



نکاتی برای بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ سال

روز جهانی قلب را جشن بگیرید: ببینید چه قدم هایی را می توانید در جاده قلب سالم و برای زندگی طولانی تر و بهتر، بردارید .



فشارخون خود را بطور منظم اندازه گیری

کنید.

فشارخون بالا عامل خطر اول بیماری های قلبی عروقی است. به این بیماری "قاتل بی صدا" می گویند چون معمولاً علائم و نشانه های هشدار دهنده ندارد ، بسیاری از افراد نمی دانند که به آن مبتلا هستند.



به مصرف دخانیات نه بگویید و از دود سیگار دست

دوم اجتناب کنید.

در طول ۲ سال بعد از ترک دخانیات، خطر بیماری قلبی عروقی بطور اساسی کاهش می یابد و طی ۱۵ سال خطر بیماری قلبی عروقی به حدود خطر در افراد غیر سیگاری می رسد. برای ترک دخانیات ،بدنبال مشاوره پزشکی حرفه ای باشید ،اگر لازم است و اگر در محل کار شما دارای خدمات ترک دخانیات باشید، از کارفرمای خود کمک بخواهید..



میزان قند خون خود را اندازه گیری کنید.

قند خون بالا نشانه بیماری دیابت است.

بیماری قلبی عروقی بالغ بر ۶۰٪ مرگ های افراد دیابتی را تشکیل می دهند، در نتیجه اگر بدون تشخیص و درمان بمانید،

می تواند شما را در معرض خطر افزایش یافته ابتلاء به بیماری قلبی و سکنه مغزی قرار دهد.

زمانی که از میزان خطر کلی بیماری قلبی عروقی خود مطلع هستید، می توانید یک برنامه عملیاتی خاص برای بهبود سلامت قلب خود تهیه کنید. این برنامه عملیاتی را برای یادآوری بطور شفاف و قابل رویت در خانه در معرض دید قرار دهید .در صورت لزوم مراقبین بهداشتی نیز می توانند در مورد انتخاب درمان های مناسب شما را راهنمایی کنند.



فعال باشید.

حتی ۳۰ دقیقه فعالیت با شدت متوسط ۵ بار در هفته ،خطر بیماری قلبی و سکنه مغزی را کاهش می دهد. بیاد داشته باشید که فعالیت بدنی فقط ورزش نیست. هر حرکت بدن که همراه با صرف انرژی است فعالیت محسوب میشود. این فعالیت می تواند از ورزش ها و تمرینات تا سایر فعالیت ها مانند بازی با کودکان در خارج از خانه ،پیاده روی ،انجام کارهای خانه ورا شامل شود..



به محتوای هر چه که می خورید توجه داشته

باشید.

رژیم های غذایی غنی از چربی های اشباع ،اسیدهای چرب ترانس و نمک، خطر حمله قلبی یا سکنه مغزی شما را

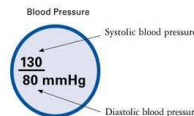
افزایش می دهند. مصرف زیاد نمک ، می تواند منجر به فشارخون بالا شود. مصرف زیاد چربی هم منجر به انسداد عروق می شود.

در خصوص غذاهای فرآوری شده که اغلب حاوی مقادیر زیادی از نمک هستند، بسیار محتاط باشید. دریافت نمک باید به کمتر از ۵ گرم در روز (حدود یک قاشق چایخوری) محدود شود.



از متخصصین بخواهید

اگر شما از حمله قلبی یا سکنه مغزی رنج می برید، با کارکنان بهداشتی در مورد بهترین راهی که عوامل خطر ی را که زمینه بیماری های فوق را فراهم کرده است را درمان و کنترل می کند، صحبت کنید، در نتیجه می توانید با درمان و کنترل این عوامل از حادثه بعدی جلوگیری کنید.



از وضعیت عوامل خطر خود مطلع

شوید

کارکنان بهداشتی (مثل پزشک) را ملاقات کنید تا فشارخون ،کلسترول خون ،قند خون ،وزن و نمایه توده بدنی شما را اندازه گیری کنند و در مورد میزان خطری که دارید ،شما را راهنمایی کنند.

زنان و بیماری قلبی عروقی

-بیماری های قلبی عروقی اولین علت مرگ هستند و بیش از ۸/۶ میلیون نفر از زنان در سراسر دنیا سالانه به این علت فوت می کنند؛که حدود یک مرگ در هر دقیقه است.زنان باید این حقیقت را در مورد میزان خطر خود و اقدامات حفاظتی از خود را یاد بگیرند.

-زنان مبتلا به دیابت در معرض خطر بیشتری برای مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی نسبت به مردان هستند ،بنابراین مطمئن شوید قند خون شما توسط کارکنان بهداشتی اندازه گیری شده است و مشکلی وجود ندارد.

یکشنبه ۷ مهر ۱۳۹۲



همواره در جاده قلب سالم

حرکت کنید

(۶۴-۱۸ سال)

World Heart Day-29 Sep,

2013

Take the road ,to a healthy heart

(18-64 years)

عاطفی بر روی خانواده داشته باشد. خبر خوب این است که اکثریت بیماری های قلبی عروقی به علت عوامل خطری ایجاد می شوند که قابل کنترل، درمان یا اصلاح هستند. دولت ها به تنهایی نمی توانند با این بیماری مبارزه کنند و افراد باید قدم هایی برای کاهش خطر خود و خانواده خود بردارند چون افراد بزرگسال سالم منجر به خانواده های سالم و جامعه سالم می شوند.

آیا می دانستید؟

-هر سال کم تحرکی در بیش از سه میلیون مرگ قابل پیشگیری شرکت دارد.
-رژیم غذایی ناسالم به چهار عامل از ده عامل خطر اول مرگ مرتبط است: فشارخون بالا، قند خون بالا، اضافه وزن و چاقی، و کلسترول خون بالا
-هر روز، ۱۵،۰۰۰ نفر به علت اثرات ناشی از دخانیات و یک نفر از هر دو نفر سیگاری به علت بیماری های مرتبط با مصرف دخانیات فوت می کنند. دود دست دوم دخانیات بیش از ۶۰۰،۰۰۰ نفر غیرسیگاری از جمله کودکان را در سال از بین می برد.

روز جهانی قلب در روز ۲۹ سپتامبر ۲۰۱۳ (۷ مهر ۱۳۹۲) جشن گرفته می شود.

از طریق تلاش های جمعی ما میتوانیم به افراد دنیا برای هدایت به یک زندگی طولانی تر و بهتر با قلب سالم کمک کنیم.



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

واحد بیماری های غیرواگیر-اداره قلب و عروق

روز جهانی قلب

-خطر بیماری قلبی عروقی قبل از تولد، طی رشد جنینی شروع می شود، و در دوران کودکی در مواجهه با رژیم غذایی ناسالم، کم تحرکی و مصرف دخانیات، بیشتر افزایش می یابد. در دوران بارداری سلامت قلب خود را حفظ کنید تا از بروز خطر در آینده در زندگی کودک خود پیشگیری کنید.

-فشارخون بالا در طی بارداری-چه ابتلاء قبل یا بعد از بارداری باشد-نیاز به مراقبت ویژه دارد. زنانی که پراکلامپسی دارند -یک بیماری جدی که با فشارخون بالا و پروتئین در ادرار بعد از هفته ۲۰ بارداری مشخص می شود-علیرغم این حقیقت که بعد از بارداری فشارخون به وضعیت طبیعی برگردد، این افراد در معرض خطر افزایش یافته ای از بیماری قلبی عروقی در آینده هستند. در باره این خطر با کارکنان بهداشتی صحبت کنید.

-مطمئن باشید از سلامت قلب خود مراقبت می کنید و فقط روی سلامت قلب خانواده تمرکز نمی کنید.

-کودکان با مثال یاد می گیرند، لذا رفتارهای سلامت قلب را از جوانی با پذیرش این رفتارها توسط خود، به کودکان آموزش دهید.



بیماری قلبی عروقی -که شامل بیماری قلبی و سکته مغزی است- بر روی تمام افراد از هر سن و جمعیتی، از جمله زنان و کودکان تاثیر می گذارد. این بیماری بطور رایج سبب ۱۷/۳ میلیون مرگ در سال می شود که ۸۰٪ آن در کشورهای با درآمد کم و متوسط رخ می دهد و اولین علت مرگ را تشکیل میدهد. تعداد زیادی از این مرگ ها، خصوصاً در کشورهای با درآمد کم و متوسط، مرگ های زودرس هستند و قبل از سن ۷۰ سالگی رخ می دهند. که جان افراد را در مولدترین سن سال های کاری می گیرد، که می تواند اثرات زیان بار مالی و