

روز جهانی قلب 1399

با تمام وجود از سلامت قلب ❤️ مراقبت کنید

یکی از اعضای که در بدن ما وجود دارد و معنی واقعی زنده بودن است، قلب ماست. بطوری که حتی افرادی که دچار مرگ مغزی می شوند، هنوز زنده هستند. لذا مراقبت از قلب حیاتی ترین اقدام است. در حال حاضر بیماری قلبی عروقی اولین علت مرگ در دنیا و همچنین در کشور است. سالانه، 17.9 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 غیرواگیر است. اکثریت این مرگ ها ناشی از بیماری کرونر قلب یا سکتة مغزی است. عوامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی و سکتة مغزی شامل فشارخون، کلسترول و قند خون بالا، مصرف دخانیات و الکل، رژیم غذایی ناسالم، چاقی و آلودگی هوا هستند.

برگزاری روز جهانی قلب نقش بسیار مهمی در تغییر این عوامل خطر دارد. این روز بزرگترین اقدام در جهت افزایش آگاهی جهانی برای بیماری قلبی عروقی است و از زمان طرح آن از سال 1999، به سرعت رشد کرده و مشارکت و حمایت جهانی عظیمی را تجربه کرده است.

این یک فرصت جهانی است که افراد می توانند برای ارتقای آگاهی عمومی و تشویق افراد، خانواده ها، جوامع و دولت ها برای اقدام فوری علیه بیماری های قلبی عروقی استفاده کنند. هر فردی در کاهش مرگ های زودرس و بار ناشی از بیماری های قلبی عروقی و ارتقای سلامت قلب و زندگی طولانی تر و با کیفیت بهتر نقش دارد.

هر سال مراسم روز جهانی قلب در سراسر دنیا برای برجسته کردن اقداماتی که افراد می توانند برای پیشگیری و کنترل بیماری قلبی عروقی بر عهده گیرند، برگزار می شود. هر سال این مناسبت یک موضوع مختلف دارد، که مسائل کلیدی و عناوین مرتبط با سلامت قلب را منعکس می کند و مناسبت های گوناگون و فعالیت های مختلفی مرتبط با سلامت قلب سازماندهی می شود. دولت ها و سازمان های غیردولتی این روز را با برگزاری فعالیتهایی مانند گفتگوهای عمومی، کنسرتها و وقایع ورزشی برگزار می کنند و ترویج می دهند. هر سال افراد بیشتری در این مناسبت ها شرکت می کنند که حمایت آن ها از این روز را نشان می دهد. هر سال کانون توجه و موضوع این روز در چارچوب اهداف اولیه عوض می شود و به برپایی فعالیت های ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری و کنترل در سطح جامعه کمک می کند. در نهایت این فعالیت ها باید در نظام سلامت برای تضمین تداوم و پایداری آن ادغام شوند. محیط برای مداخلات جامعه باید توسعه یابد و هماهنگی مجدد مهمی در خدمات بهداشتی برای پاسخ به افزایش بار بیماری های قلبی عروقی در سطح جهانی انجام شود.

در زمان بحران بیماری کووید 19، بیماران قلبی عروقی با تهدید دوبله مواجه خواهند شد. نه تنها در معرض ابتلای نوع شدیدتر ویروس و عوارض وخیم تر هستند، بلکه ممکن است به علت ترس، از دریافت مراقبت بموقع قلب خود خوداری کنند. این مسئله اهمیت اقدامات امسال در خصوص بیماری قلبی عروقی را دو چندان می کند.

امسال این روز در روز سه شنبه 8 مهر 1399 (مصادف با 29 سپتامبر 2020م) برگزار می شود.

شعار آن « با تمام وجود از سلامت قلب مراقبت کنید » « Use Heart to Beat Cardiovascular disease » و

پیام اصلی آن « با تدبیر، اثرگذار و همدلی از سلامت قلب خود، خانواده و جامعه مراقبت کنید » عنوان شده است.

هدف این روز این است که افراد بدانند چگونه می توانند با انتخاب شیوه زندگی سالم و چند تغییر ساده سلامت قلب خود را حفظ کنند و از قلب (با تدبیر، اثرگذار و همدلی) برای انتخاب های بهتر، برای گوش دادن به قلبشان، برای جامعه، افرادی که دوستشان دارند و خودشان، برای تشکر از کارکنان بهداشتی درمانی و برای مشارکت استفاده کنند. این روز در واقع شروع برنامه و فعالیت هایی است که باید در طول سال ادامه یابد.

روز جهانی قلب 1399

قلبا" برای جامعه، افرادی که دوستشان دارید و خودتان تلاش کنید
ما در یک دوران بی سابقه ای زندگی می کنیم. پاندمی کووید 19 سبب توجه بیشتر به حرفه کارکنان بهداشتی، نظام های مراقبت سلامت ملی و مسئولیت فردی ما - برای سلامت خود و برای افراد آسیب پذیر در جامعه- شده است.
ما نمیدانیم همه گیری جهانی کووید 19 در آینده چه بخشی از خدمات را در بر می گیرد، اما می دانیم که مراقبت از قلب مان همین الان مهمتر از هر زمان دیگری است.
بیماری قلبی عروقی (CVD) اولین علت مرگ در سیاره ما است و علت های زیادی دارد: از مصرف دخانیات، دیابت، فشارخون بالا و چاقی، تا آلودگی هوا و شرایط نادر و غفلت شده مانند بیماری شاگاس و آمیلوئید قلبی.
در زمان کووید 19، بیماران قلبی عروقی با تهدید دولبه مواجه خواهند شد. نه تنها بیشتر در معرض خطر ابتلای نوع شدید ویروس هستند، بلکه ممکن است به علت ترس از این بیماری از پیگیری و دریافت خدمات مراقبت از قلب خود، خودداری کنند.
بنابر این در 8 مهر (مصادف با 29 سپتامبر 2020) امسال، این پویش از دنیا میخواید که قلبا" به مبارزه با بیمرای قلبی عروقی بپردازیم:

استفاده از قلب در باره استفاده از موارد زیر است:

استفاده از مغز و فکر و تدبیر خود

- ♥ برای درک اینکه چه چیزی سبب زندگی با سلامت قلب می شود و اقدام بر مبنای آن دانش، تغییر رفتار خود برای کیفیت زندگی بهتر در حال و آینده.
- ♥ در خصوص عوامل خطر ایجاد کننده بیماری قلبی عروقی فکر کنید و بر مبنای آن رفتار خود را برای ارتقای کیفیت زندگی در حال و آینده تغییر دهید.

استفاده از نفوذ و اعتبار و تاثیر خود

- ♥ به عنوان فردی که نمونه ای برای افرادی که دوستشان دارید باشید.
- ♥ به عنوان کارکنان بهداشتی حرفه ای برای کمک به بیماران خود که تغییرات مثبت برای سلامت قلب خودشان ایجاد کنند.
- ♥ به عنوان یک کارفرما برای سرمایه گذاری در سلامت قلب کارکنان خود.
- ♥ به عنوان یک دولت برای اجرای سیاست ها و ابتکاراتی باشید که به سلامت قلب اجتماعی بهتر، مانند مالیات بر شکر، ممنوعیت های مصرف دخانیات و کاهش آلودگی هوا هدایت می کند.
- ♥ در مقام یک فرد با سلامت قلب الگویی برای افرادی که دوستشان دارید، باشید.
- ♥ در مقام یک کارمند بهداشتی به بیماران خود کمک کنید تا تغییرات مثبت برای سلامت قلب خودشان ایجاد کنند.
- ♥ در مقام یک کارفرما برای سلامت قلب کارکنان خود سرمایه گذاری کنید.

استفاده از رحم و شفقت و همدلی خود

- ♥ نگاه به اطراف خود و اقدامات از راه هایی که از آسیب پذیرترین افراد جامعه حمایت می کند: افراد با شرایط زمینه ساز مرتبط با قلب که ممکن است آن ها را در معرض خطر بیشتری در زمان کووید 19 قرار دهد.

♥ به اطراف خود نگاه کنید و از راه هایی اقدام کنید که از آسیب پذیرترین افراد جامعه حمایت می کند: این افراد کسانی هستند با شرایط زمینه ساز مرتبط با بیماری قلبی که ممکن است در زمان بحران بیماری کووید19، آن ها را در معرض خطر بیشتری قرار دهد.

USE ♥ TO BEAT ♥



روز جهانی قلب 2020 (1399 شمسی)

پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی

بیماری قلبی عروقی سالانه جان 17.9 میلیون نفر یعنی 31٪ کل مرگ های جهان را می گیرد. عوامل خطر این بیماری ها - که در ابتدا به شکل حمله های قلبی و سکته مغزی ظاهر می کنند- مصرف دخانیات، رژیم غذایی ناسالم، کم تحرکی، و مصرف بیرویه الکل می باشند که به نوبه خود در افراد به شکل فشارخون بالا، قند خون بالا و اضافه وزن و چاقی، و خطرات تخریب کننده سلامت قلب ظاهر می کنند. بیماری قلبی عروقی از جمله سکته های مغزی مسئول نیمی از بیماری های غیرواگیر و اولین عامل کشته کننده جهان هستند.

روز جهانی قلب بخشی از یک پویش جهانی برای گسترش آگاهی در خصوص پیشگیری از بیماری قلبی عروقی و سکته مغزی است. فدراسیون جهانی قلب این روز را به عنوان یک پویش بین المللی سالانه در 29 سپتامبر بنا نهاد. فدراسیون جهانی قلب همراه با سازمان جهانی بهداشت برگزاری روز جهانی قلب را در سال 1999م پیشنهاد دادند. این ایده برای این واقعه توسط رئیس فدراسیون در سال 1999-1997م پیشنهاد شده بود. در اصل این روز در آخرین یکشنبه سپتامبر طرح شده بود، اما تا سال 2011م ادامه داشت. اولین جشن در 24 سپتامبر سال 2000م برگزار شد.

فدراسیون جهانی قلب از این مناسبت جهانی حمایت می کند. سازمان جهانی بهداشت برای کاهش مرگ بیماری های غیرواگیر تا سال 2025م ، هدف کاهش مرگ های زودرس ناشی از بیماری های قلبی عروقی تا 25٪ را تعیین کرده است.

هدف از تعیین روز جهانی قلب

یکی از اعضای که در بدن ما وجود دارد و معنی واقعی زنده بودن است ، قلب ماست. بطوری که حتی افرادی که دچار مرگ مغزی می شوند، هنوز زنده هستند.

در حال حاضر بیماری قلبی عروقی عامل اصلی مرگ در دنیا هستند و تقریباً "17.9میلیون نفر سالانه در سراسر دنیا به علت بیماری قلبی عروقی فوت می کنند. اکثریت این مرگ ها ناشی از بیماری کرونر قلب یا سکته مغزی بوده است .

عوامل خطر هدایت کننده به بیماری قلبی و سکته مغزی شامل:

♥ فشارخون بالا، کلسترول و قند خون بالا

♥ مصرف دخانیات

♥ رژیم غذایی ناسالم

♥ چاقی

برگزاری روز جهانی قلب نقش بسیار مهمی در تغییر این عوامل خطر دارد. این یک پلت فرم جهانی قاطع است که افراد می توانند برای افزایش آگاهی و تشویق افراد، خانواده ها، جوامع و دولت ها برای اقدام فوری استفاده کنند. با همدیگر، هر فرد قدرت کاهش مرگ های زودرس و بار ناشی از بیماری های قلبی عروقی را دارد، که به مردم در هر کجای دنیا برای زندگی طولانی تر، بهتر و سلامت قلب کمک می کند.

روز جهانی قلب بزرگترین بنیان آگاهی رسانی جهانی فدراسیون جهانی قلب برای بیماری قلبی عروقی است. از زمان طرح آن، به سرعت رشد کرده و مشارکت و حمایت جهانی عظیمی را تجربه کرده است.

گرامیداشت روز جهانی قلب

هرسال مراسم روز جهانی قلب در سراسر دنیا برای برجسته کردن اقداماتی که افراد می توانند برای پیشگیری و کنترل بیماری قلبی عروقی بر عهده گیرند، برگزار می شود. مناسبت های گوناگون و فعالیت های مختلف مرتبط با سلامت قلب سازماندهی می شود. هر سال این مناسبت یک موضوع مختلف دارد، که مسائل کلیدی و عناوین مرتبط با سلامت قلب را منعکس می کند. دولت ها و سازمان های غیردولتی این روز را با فعالیت هایی مانند گفتگوهای عمومی، کنسرتها، و وقایع ورزشی برگزار می کنند و ترویج می دهند. هر سال افراد بیشتری در این مناسبت ها شرکت می کنند که حمایت آن ها از این روز را نشان می دهد. به هر حال فدراسیون مناسبت های اطلاع رسانی را در بیش از 100 کشور سازماندهی می کند. آن ها شامل معاینات و چک آپ های سلامتی، وقایع ورزشی(شامل پیاده روی، مسابقات دو و آمادگی جسمانی)، گفتگوهای عمومی و فوروم های اجتماعی، نمایش ها، کنسرت ها و نمایشگاه ها هستند.

به علاوه این که فدراسیون کارکنان بهداشتی درمانی، انجمن های پزشکی، سیاستگذاران، بیماران، سازمان ها و سایر افراد سالم را برای مشارکت فعال در این پویش برای افزایش آگاهی از بیماری قلبی عروقی و سکته های مغزی تشویق می کند.

امسال این روز در روز سه شنبه 29 سپتامبر(مصادف با 8 مهر) برگزار می شود. موضوع آن :

شعار: « با تمام وجود از سلامت قلب مراقبت کنید » « Use Heart to Beat Cardiovascular disease »

پیام اصلی: با تدبیر، اثرگذار و همدلی از سلامت قلب خود، خانواده و جامعه مراقبت کنید.

USE TO BEAT

کانون توجه هر سال در چارچوب اهداف اوليه عوض می شود و به برپایی فعالیت های ارتقای سلامت، پیشگیری از بیماری و کنترل در سطح جامعه کمک می کند. در نهایت این فعالیت ها باید در نظام سلامت برای تضمین تداوم و پایداری آن ادغام شوند. محیط برای مداخلات جامعه باید توسعه یابد و هماهنگی مجدد مهمی در خدمات بهداشتی برای پاسخ به افزایش بار بیماری های قلبی عروقی در سطح جهانی انجام شود.

پیام

« با تمام وجود از سلامت قلب مراقبت کنید »

- ♥ قلبا "♥ برای مبارزه با بیماری قلبی عروقی تلاش کنید. 
- ♥ از  برای مبارزه با  استفاده کنید.
- ♥ با تمام وجود به مبارزه با بیماری قلبی عروقی بپردازید.
- ♥ قلبا " برای سلامت قلب کوشش کنید.
- ♥ قلبا " بهترین راه های مبارزه با بیماری قلبی عروقی را انتخاب کنید.
- ♥ قلبا " انتخاب های بهتری برای سلامت قلب خود داشته باشید.
- ♥ با تدبیر، اثرگذار و همدلی انتخاب های بهتری برای سلامت قلب داشته باشید.
- ♥ با تمام وجود به صدای قلبتان گوش دهید.
- ♥ قلبا " برای گوش دادن به صدای قلبتان کوشش کنید.
- ♥ با تدبیر، اثرگذار و همدلی به صدای قلبتان گوش دهید.
- ♥ مدبرانه به صدای قلبتان گوش دهید.
- ♥ با تدبیر، اثربخشی و همدلی به صدای قلبتان گوش دهید.
- ♥ با تدبیر، اثربخشی و همدلی برای سلامت قلب جامعه، افرادی که دوستشان دارید و خودتان اقدام کنید.
- ♥ با تمام وجود برای سلامت قلب جامعه، افرادی که دوستشان دارید و خودتان مبارزه کنید.
- ♥ قلبا " برای سلامت قلب جامعه، افرادی که دوستشان دارید و خودتان تلاش کنید.
- ♥ قلبا " از زحمات کارکنان بهداشتی درمانی در زمینه سلامت قلب تشکر کنید.
- ♥ با تمام وجود از زحمات کارکنان بهداشتی درمانی در زمینه سلامت قلب تشکر کنید.
- ♥ با همدلی از کارکنان بهداشتی حرفه ای تشکر کنید.
- ♥ قلبا " برای مراقبت از سلامت قلب جامعه، افرادی که دوستشان دارید و خودتان مشارکت کنید.
- ♥ با تمام وجود برای مبارزه با بیماری قلبی عروقی مشارکت کنید.
- ♥ با تمام وجود برای مبارزه با بیماری قلبی عروقی مشارکت کنید.
- ♥ با تدبیر، اثرگذار و همیاری در سلامت قلب مشارکت کنید.
- ♥ با تدبیر، اثربخشی و همدلی برای مشارکت در سلامت قلب خود، خانواده و جامعه تلاش کنید.
- ♥ با تدبیر، اثربخشی و همدلی برای مقابله با بیماری های قلبی عروقی خود، خانواده و جامعه تلاش کنید.

پیام های کلیدی روز جهانی قلب 2020

یک پیام از فدراسیون جهانی قلب

بیماری قلبی عروقی اولین علت مرگ در سیاره ما است و علت های زیادی دارد: از مصرف دخانیات تا دیابت، فشارخون بالا، چاقی و آلودگی هوا. در زمان کووید 19، بیماران قلبی عروقی با تهدید دلبه مواجه خواهند شد. نه تنها در معرض ابتلای نوع شدیدتر ویروس هستند، بلکه ممکن است از دریافت مراقبت بموقع قلب خود، ترس داشته باشند. امسال در روز جهانی قلب، ما همه را برای استفاده از قلب (با تدبیر و تفکر و تاثیر مثبت و همدلی) دعوت می کنیم تا راه هایی را برای استفاده از توانایی های شخصی پیدا کنند.

پیام های روز جهانی قلب 1399 (2020 م)

- ♥ با تدبیر از قلب خود مراقبت کنید.
- ♥ به عنوان یک الگوی مناسب از اثربخشی خود برای سلامت قلب افراد خانواده استفاده کنید.
- ♥ با عطف و همدلی برای سلامت قلب جامعه تلاش کنید.
- ♥ منطقی، تاثیرگذار و همدل برای پیشگیری از بیماری قلبی عروقی در خود، خانواده و جامعه تلاش کنید.
- ♥ با تدبیر، اثربخشی و عطف از سلامت قلب خود، خانواده و جامعه مراقبت کنید.
- ♥ با تدبیر، اثربخشی و همیاری برای سلامت قلب خود، خانواده و جامعه تلاش کنید.
- ♥ با فکر، اعتبار و همدلی خود برای پیشگیری از بیماری قلبی عروقی در خود، خانواده و جامعه تلاش کنید.
- ♥ با تدبیر، اثرگذار و دلسوزی خود به مقابله با بیماری قلبی عروقی در خود، خانواده و جامعه بپردازید.
- ♥ با فکر، الگوی موثر بودن و همدلی خود به مقابله با بیماری قلبی عروقی در جامعه، خانواده و خودتان بپردازید.
- ♥ با تمام وجود از سلامت قلب جامعه، خانواده و خودتان مراقبت کنید.
- ♥ با تفکر و همدلی و نفوذ خود الگوی موثری برای سلامت قلب خانواده و جامعه باشید.
- ♥ با همدلی برای سلامت قلب خود، خانواده و جامعه تلاش کنید.
- ♥ مدبرانه، موثر و قلبا" برای سلامت قلب خود، خانواده و جامعه تلاش کنید.
- ♥ برای سلامت قلب خود، خانواده و جامعه با تدبیر، همدل و اثر بخش تلاش کنید.
- ♥ با تدبیر، عطف و اثربخش به مبارزه با بیماری قلبی عروقی بپردازید.
- ♥ همه توان خود را برای مقابله با بیماری قلبی عروقی بکار گیرید.
- ♥ با تفکر، همدلی و اثربخشی با بیماری قلبی عروقی مقابله کنید.
- ♥ با تفکر، عطف و اثربخشی برای سلامت قلب خود، خانواده و جامعه تلاش کنید.
- ♥ قلبا" مراقب سلامت قلب خود، خانواده و جامعه باشید.
- ♥ با تمام وجود الگوی اثرگذار سلامت قلب برای افراد خانواده و جامعه باشید.
- ♥ تمام وجود خود را برای مقابله با بیماری قلبی عروقی بکار گیرید.
- ♥ با تمام وجود بیماری قلبی عروقی را شکست دهید.
- ♥ با تفکر، همدلی و اثربخشی برای سلامت قلب خود، خانواده و جامعه گام بردارید.
- ♥ قلبا" با بیماری قلبی عروقی مقابله کنید.

- با تمام توان جسمی و روحی سلامت قلب را حفظ کنید. ♥
- با تمام وجود به مبارزه با بیماری قلبی عروقی بپردازید. ♥
- به عنوان کارکنان بهداشتی به بیماران برای ایجاد تغییرات مثبت برای سلامت قلبشان، کمک کنید. ♥
- به عنوان یک کارفرما برای سلامت قلب کارکنان خود سرمایه گذاری کنید. ♥
- به عنوان یک دولت سیاست ها و ابتکاراتی را که به سلامت قلب اجتماعی کمک بیشتری می کند، تهیه و اجراء کنید. ♥

هدف	استفاده از قلب (با تدبیر، اثرگذار و همدلی)
هدف مشترک و هدف نهایی	استفاده از قلب برای مبارزه با بیماری قلبی عروقی
تأثیرات تغییر زندگی	استفاده از قلب برای انتخاب های بهتر
پیشرفت و شکاف ها	استفاده از قلب برای توسعه علوم پیشرفته
بیماری های همراه و شرایط بهداشتی	استفاده از قلب برای پیشگیری از دیابت
خطرات بیماری های مهم قلب و عروق	استفاده از قلب برای ترک دخانیات
الهام بخشیدن و تشکر از کارکنان بهداشتی	استفاده از قلب برای تشکر از کارکنان بهداشتی و پرستاران
بهبود شیوه زندگی	استفاده از قلب برای انجام فعالیت مانند از پله بالا رفتن
مسائل جهانی موثر بر روی بیماری قلبی عروقی	استفاده از قلب برای تغییرات آب و هوا
شرکاء و اولویت های ذینفع	استفاده از قلب برای گفتگوهای چندجانبه
فرصت های شما برای خلاقیت	استفاده از قلب برای دستیابی به هر چیزی که به مبارزه با بیماری قلبی عروقی کمک می کند

با تمام وجود ♥ برای سلامت قلب خود، خانواده و جامعه تلاش کنید.

♥ اقدام:

این چیزی است که از مردم می‌خواهیم انجام دهند. از قلب در تمام اقدام هایشان استفاده کنند. بطور متفاوت فکر کنند. تصمیمات درست بگیرند. با شجاعت اقدام کنند. به دیگران کمک کنند. با این علت مهم درگیر شوند.

♥ ارتباط:

قلب تنها عضوی است که می‌توانید صدای آن را بشنوید و احساس کنید. قلب اولین و آخرین نشانه زندگی است. یکی از موارد معدودی است که با توان بالقوه برای اتحاد ما به عنوان مردم، عمل می‌کند.

♥ هدف

مبارزه با بیماری قلبی عروقی هدف نهایی فدراسیون قلب و تمام انجمن های وابسته است و این هدف اولیه هزاران پزشک و کارکنان حرفه ای بهداشتی در سراسر دنیا است و یک کانون توجه کلیدی هر خدمات بهداشتی ملی است. روز جهانی قلب ابزار اصلی ارتباطی برای حمایت از این هدف است.

♥ علت

بیماری قلبی عروقی علت اصلی مرگ در سراسر جهان است.

استفاده از قلب (با تدبیر، اثربخش و با عطف)

♥ از قلب خود برای انتخاب های بهتر استفاده کنید

از قلب خود با مصرف رژیم غذایی سالم مراقبت کنید، به دخانیات نه بگویید و به میزان کافی فعالیت کنید. و از راهنمایی های دولت در خصوص کووید 19 پیروی کنید.

♥ استفاده از قلب خود برای جامعه، افرادی که دوستشان دارید و خودتان استفاده کنید

پاندمی کووید 19 اهمیت مراقبت از یکدیگر-انتخاب های بهتر در هر سطحی، از افراد، خانواده و جامعه، تا تمام جمعیت ها و دولت ها را برجسته کرده است.

♥ استفاده از قلب خود برای شنیدن صدای قلب خود استفاده کنید

مطمئن شوید بطور مرتب معاینات دوره ای را انجام می دهید و در صورت نیاز با اورژانس تماس بگیرید.

♥ استفاده از قلب برای مشارکت

♥ استفاده از قلب در برنامه های روزانه

♥ استفاده از قلب (با تدبیر، اثرگذار، همدلی) برای خوب خوردن و منطقی آشامیدن

- ♥ مصرف نوشابه ها و آبمیوه های شیرین را کاهش دهید بجای آن آب یا آبمیوه های شیرین نشده را انتخاب کنید.
- ♥ شیرینی جات و سایر مواد غذایی شیرین را با میوه های تازه به عنوان یک جایگزین سالم جایگزین کنید.
- ♥ 5 سهم (حدود یک کف دست) میوه و سبزی در روز-می توانند تازه، منجمد، کنسروی یا خشک شده باشند- در روز مصرف کنید.
- ♥ الکل مصرف نکنید.
- ♥ مصرف غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده حاوی نمک، شکر و چربی زیاد را محدود کنید.
- ♥ غذاهای محل کار یا مدرسه را در منزل تهیه کنید.

آیا می دانستید؟

قند خون بالا می تواند نشانه بیماری دیابت باشد. بیماری قلبی عروقی علت اکثریت مرگ ها در افراد دیابتی است. بنابراین اگر بدون تشخیص و درمان باقی بماند می تواند شما را در معرض خطر بیشتری از بیماری قلبی و سکته مغزی قرار دهد.

♥ استفاده از قلب (با تدبیر، اعتبار، همدلی) برای فعالتر بودن

- ♥ تصمیم بگیرید حداقل 30 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و 5 روز در هفته انجام دهید.
- ♥ یا حداقل 75 دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد در طول هفته انجام دهید.
- ♥ بازی کردن، پیاده روی، کار در خانه، حرکات موزون همه جزء این فعالیت به حساب می آیند.
- ♥ هر روز بیشتر فعال باشید-از پله ها بالا بروید، بجای رانندگی پیاده روی کنید یا دوچرخه سواری کنید.

آیا میدانستید؟

فشارخون بالا یکی از عوامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی است و به عنوان قاتل خاموش نامیده می شود، چون معمولاً هیچ علائم هشدار دهنده ای ندارد و بسیاری از افراد متوجه ابتلا به این بیماری نمی شوند.

♥ استفاده از قلب (با تدبیر، اثرگذار، همدلی) برای نه گفتن به مصرف دخانیات

- ♥ این بهترین کاری است که برای بهبود سلامت قلب انجام می دهید.
- ♥ طی 2 سال بعد از ترک دخانیات، خطر بیماری عروق کرونر قلب بطور اساسی کاهش می یابد.
- ♥ طی 15 سال بعد از ترک دخانیات، خطر بیماری قلبی عروقی به میزان خطر در افراد غیر سیگاری میرسد.
- ♥ مواجهه با دود دست دوم دخانیات نیز یک علت بیماری قلبی عروقی در افراد غیرسیگاری است.

آیا می دانستید؟

کلسترول همراه با 4 میلیون مرگ در سال است، لذا به کارکنان بهداشتی درمانی مراجعه کنید و از آنها بخواهید کلسترول خون و نیز وزن و نمایه توده بدنی شما را اندازه گیری کنند. سپس آن ها قادر خواهند بود در خصوص خطر قلبی عروقی شما را راهنمایی کنند و در نتیجه می توانید اقداماتی برای بهبود سلامت قلب خود انجام دهید.

آیا استفاده از قلب (با تدبیر، اعتبار، همدلی) به معنی دوست داشتن است؟

بلی، این یکی از معانی آن است. دوست داشتن یک بخش مهم از کمک به انتخاب های بهتر است، اما استفاده از قلب معنی بسیار بیشتری نیز دارد.

آیا میدانستید:

- ♥ بیماری قلبی عروقی بزرگترین قاتل دنیاست.
- ♥ 17/9 میلیون مرگ در سال ناشی از بیماری قلبی عروقی است.
- ♥ یک نفر از هر 10 نفر 30 تا 70 سال به علت بیماری قلبی عروقی فوت می کنند.
- ♥ 31٪ تمام مرگ ها ناشی از بیماری قلبی عروقی است.

17/9 میلیون نفر

هر ساله به علت

بیماری های قلبی عروقی

فوت می کنند

که شامل 31٪ کل مرگ های

جهان است

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر

خطر بیماری قلبی عروقی از طریق اقدامات زیر کاهش می یابد



عدم مصرف دخانیات



رژیم غذایی سالم



فعالیت بدنی



اجتناب از مصرف الکل

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر

گروه پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر