

به مناسبت گرامیداشت روز جهانی قلب (7مهر ماه 1404)

در حال حاضر بیماری قلبی عروقی اولین علت مرگ در دنیا و همچنین در کشور و استان ما است. سالانه تقریباً 20.5 میلیون نفر در سراسر دنیا به علت بیماری قلبی عروقی فوت می کنند که 31٪ کل مرگ های جهانی و نیمی از مرگ های ناشی از بیماری های غیر واگیر را تشکیل می دهد. اکثریت این مرگ ها ناشی از بیماری عروقی قلب است که به شکل حملات قلبی و سکته های مغزی تظاهر می کند. عوامل خطر اصلی بیماری های قلبی عروقی و سکته های مغزی شامل استعمال دخانیات، مصرف الکل، رژیم غذایی ناسالم و کم تحرکی می باشد که به نوبه خود با اضافه وزن و چاقی و افزایش قند، چربی و فشارخون تظاهر می کند.

برگزاری روز جهانی قلب نقش بسیار مهمی در افزایش آگاهی جوامع از عوامل خطر و اهمیت اصلاح شیوه زندگی دارد و اقدامی موثر در جهت افزایش آگاهی مردم جهان از بیماری های قلبی عروقی است. این آگاهی از زمان پیشنهاد بزرگداشت این مناسبت از سال 1999 به سرعت رشد کرده و با مشارکت و حمایت وسیع جهانی همراه بوده است. به عبارت دیگر این مناسبت موفق ترین بسیج علیه بیماری های قلبی عروقی می باشد. این روز یک فرصت جهانی است که می توان برای ارتقای آگاهی عمومی و تشویق افراد ، خانواده ها و جوامع جهت اقدام فوری علیه بیماری های قلبی عروقی استفاده کرد.

روز جهانی قلب امسال مصادف با روز دوشنبه 7 مهر ماه (29 سپتامبر) است که با شعار

don't miss a beat (هیچ ضربان قلبی را از دست ندهید)

و پیام اصلی

"قلب تو شایسته توجه است"

با تاکید بر اهمیت و نقش پیشگیری در سراسر دنیا با یک موضوع که مسائل کلیدی و عناوین مرتبط با سلامت قلب را منعکس می کند، برگزار می گردد. و در طول سال فعالیت های مختلف مرتبط با سلامت قلب بر اساس این پیام سازماندهی می شود. همه سازمان ها می توانند در برگزاری این روز مشارکت و از آن حمایت کنند. هر فردی در کاهش مرگ های زودرس و بار ناشی از بیماری های قلبی عروقی و ارتقای سلامت قلب برای زندگی طولانی تر و با کیفیت بهتر نقش دارد و می تواند به مردم دنیا برای سلامت قلب، زندگی طولانی تر و بهتر کمک کند. محیط نیز باید برای مداخلات در جامعه و پاسخ به افزایش بار بیماری های قلبی عروقی در سطح جامعه آمادگی داشته باشد .

اهم آموزش های امروز در خصوص " اهمیت و نقش پیشگیری نسبت به درمان، تعامل در رژیم غذایی، انجام فعالیت بدنی کافی، اجتناب از استعمال دخانیات و مصرف الکل و نیز مدیریت استرس " می باشد.

مریم گل میرزایی

کارشناس بیماری های غیر واگیر معاونت بهداشت استان