

به مناسبت روز جهانی قلب - ۷ مهر ۱۴۰۱

پیام های مرتبط با روز جهانی قلب:

۱- آلودگی هوا علت ۱مرگ از ۴ مرگ در اثر بیماری های قلبی عروقی

۲- فشارهای روانی خطر بروز حمله های قلبی را دو برابر می کند، فعالیت بدنی و خواب کافی به کاهش فشار روانی کمک می کند.

۳- می توانیم با چند تغییر ساده در زندگی سلامت قلبمان را حفظ کنیم:

- تغذیه سالم داشته باشیم
- تحرک بدنی کافی داشته باشیم ( ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط ۵ روز در هفته)
- استرس را از خودمان دور کنیم

۴- آیا می دانستید از هر ۱۰۰ مرگ حدود ۴۰ مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی است؟

گروه پیشگیری و کنترل بیماری های غیرواگیر