می دانستید؟

قند خون بالا می تواند نشانه ابتلا به بیماری دیابت باشد.

بیماری های 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 سکته مغزی قرار دهد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان آذربایجان غربی
معاونت بهداشت
گروه پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر

روز جهانی قلب

۷ مهر ۱۳۹۷



هم پیمان برای سلامت قلب

برای سلامتی قلبتان <♥> یک
قول ساده به خودتان بدهید و به
قولی که برای سلامت قلب <♥>
خود دادید، وفا کنید.

My Heart, Your Heart



برای قلب همه ما

هر سال ، ۱۷/۵ میلیون نفر به علت بیماری های قلبی عروقی، از جمله بیماری قلبی و سکتة مغزی فوت می کنند، امروزه این بیماری اولین علت مرگ در دنیا محسوب می شود و انتظار می رود تا سال ۲۰۳۰ به ۲۳ میلیون نفر برسد.

اما لزومی ندارد وضعیت فعلی به همین منوال ادامه یابد. 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، برای افرادی که نگرانیشان هستید وهمچنین به افراد محل سکونت خود بگویید، " الان من چه کاری می توانم انجام بدهم تا از قلب خودم و قلب شما مراقبت کنم؟"

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