

پیام های روز جهانی قلب – ۱۳۹۷

شعار روز جهانی قلب (بومی سازی شده):

هم پیمان برای سلامت قلب- (۲۹ سپتامبر ۲۰۱۸ - ۷ مهرماه ۱۳۹۷)

MY Heart ,Your Heart



پیام های قلبی :

۱. به قلب خودمان قول سلامتی بدهیم./ به قلبمان قول سلامتی دهیم./ به قلب خود متعهد باشید.
۲. به قلب خود قول سلامتی بدهید./ به قلبتان قول سلامتی دهید.
۳. یک قول ساده برای قلب من، برای قلب تو، برای قلب همه ما.
۴. سلامت قلب برای هر فردی مهم است، یک قول ساده برای سلامتی آن بدهیم.
۵. سلامتی برای قلب من، قلب تو و قلب همه ما مهم است، با هم قولی برای سلامت قلبمان بدهیم.
۶. به قولی که برای سلامت قلب خود دادیم، وفا کنیم.
۷. برای سلامتی قلبتان یک قول ساده به خودتان بدهید.
۸. هر ضربان قلب مهم است، برای حفظ سلامتی آن بکوشیم.
۹. هر ضربان قلب مهم است، برای حفظ سلامتی آن یک قول ساده دهیم.
۱۰. ما همه یک قلب داریم، برای حفظ سلامت آن مبارزه کنیم.
۱۱. من و تو یک قلب داریم، بگذاریم سالم بتپد.
۱۲. یک قلب در میلیون ها نفر و یک رویا بنام سلامت قلب
۱۳. ما همه یک قلب داریم، با مهار بیماری های قلب ، یک رویای بزرگ را محقق سازیم.
۱۴. ما همه یک قلب داریم، با مهار بیماری های قلب ، رویای بزرگ سلامت قلب را محقق سازیم.
۱۵. ما همه یک قلب داریم، با کنترل عوامل خطر آن، رویای بزرگ سلامت قلب را محقق سازیم.
۱۶. قلب ها یکی است، با مهار بیماری های قلبی، با قلبمان مهربان باشیم.
۱۷. هیچ چیز غیر ممکن نیست، قلب هایمان را یکی کنیم تا بیماری های قلبی مهار شوند.
۱۸. من و تو و همه ما فقط یک قلب داریم، بیاییم سلامت آن را حفظ کنیم.
۱۹. من و تو و همه ما فقط یک قلب داریم، بگذاریم سالم بتپد.
۲۰. من و تو و همه ما فقط یک قلب داریم، نگذاریم آسیب ببیند.

۲۱. با رعایت شیوه زندگی سالم، نه تنها سلامتی قلب خود، بلکه سلامتی قلب همه افراد خانواده را بهبود بخشیم.
۲۲. با رعایت شیوه زندگی سالم ، قلب من، قلب تو و قلب همه ما بهبود می یابد.
۲۳. ما همه یک قلب داریم ، به فکر سلامتی آن باشیم.
۲۴. ما همه یک قلب داریم، آن را سالم نگه داریم.
۲۵. یک قول ساده برای سلامت قلب من، قلب تو و قلب همه ما.
۲۶. قلب من، قلب تو ، قلب همه ما ، برای سلامت آن یک قول ساده بدهیم.
۲۷. همه قول دهیم : سالم تر غذا بخوریم، فعال تر باشیم و دخانیات استعمال نکنیم.

به قلبتان یک قول ساده بدهید./ برای سلامتی قلبتان یک قول ساده بدهید:

۱. من قول می دهم : غذای سالم تر بخورم، فعال تر باشم و دخانیات استعمال نکنم.
۲. من قول می دهم : غذای سالم تر بخورم.
۳. من قول می دهم : فعال تر باشم./فعالیت بیشتری انجام دهم./بیشتر ورزش کنم.
۴. من قول می دهم : دخانیات استعمال نکنم.
۵. من قول می دهم : وزنم را کنترل کنم.
۶. من قول می دهم : وزنم را کاهش دهم.
۷. من قول می دهم : چاق نشوم.
۸. من قول می دهم : جلوی افزایش وزنم را بگیرم.
۹. من قول می دهم : استعمال سیگار را کمتر کنم.
۱۰. من قول می دهم : از غذاهای چرب و شور کمتر مصرف کنم.
۱۱. من قول می دهم : از غذاهای سالم تر (کم نمک، کم چرب و کم شیرین) بیشتر مصرف کنم.
۱۲. من قول می دهم : از غذاهای حاوی **سبزی و میوه** بیشتر مصرف کنم.
۱۳. من قول می دهم : از غذاهای حاوی **حبوبات و غلات** بیشتر مصرف کنم.
۱۴. من قول می دهم : از غذاهای سرخ شده کمتر مصرف کنم.
۱۵. من قول می دهم : بجای غذاهای سرخ شده از **غذاهای بخارپز ، آب پز و کبابی** بیشتر مصرف کنم.
۱۶. من قول می دهم : بجای روغن های جامد از **روغن های مایع** بیشتر استفاده کنم.
۱۷. من قول می دهم : بیشتر **پیاده روی** کنم.
۱۸. من قول می دهم : بجای آسانسور از **راه پله** استفاده کنم.
۱۹. من قول می دهم : با **دوچرخه** به محل کار بروم.
۲۰. من قول می دهم : برای خرید های روزانه **پیاده روی** کنم.

۲۱. من قول می دهم : هر روز یا حداقل ۵ روز در هفته، پیاده روی کنم.
۲۲. من قول می دهم : فعالیت بدنی خود را افزایش دهم.
۲۳. من قول می دهم : در اوقات فراغت فعالیت بدنی خود را افزایش دهم.
۲۴. من قول می دهم : از غذاهای حاوی سبزی و میوه مصرف کنم.
۲۵. من هم اکنون برای مراقبت از قلب خود و قلب شما چه کاری می توانم انجام دهم .
۲۶. " الان من چه کاری می توانم انجام بدهم تا از قلب خودم و قلب شما مواظبت کنم؟"

نمونه ای از مواردی که می توانید به قلب خود قول دهید، در زیر آمده است:

« من تصمیم می گیرم » :

۱. فعالیت بدنی خود را افزایش می دهم و برای اینکار حداقل ۳ روز در هفته پیاده روی می کنم و تعداد قدم های خود را تا ۳ ماه دیگر به ۱۰۰۰۰ قدم در روز می رسانم.
۲. فعالیت بدنی خود را افزایش می دهم و روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط انجام میدهم.
۳. فعالیت بدنی خود را افزایش می دهم و ۳ تا ۵ روز در هفته روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت هایی را انجام می دهم که سبب افزایش ضربان قلب و تنفس من شود.
۴. فعالیت بدنی خود را افزایش می دهم و روزانه حداقل ۳۰ دقیقه یکی از فعالیت های بدنی نرمش، پیاده روی و شنا را انجام می دهم.
۵. فعالیت بدنی خود را افزایش می دهم و روزانه ۳ بار و حداقل ۱۰ دقیقه فعالیت هایی انجام می دهم که سبب افزایش ضربان قلب و تنفس شده ولی خیلی شدید نباشد.
۶. برای خرید مایحتاج زندگی از وسیله نقلیه استفاده نمی کنم.
۷. برای رفتن به محل کار دو ایستگاه زودتر از ماشین پیاده می شوم.
۸. از فردا با اعضای خانواده، هفته ای ۳ روز برای ورزش و پیاده روی به پارک می روم.
۹. بجای آسانسور یا پله برقی از پله استفاده می کنم.
۱۰. برای کم کردن وزن هر روز حداقل نیم ساعت فعالیت می کنم.
۱۱. استعمال سیگار را از امروز روزانه یک نخ، کم می کنم.
۱۲. استعمال سیگار را روزانه ۵ نخ کم می کنم تا بطور کامل ترک کنم.
۱۳. استعمال سیگار را کم می کنم. فقط عصرها استعمال می کنم.
۱۴. استعمال سیگار را کم می کنم. فقط در بیرون از منزل و در محیط باز استعمال می کنم.
۱۵. استعمال سیگار را از فردا ترک می کنم.
۱۶. از فردا غذاهای چرب را مصرف نمی کنم.

۱۸. مصرف غذاهای چرب را محدود می‌کنم. از کره استفاده نمی‌کنم. از روغن‌های حیوانی استفاده نمی‌کنم.
۱۹. حتی اگر غذا کم‌نمک بود، از نمکدان استفاده نمی‌کنم.
۲۰. سر سفره از نمکدان استفاده نمی‌کنم.
۲۱. از مواد غذایی شور، کمتر استفاده می‌کنم.
۲۲. مصرف شیرینی جات را کم می‌کنم.
۲۳. در چای از شکر یا قند استفاده نمی‌کنم. تعداد مصرف حبه‌های قند را کم می‌کنم.
۲۴. از نوشیدنی‌های شیرین استفاده نمی‌کنم.
۲۵. سعی می‌کنم مواد غذایی را کمتر سرخ کنم.
۲۶. بجای روغن جامد از روغن مایع مخصوص سرخ‌کردنی استفاده می‌کنم.
۲۷. سعی می‌کنم، از روغن در غذا کمتر استفاده کنم.
۲۸. سعی می‌کنم بیشتر غذاهای آب‌پز درست کنم.
۲۹. مصرف نمک را کم می‌کنم و بجای نمک از چاشنی‌های دیگر برای طعم‌دهی غذا استفاده می‌کنم.
۳۰. سعی می‌کنم فست‌فود کمتر مصرف کنم.
۳۱. در رستوران‌ها بجای فست‌فود، غذاهای سالم را سفارش می‌دهم.
۳۲. مصرف برنج را کم می‌کنم. (مثلاً ۵ قاشق در روز)
۳۳. مصرف نان را کم می‌کنم. (مثلاً ۵ کف دست در روز)
۳۴. هر روز میوه و سبزی مصرف می‌کنم.
۳۵. هر روز حداقل ۵ سهم میوه یا سبزی مصرف می‌کنم.
۳۶. آبمیوه‌های مصنوعی و شیرین را مصرف نمی‌کنم. بجای آن دوغ کم‌نمک مصرف می‌کنم.
۳۷. غذاهای کنسروی را کمتر مصرف می‌کنم.
۳۸. هر هفته در غذاهایم از حبوبات استفاده می‌کنم.
۳۹. سعی می‌کنم داروهایم را سر ساعت بخورم و فراموش نکنم.
۴۰. حتماً داروهایم را که دکتر تجویز کرده مصرف می‌کنم. داروهایم را بموقع مصرف می‌کنم.
۴۱. داروهایم را طبق دستور دکتر به اندازه و بموقع می‌خورم.

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری‌های غیر واگیر