

بیماری قلبی و سگته مغزی قابل اجتناب هستند و اغلب با عوامل خطری مانند فشارخون بالا، کلسترول خون بالا، اضافه وزن و چاقی، مصرف دخانیات یا دیابت آغاز می شوند. این عوامل به مقدار زیادی از طریق مصرف یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و اجتناب از مصرف دخانیات قابل پیشگیری و کنترل هستند.

این یک تصور غلط است که بیماری قلبی و سگته مغزی فقط افراد مسن، مردان و افراد ثروتمند را تحت تاثیر قرار می دهد. در حقیقت این بیماری اولین عامل مرگ در **زنان** است. لذا بسیار حیاتی و مهم است که **زنان** در مورد خطر بیماری قلبی عروقی و اقدامات حفاظتی برای خود و افراد خانواده آگاهی یابند.

کودکان نیز در معرض خطر هستند. خطر بیماری قلبی قبل از تولد طی دوره جنینی شروع می شود و در دوران کودکی با مواجهه با رژیم غذایی ناسالم، کم تحرکی و مصرف دخانیات افزایش می یابد.

کودکان با خطر مضاعف ناشی از بیماری قلبی و سگته مغزی روبرو خواهند شد. آنها از یک طرف ممکن است با عواقب عاطفی مشاهده بیماری قلبی عروقی در کسانی که دوستشان دارند روبرو شوند و از طرفی دیگر خود در معرض خطر ابتلاء و عواقب جسمی بیماری قلبی و سگته مغزی قرار گیرند.

جامعه مدرن، کودکان را در معرض عوامل خطری مانند رژیم غذایی خیلی کم کالری، رژیم های غذایی غنی از چربی های مضر غذایی و قند، فعالیت هایی مانند بازی های کامپیوتری که کم تحرکی را تشویق می کنند و در بعضی کشورها تبلیغات مشوق مصرف دخانیات یا محیطی که پر از دود سیگار یا بازدم افراد سیگاری است، قرار می دهد.

پس با نگاهی به دوران زندگی و شیوه زندگی جاری ،کودکان در آینده در معرض افزایش خطر بیماری قلبی عروقی هستند.

زنان/مادران اغلب محافظ سلامت قلب خانواده هستند، از این جهت آن ها یک عامل مؤثر کلیدی در حفظ سلامت قلب افراد خانواده هستند.

اطلاع رسانی و آموزش و فراهم کردن شرایطی برای گروه های هدف گوناگون با محتوایی که بر سلامت قلب زنان و کودکان تاکید دارد،دارای اهیت بسیاری است..