

تست سلامتی قلب

آیا می دانید سلامت قلب به چه معنی است؟

تست زیر را انجام دهید تا ببینید چقدر نسبت به قلب خود هوشیار هستید؟

قلب شما چه امتیازی دارد؟

۱- یک رژیم غذایی سالم به معنی مصرف حداقل ۵ وعده (سهیم) میوه و سبزی در روز است. یک وعده (سهیم) یعنی

۵۰ گرم ۸۰ گرم ۱۰۰ گرم

۲- مصرف زیاد کدام یک از چربی های زیر کلسترول خون را بالا می برد؟

اسیدهای چرب غیر اشباع اسیدهای چرب ترانس

۳- فعالیت بدنی متوسط سبب افزایش ضربان قلب و تعریق می شود. افراد بزرگسال (۱۸ تا ۶۴ سال) در

هفته چقدر باید فعالیت کنند تا سلامت قلب خود را حفظ کنند؟

۵۰ دقیقه ۱۲۰ دقیقه ۱۵۰ دقیقه

۴- فعالیت بدنی شدید سبب افزایش زیاد ضربان قلب می شود و در همان زمان مشکل در حرف زدن ایجاد

می کند. افراد بزرگسال (۱۸ تا ۶۴ سال) در هفته چقدر باید فعالیت کنند تا سلامت قلب خود را حفظ کنند؟

۵۰ دقیقه ۷۵ دقیقه ۹۵ دقیقه

۵- طی چه مدت بعد از ترک دخانیات، خطر قلبی عروقی به میزان افراد غیر سیگاری میرسد؟

۱۵ سال ۲سال هیچوقت

۶- مهمترین علت مرگ در افرادی که در معرض دود دست دوم سیگار هستند، کدام است؟

بیماری قلبی عروقی سرطان ریه پنومونی

۷- کدام یک از اندازه گیری های زیر برای محاسبه و تعیین نمایه توده بدنی (BMI) لازم است؟

وزن و قد قد و فشارخون قد و دور کمر

۸- دو نوع کلسترول بد و خوب وجود دارد. کدام نوع کلسترول بد است؟

ال دی ال (LDL) اچ دی ال (HDL)

سوال	پاسخ	سوال	پاسخ
۱	۸۰ گرم	۵	۱۵ سال
۲	اسیدهای چرب ترانس	۶	بیماری قلبی عروقی
۳	۱۵۰ دقیقه	۷	وزن و قد
۴	۷۵ دقیقه	۸	ال دی ال (LDL)

پاسخ صحیح تست سلامتی قلب:

- اگر امتیاز شما بین ۶ تا ۸ باشد (یعنی به ۶ تا ۸ سوال پاسخ درست داده باشید) قلب شما با این اطلاعات کاملاً "نیرومند است و اگر کمتر از ۶ باشد، قلب شما نیاز به توان بیشتر دارد.
- برای نیرومند کردن قلب نیاز به افزایش اطلاعات در زمینه بیماری قلبی عروقی و عوامل خطر آن و راه های پیشگیری از این بیماری دارید.
- این اطلاعات به انجام اقدامات لازم برای پیشگیری یا کاهش عوامل خطر و کاهش بروز بیماری قلبی عروقی کمک بسیار شایانی می کند.

گروه پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر

