

روز جهانی قلب، ۷ مهر ۱۳۹۳- ۲۹ سپتامبر ۲۰۱۴



روز جهانی قلب در سال ۲۰۰۰ برای اطلاع رسانی مردم اطراف دنیا در خصوص اهمیت بیماری قلبی عروقی و سکنه مغزی به عنوان اولین علت مرگ، که سبب ۱۷/۳ میلیون مرگ سالانه می شود و هر سال در حال افزایش است، مطرح شده است. انتظار می رود تا سال ۲۰۳۰- هر ساله ۲۳ میلیون نفر به علت بیماری های قلبی عروقی فوت کنند- که این تعداد بیش از جمعیت قاره استرالیا خواهد بود.

روز جهانی قلب در روز ۲۹ سپتامبر هر سال برگزار می شود:

اتحادیه جهانی قلب به همراه اعضای خود، سالانه بر اساس الویت ها و موضوعاتی که در آن سال تعیین می کند، اهمیت پیشگیری از این موضوع را که اگر عوامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی شامل دخانیات، رژیم غذایی ناسالم و کم تحرکی، کنترل شوند، حداقل ۸۰٪ مرگ های زودرس ناشی از بیماری قلبی و سکنه مغزی می تواند اجتناب شود، را در سراسر جهان مطرح و اطلاع رسانی می کند. فعالیت های ملی مانند سخنرانی ها، گفتگوها و غربالگری ها، پیاده روی و دویدن، برگزاری کنسرت ها یا وقایع ورزشی در هر سال در سراسر دنیا توسط اعضاء و شرکای فدراسیون در همین زمینه و بر اساس موضوعات تعیین شده به شکل بسیج های اطلاع رسانی و آموزشی، سازماندهی می شوند.

موضوع سال ۲۰۱۴ (۱۳۹۳)- World Heart Day

امسال بسیج روز جهانی قلب بر ایجاد محیط های دوستدار سلامت قلب تاکید دارد تا افراد بهترین فرصت ها را برای انتخاب های دوستدار سلامت قلب در محل زندگی، کار و بازی برای کاهش خطر قلبی عروقی خود و اطرافیان خود داشته باشند. امسال یک جنبش جهانی طرح شده است که قدرت افراد را نه تنها برای حفاظت از سلامت قلب خود، بلکه برای تحریک تغییرات در سطح جامعه و اجتماع تحت کنترل درآورد. همه افراد بهترین فرصت ها را برای انتخاب های دوستدار سلامت قلب در اختیار ندارند، برای مثال افراد اغلب به غذاهای سالم یا محل های کار عاری از دود دخانیات دسترسی ندارند. امسال روز جهانی قلب تمرکز خود را بر ایجاد محیط های دوستدار سلامت قلب و قدرسازی افراد برای ایجاد تغییرات مثبتی که می تواند خطر بیماری قلبی و سکنه مغزی را کاهش دهد، گذاشته است. این بسیج افراد را فرامی خواند تا به محیط جهانی برای انتخاب های دوستدار سلامت قلب، در هر مکان زندگی، کار و بازی بپیوندند. امسال تاکید بیشتری بر به اشتراک گذاشتن فعالیت ها و محیط های دوستدار سلامت قلب شده است.

شعار امسال روز جهانی قلب:

انتخاب های دوستدار سلامت قلب- ۷ مهر ۱۳۹۳

" Heart-healthy choices", ۲۹ September ۲۰۱۴



آیا تا به حال به این مسئله فکر کرده اید که چقدر محیط شما با سلامت قلب هماهنگ است؟

بیماری های قلبی عروقی اولین علت مرگ در دنیا و مسئول حدود ۱۷/۳ میلیون مرگ زودرس هستند و انتظار می رود تا سال ۲۰۲۰ به ۲۳ میلیون مرگ برسند. با این وجود با پرداختن به عوامل خطری مانند مصرف دخانیات، رژیم غذایی ناسالم و کم تحرکی اغلب بیماری های قلبی عروقی قابل پیشگیری هستند.

اغلب اوقات، جوامع افراد را برای داشتن بیماری قلبی عروقی سرزنش می کنند-تو سیگار می کشی، تو زیاد می خوری و مینوشی، تو ورزش نمی کنی! - اما محیط هایی که در آن زندگی، کار و بازی می کنیم تاثیر زیادی بر روی توانایی ما جهت یک انتخاب درست برای سلامت قلب مان دارد -خصوصاً "محیط های شهری که بطور فزاینده ای شیوه های زندگی و رژیم غذایی ما را تغییر داده اند. بسیاری از افراد در محیط هایی قرار گرفته اند که آن ها را با موارد زیر روبرو می کند:

- فقدان دسترسی به فضاهای سبز
- غذاهای ناسالم در مدرسه
- غرق شدن در جلوه هایی از تبلیغات مواد دخانی و غذاهای فوری
- مواجهه با دود دست دوم دخانیات

تمام این موارد توانایی افراد را برای انتخاب های سالم و دوستدار سلامت قلب، محدود می کنند.

هر فردی این حق را دارد که انتخاب های سالم برای سلامت قلب را در هر مکانی که زندگی، کار یا بازی می کند، داشته باشد. اما ما همه نیاز داریم برای ایجاد آن، اقداماتی را انجام دهیم:

خانه های ما: نگاه کنید چه تغییری می توانید انجام دهید تا خانه خود را دوستدار سلامت قلب کنید؟
جوامع ما: نگاه کنید جامعه محلی شما چه اقدامی می تواند انجام دهد تا محیط اطراف شما را دوستدار سلامت قلب کند؟
ملت های ما: نگاه کنید چه سیاست های جهانی و ملی می تواند به افراد برای انتخاب های دوستدار سلامت قلب کمک کند؟

خانه های دوستدار سلامت قلب

در روز جهانی قلب، در خانه خود تمرکز کنید و ببینید چه تغییری می توانستید و یا می توانید انجام دهید تا آن را دوستدار سلامت قلب کنید. حتی چند تغییر کوچک و کم هم می تواند خطر بیماری قلبی و سکنه مغزی را برای شما و خانواده تان کاهش دهد.

در خانه خود مواد غذایی و غذاهای مناسب برای سلامت قلب را نگهداری کنید

- مصرف غذاهای بسته بندی شده که اغلب حاوی شکر، چربی و نمک زیاد هستند، را محدود کنید.
- در غذاهای خود از میوه و سبزی های تازه استفاده کنید یا مواد غذایی شیرین تهدید کننده سلامتی را با میوه های شیرین یا سایر میوه جات جایگزین کنید.

- غذاهای مدرسه و محل کار را در خانه و بطور سالم و با روش پخت مناسب تهیه کنید.

مصرف دخانیات در خانه را ممنوع کنید

- ممنوعیت و ترک مصرف دخانیات در خانه، نه تنها سلامتی شما بلکه سلامتی کودکان را نیز بهبود می بخشد.
- ترک دخانیات یک راه مهم برای ارائه یک الگوی مثبت برای کودکان نیز است.

فعال باشید

- تماشای تلویزیون در خانه را محدود کنید.
- برای فعالیت بیرون از خانه، برنامه ریزی کنید. مانند دوچرخه سواری، پیاده روی یا بازی های ساده در حیاط یا باغ خانه

خطر بیماری قلبی عروقی خود را تشخیص دهید

- با یک کارمند بهداشتی ملاقات کنید که مقادیر فشارخون، کلسترول خون، قند خون، وزن و نمایه توده بدنی شما را اندازه گیری کند و در خصوص میزان احتمال خطر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی در ۱۰ سال آینده، شما را راهنمایی کند و مشورت دهد.
- زمانی که از میزان خطر ابتلاء به بیماری قلبی عروقی خود مطلع شدید، می توانید یک برنامه خاص برای بهبود سلامت قلب خود تهیه کنید و کارکنان بهداشتی نیز می توانند در صورت لزوم در مورد نوع درمان مناسب برای شما، راهنمایی کنند.

جوامع دوستدار سلامت قلب

در روز جهانی قلب، ما جوامع محلی در سراسر دنیا را وادار می کنیم که اطمینان یابند مجاورت و همسایگی آن ها به مکان هایی تبدیل شده اند که مردم می توانند از آن بهره ببرند و فرصت هایی برای انتخاب های سالم برای سلامت قلب، داشته باشند.

از طریق اقدامات جمعی می توانید تغییراتی در منطقه زندگی خود داشته باشید، از جمله :

- افزایش کیفیت آموزش های فعالیت بدنی در مدارس و مراکز نگهداری کودکان(مهد کودک ها)
 - ایجاد و نگهداری مکان های ایمن در مجاور و همسایگی خود برای انجام فعالیت بدنی، مانند خیابان با نور مناسب، پیاده روها یا زمین های بازی مرتبط
 - اطمینان از این که مدارس، محل های کار، بیمارستان ها و درمانگاه ها غذاهای سالم، مغذی و قابل تهیه و پرداخت فراهم می کنند.
 - برای تغییر و فشارآوردن بر روی تصمیم گیرندگانی که می توانند اثر واقعی بر روی فضاهای جامعه تان داشته باشند، لابی کنید.
- اما مواردی نیز وجود دارند، که می توانید هم اکنون درست انجام دهید تا مدارس، محل های کاری و جوامع را به محیط های دوستدار سلامت قلب تغییر دهید:**
- در محل کار خود تقاضای منع مصرف دخانیات کنید و کارفرمای خود را تشویق کنید تا به همکارانتان برای ترک دخانیات کمک کند.
 - زمانی که محل مجاز مصرف دخانیات نزدیک محل های بازی، مدارس یا ورودی ها ایجاد شده است، شکایت کنید و معترض شوید.
 - در صورت امکان تا مدرسه یا محل کار پیاده بروید.
 - در زمان استراحت ناهار در محل کار، پیاده روی کنید یا از پله بالا و پایین بروید.
 - در سالن غذاخوری محل کار خود یا مدارس کودکان خود، تقاضا کنید غذاهای سالم فراهم کنند.

کشورهای دوستدار سلامت قلب

در روز جهانی قلب ما سیاستمداران ملی و جهانی را وادار می کنیم تا فرصت هایی برای افراد برای انتخاب های دوستدار سلامت قلب فراهم کنند.

آن ها می توانند:

- حجم و دسترسی به تبلیغ غذاهای فوری در صدا و سیما را برنامه ریزی و کنترل کنند.
- مقررات کنترل دخانیات و منع بازاریابی و تبلیغ دخانیات را تقویت کنند.
- کشف بموقع بیماری قلبی عروقی و درمان هزینه —مؤثر برای تغییر عوامل خطر در افراد پرخطر را، تضمین کنند.

از قلب خود محافظت کنید



اغلب عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی، مانند کم تحرکی یا فشارخون بالا، قابل کنترل هستند. هم خودتان و هم دیگران از جمله مادر و مادر بزرگتان، دختر، خواهر و دوستانتان می توانند از قلب شما محافظت کنند:



فعال باشید

حتی ۳۰ دقیقه فعالیت در روز می تواند از بروز حمله های قلبی و سکته های مغزی پیشگیری کند. سعی کنید فعالیت را یک بخش منظم از زندگی روزانه خود سازید: از پله ها بجای آسانسور استفاده کنید، چند ایستگاه زودتر از اتوبوس یا وسیله نقلیه پیاده شوید و مابقی راه را پیاده روی کنید.



مصرف دخانیات را ترک کنید و خودتان را از مواجهه با دود دخانیات محافظت کنید

با ترک دخانیات خطر بیماری قلبی عروقی شما طی یک سال نصف خواهد شد و در طول زمان به میزان طبیعی بر می گردد. از محیط های پر از دود دخانیات دوری کنید: مواجهه با دود دست دوم دخانیات خطر حمله قلبی را افزایش می دهد.



وزن طبیعی خود را حفظ کنید

حفظ وزن طبیعی و محدود کردن مصرف نمک، به کنترل فشارخون و کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مغزی کمک می کند.



از مقادیر عوامل خطر خود مطلع باشید

فشارخون، کلسترول و قند خون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. فشارخون بالا اولین عامل خطر سکته مغزی و عامل خطر مهم تقریباً نیمی از بیماری قلبی و سکته مغزی است. مقادیر بالای کلسترول و قند خون نیز، شما را در معرض خطر بیشتری قرار می دهد.



غذاهای سالم مصرف کنید

مقادیر زیادی از میوه و سبزی، انواع محصولات با غلات کامل، گوشت های بدون چربی، ماهی، نخود، لوبیا، عدس، و غذاهای دارای حداقل مقادیر اسیدهای چرب، مصرف کنید. غذاهای فرآوری شده، که اغلب حاوی مقادیر زیادی نمک هستند را با احتیاط مصرف کنید. آب زیاد بنوشید.



از علائم هشدار دهنده حمله های قلبی و مغزی مطلع باشید

حمله های قلبی اغلب در زنان و مردان بطور متفاوتی تظاهر می کنند. علائم هشدار دهنده را یاد بگیرید: با دانستن این علائم ، می توانید سریعتر عمل کنید. هرچه زودتر درخواست کمک شود، شانس بهبودی کامل، بیشتر است.



داروهای خود را به دقت مصرف کنید

داروهایی که دکترتان تجویز کرده است را مصرف کنید.



موفقیت ها و پیشرفت های خود را ردیابی کنید

در خصوص اقداماتی که برای سلامتی خود و خانواده انجام می دهید، به خود ببالید.

زنان و کودکان



بیماری قلبی عروقی بر روی افراد در تمام گروه های سنی و گروه های جمعیتی از جمله زنان و کودکان اثر می گذارد. با این وجود خطر آن ها از طریق رفتارهای دوستدار سلامت قلب، مانند رژیم غذایی سالم، انجام تمرین و ورزش منظم و اجتناب از مصرف دخانیات قابل کنترل ، درمان یا اصلاح هستند. امسال در روز جهانی قلب ، اتحادیه جهانی قلب همراه با اعضای خود، افراد و والدین آن ها را به کاهش خطر خود و افراد خانواده فرا می خواند، چون کودکان سالم به افراد بزرگسال سالم و افراد بزرگسال سالم به خانواده سالم و جامعه سالم منجر می شوند.

در حقیقت، بیماری قلبی اولین عامل کشنده زنان است، که سبب یک مرگ از هر ۳ مرگ می شود: بطور تکان دهنده ای، حدود یک مرگ در هر دقیقه می شود! این مسئله بسیار اهمیت دارد که زنان حقایقی در خصوص خطر بیماری قلبی عروقی را بدانند و برای حفاظت از خود و خانواده خود اقداماتی انجام دهند!

کودکان نیز آسیب پذیر هستند: خطر بیماری قلبی عروقی می تواند قبل از تولد و طی تشکیل جنین شروع شود، و بعداً" در دوران کودکی با مواجهه با رژیم غذایی ناسالم، کم تحرکی و مصرف دخانیات افزایش یابد.

کودکان از بار مضاعف بیماری قلبی و سکته مغزی رنج می برند. از یک طرف ممکن است با عواقب عاطفی دیدن بیمار شدن فردی که دوستش دارند روبرو شوند، و از طرف دیگر نیز در معرض خطر عواقب جسمی بیماری قلبی و سکته مغزی نیز باشند.

جوامع جدید کودکان را بیشتر در معرض عوامل خطری مانند رژیم غذایی با کالری خیلی کم ، رژیم غذایی حاوی چربی ها و قند زیاد، فعالیت هایی مانند بازی های رایانه ای که مانع انجام فعالیت بدنی می شوند، تبلیغاتی که مصرف دخانیات را تشویق می کنند یا محیط های پر ازدود دست دوم دخانیات ، قرار می دهند.

تهیه کننده: علیه حجت زاده، کارشناس مسئول پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی، واحد بیماری های غیرواگیر، معاونت بهداشت، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی - ۱۳۹۳/۵/۱۱