



دانشگاه علوم پزشکی مشهد  
معاونت بهداشت

## انعکاس خبری روز جهانی قلب - مهر ماه ۹۷



روابط عمومی معاونت بهداشت

دانشگاه علوم پزشکی مشهد

مهر ماه ۹۷

شعار روز جهانی قلب (هم پیمان برای سلامت قلب)

| ردیف | عنوان خبر                                                                    | منبع                                                             |
|------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| ۱    | نیمی از سکنه های قلبی قبل از بروز علائم داشته اند                            | خبرگزاری جمهوری اسلامی (ایرنا)                                   |
| ۲    | ۱۴ درصد خراسانیها به میزان کافی میوه مصرف می کنند                            | خبرگزاری جمهوری اسلامی (ایرنا)                                   |
| ۳    | رایگان شدن آزمایش های قند و چربی خون در خراسان رضوی                          | خبرگزاری صدا و سیما خراسان رضوی                                  |
| ۴    | پزشکان موظف به کنترل فشار خون بیمار هستند                                    | قدس آنلاین                                                       |
| ۵    | تنها ۱۴ درصد خراسانیها به میزان کافی میوه مصرف می کنند                       | قدس آنلاین                                                       |
| ۶    | علائم ناگهانی گرفتگی قلب را جدی بگیرید                                       | روزنامه صبح امروز                                                |
| ۷    | ۱۴ درصد خراسانیها به میزان کافی میوه مصرف می کنند                            | شفقنا زندگی                                                      |
| ۸    | ۱۴ درصد خراسانیها به میزان کافی میوه مصرف می کنند                            | خبر فارسی                                                        |
| ۹    | ۱۴ درصد خراسانیها به میزان کافی میوه مصرف می کنند                            | تی نیوز                                                          |
| ۱۰   | ۱۴ درصد خراسانیها به میزان کافی میوه مصرف می کنند                            | اخبار علمی                                                       |
| ۱۱   | رایگان شدن آزمایش های قند و چربی خون در خراسان رضوی                          | تی نیوز                                                          |
| ۱۲   | رایگان شدن آزمایش های قند و چربی خون در خراسان رضوی                          | خبر فارسی                                                        |
| ۱۳   | رایگان شدن آزمایش های قند و چربی خون در خراسان رضوی                          | مانیتور نیوز                                                     |
| ۱۴   | رایگان شدن آزمایش های قند و چربی خون در خراسان رضوی                          | مخبر نیوز                                                        |
| ۱۵   | رایگان شدن آزمایش های قند و چربی خون در خراسان رضوی                          | خبربان                                                           |
| ۱۶   | رایگان شدن آزمایش های قند و چربی خون در خراسان رضوی                          | سایت خبری قطره                                                   |
| ۱۷   | بیماری های قلبی و عروقی مهمترین عامل مرگ و میر در دنیا و ایران               | اخبار علمی                                                       |
| ۱۸   | پیش فشاری خون یکی از فاکتورهای مهم در ایجاد بیماری های قلبی عروقی            | اخبار علمی                                                       |
| ۱۹   | بخش زیادی از افراد جامعه به میزان مناسب میوه و سبزی مصرف نمی کنند            | پایگاه اطلاع رسانی وبدا دانشگاه علوم پزشکی مشهد                  |
| ۲۰   | حدود ۵۰ درصد سکنه های قلبی قبل از بروز ، دارای علائم است                     | پایگاه اطلاع رسانی وبدا دانشگاه علوم پزشکی مشهد                  |
| ۲۱   | بیماری های قلبی و عروقی مهمترین عامل مرگ و میر در دنیا و ایران               | پایگاه اطلاع رسانی وبدا دانشگاه علوم پزشکی مشهد                  |
| ۲۲   | پیش فشاری خون یکی از فاکتورهای مهم در ایجاد بیماری های قلبی عروقی            | پایگاه اطلاع رسانی وبدا دانشگاه علوم پزشکی مشهد                  |
| ۲۳   | هم پیمان برای سلامت قلب                                                      | سایت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد                       |
| ۲۴   | بیماریهای قلبی و عروقی مهمترین عامل مرگ و میر در دنیا و ایران                | سایت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد                       |
| ۲۵   | بخش زیادی از افراد جامعه به میزان مناسب میوه و سبزی مصرف نمی کنند            | سایت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد                       |
| ۲۶   | حدود ۵۰ درصد سکنه های قلبی قبل از بروز ، دارای علائم است                     | سایت معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد                       |
| ۲۷   | پخش زنده نشست خبری روز جهانی قلب با حضور قائم مقام بهداشت                    | کانال تلگرامی - گروه ادمین معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد |
| ۲۸   | بهترین زمان برای داشتن فعالیت بدنی بعد از ظهرها و حدود ۶ بعد از ظهر است .... | کانال تلگرامی - سلامت یار                                        |

## نیمی از سکته های قلبی قبل از بروز علائم داشته اند - ۱۳۹۷/۷/۹

مشهد- ایرنا- عضو هیات علمی گروه قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: نیمی از سکته های قلبی قبل از بروز علائم داشته اند که فرد یا به آن بی توجه بوده یا به پزشک مراجعه نکرده است



دکتر محسن موهبتی روز یکشنبه به مناسبت روز جهانی قلب با شعار 'هم پیمان برای سلامت قلب' در جمع خبرنگاران افزود: بیش فشاری خون، چربی زیاد خون، چاقی و بی تحرکی، استعمال دخانیات و سیگار، افسردگی و استرس از مهم ترین عوامل خطر در ابتلا به بیماریهای قلبی به شمار می روند. وی با بیان اینکه بیش فشاری خون یکی از فاکتورهای مهم در ایجاد بیماریهای قلبی و عروقی است اظهار داشت: بسیاری از مبتلایان به بیش فشاری خون از بیماری خود اطلاع ندارند لذا همه افراد بیش از ۳۰ سال باید نسبت به کنترل فشار خون خود به صورت مستمر اقدام کنند. این پزشک

متخصص قلب و عروق گفت: کنترل فشار خون که از علائم حیاتی مهم بدن به شمار می رود، می تواند مطالبه هر بیمار از پزشک خود باشد. موهبتی افزود: تنش های روزانه و استرس های شغلی نیز در ایجاد فاکتورهای خطر بروز بیماریهای قلبی مانند بیش فشاری خون، افزایش قند و چربی خون نقش دارد و می تواند فرد را برای سکته قلبی آماده کند.

\*بیش فشاری خون قاتل خاموش است

قائم مقام بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد نیز گفت: بیماریهای قلبی و عروقی مهم ترین عوامل مرگ و میر در خراسان رضوی و کشور به شمار می روند.

دکتر کاظم فرهمند افزود: بیش از ۵۰ درصد مبتلایان به بیش فشاری خون از بیماری خود خبر ندارند چرا که این بیماری علائمی ندارد و از آن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود.

وی با بیان اینکه سبک زندگی سالم از مهم ترین راهکارهای پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی است اظهار داشت: تغذیه درست، پرهیز از غذاهای پرچرب، پرهیز از استعمال سیگار و دخانیات و داشتن فعالیت های بدنی لازم نقش مهمی در کاهش و پیشگیری از بیماریهای قلبی دارد. وی ادامه داد: بررسی ها نشان می دهد ۵۴ درصد مردم استان خراسان رضوی از فعالیت لازم بدنی برخوردار نیستند.

\*اثرات مثبت فعالیت های بدنی بعد از چهار ماه پدیدار می شود

عضو کمیته فنی برنامه قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: فعالیت های ورزشی به ۲ گروه هوازی و بی هوازی تقسیم می شوند که برای پیشگیری از بیماریهای قلبی فعالیت های هوازی توصیه می شود. دکتر رضا رضوانی افزود: فعالیت های ورزشی بی هوازی مخصوص ورزشکاران و قهرمانان است و از نشانه های این فعالیت ها این است که هنگام انجام آن فرد نمی تواند صحبت کند و مرتب نفس نفس می زند. وی اظهار داشت: بهترین فعالیت های بدنی برای کنترل وزن و پیشگیری از چاقی و بیماریها به ترتیب شنا، دوچرخه سواری، دویدن و پیاده روی است. وی گفت: فعالیت های بدنی باید سه بار در هفته تکرار شود و در هر نوبت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول بکشد که بعد از چهار ماه اثر خود را نشان می دهد.

## ۱۴ درصد خراسانیها به میزان کافی میوه مصرف می کنند - ۹۷/۷/۱۰

مشهد- ایرنا- کارشناس مسئول بهبود و اصلاح تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: تنها حدود ۱۴ درصد از ساکنان مناطق زیر پوشش این دانشگاه در خراسان رضوی به میزان کافی میوه مصرف می کنند.



دکتر زهرا اباضلی روز دوشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا میزان مصرف مناسب میوه برای هر فرد را دو واحد در روز شامل دو میوه متوسط اعلام و بیان کرد: بر اساس آخرین ارزیابیهای انجام شده در قالب برنامه های پایش ملی از سوی دانشگاه علوم پزشکی مشهد طیف زیادی از افراد جامعه به میزان مناسب میوه و سبزی مصرف نمی کنند .

وی ادامه داد: این نقصان در حالی است که مصرف میوه و سبزی نقش مهمی در کاهش بیماریهای قلبی و عروقی، اضافه وزن و چاقی دارد.

کارشناس مسئول بهبود و اصلاح تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد همچنین ۵۴ درصد خراسانیها را دچار اضافه وزن و چاقی اعلام و بیان کرد: هم اینک دو درصد کودکان زیر

پنج سال در این استان اضافه وزن دارند. در گذشته چهار درصد کودکان در همین گروه سنی دچار کاهش وزن و لاغری بوده اند. وی گفت: همچنین مصرف نمک در بین افراد جامعه بالا است. نمک یک ریسک فاکتور در بروز فشار خون بالا و بیماریهای قلبی و عروقی محسوب می شود. بر اساس بررسیهای انجام شده ۵۶ درصد ساکنان خراسان رضوی سر سفره غذا از نمکدان استفاده می کنند.

اباضلی افزود: در سطح تمامی پایگاههای جامع سلامت ارزیابی تغذیه انجام می شود لذا همه افراد می توانند با مراجعه به این پایگاهها بطور رایگان مشاوره تغذیه دریافت کرده و غربالگری شوند.

پنج میلیون نفر از جمعیت شش و نیم میلیونی خراسان رضوی در مناطق زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد سکنی دارند. بقیه جمعیت زیر پوشش خدمات دانشکده ها و دانشگاههای علوم پزشکی سبزوار، نیشابور، گناباد، تربت جام و تربت حیدریه قرار دارند .



## رایگان شدن آزمایش‌های قند و چربی خون در خراسان رضوی - ۹۷/۷/۹



همه مراکز بهداشت در استان خراسان رضوی موظفند تا آزمایش‌های قند و چربی خون افراد را از مهر امسال به صورت رایگان انجام دهند.

به گزارش خبرگزاری صداوسیما مرکز خراسان رضوی، قائم مقام مرکز بهداشت استان امروز با بیان این مطلب گفت: دولت این برنامه را در قالب طرح غربالگری بیماری‌های قلبی-عروقی در خراسان رضوی اجرا می‌کند.

دکتر سیدکاظم فرهنگد در نشست خبری با خبرنگاران رسانه‌های گروهی در مشهد مقدس افزود: طرح غربالگری بیماری‌های قلبی-عروقی در خراسان رضوی ویژه افراد بالای ۳۰ سال است.

معاون مرکز بهداشت استان خراسان رضوی گفت: استرس، عصبانیت، خوردن غذاهای فست فودی، استعمال دخانیات، مشروبات الکلی و آلودگی هوا از مهم‌ترین علل بیماری‌های قلبی - عروقی است.

دکتر فرهنگد با اشاره به اینکه بیشتر فوتی‌های استان بر اثر عارضه‌های ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی است افزود: سالانه ۱۷ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر در دنیا بر اثر بیماری‌های قلبی-عروقی جان می‌دهند.

او افزود: اتحادیه جهانی قلب، شعار روز جهانی قلب امسال را "هم پیمان برای سلامت قلب" نام گذاری کرده است.

معاون مرکز بهداشت استان گفت: بهمین مناسبت معاونت سلامت خراسان رضوی برنامه‌های ویژه‌ای را در سطح استان در نظر گرفته است.

دکتر فرهنگد افزود: آگاه‌سازی افراد برای انتخاب شیوه زندگی سالم و آموزش روش‌های حفظ سلامت قلب از مهم‌ترین اهداف اجرای این برنامه‌ها در استان است.

روز جهانی قلب به عنوان یک ابتکار جهانی در سال ۲۰۰۰ با هدف افزایش آگاهی عمومی مردم دنیا نسبت به تهدید بیماری‌های قلبی و سکته مغزی و اهمیت شیوه زندگی با قلبی سالم نام گذاری شده است.

## پزشکان موظف به کنترل فشار خون بیمار هستند ۹۷/۷/۹

سالانه حدود ۱۸ میلیون نفر در جهان جان خود را به علت ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی از دست می‌دهند و متأسفانه هنوز هم بیماری‌های قلبی عروقی اولین عامل مرگ و میر در جهان و کشور ما به شمار می‌آید این مطلب را دکتر موهبتی متخصص قلب و عروق و عضو هیئت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در نشست خبری به مناسبت روز جهانی قلب عنوان کرد و افزود: بیماری‌های قلبی عروقی بخصوص در جوامع شهری نخستین عامل مرگ و میر و نزدیک به ۴۰ درصد مرگ‌های ناگهانی و تدریجی در جوامع شهری را به خود اختصاص می‌دهد.

وی با بیان اینکه تأکید WHO و حوزه سلامت بر پیشگیری از بیماری‌هاست خاطرنشان کرد: شناخت عوامل خطر مهم‌ترین راه پیشگیری است که با شناخت عوامل مؤثر در ابتلا به این بیماری و اصلاح شیوه زندگی می‌توان سلامت قلب را تأمین و از آمار مبتلایان کاست. از این رو با معرفی فشارخون، دیابت، چاقی، اضافه وزن، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی، استرس و دخانیات و الکل به عنوان عوامل خطر در بروز بیماری‌های قلب و عروق توصیه می‌شود با تغییر سبک زندگی، ورزش، مصرف غذای سالم (میوه، سبزی و...)، عدم استفاده یا کاهش مصرف نوشابه، شکر، چربی و... رساندن وزن به عدد ایده آل، کنترل چربی و قند و فشار خون به سلامت قلب خود کمک کنید.

عضو هیئت‌علمی دانشگاه با تأکید به اهمیت تشخیص به موقع فشارخون در پیشگیری از ابتلا به گرفتگی عروق و سکنه و... تصریح کرد: فشار خون بالا نقش مهمی در بروز سکنه قلبی و مغزی و عوارض چشمی و عروقی داشته و به عنوان قاتل خاموش شناخته شده است، زیرا به علت بی علامت بودن، یک سوم مبتلایان به فشارخون از بیماری خود اطلاعی ندارند و برخی از مبتلایان نیز به درمان خود اهمیت نمی‌دهند در حالی که فشارخون درمان قطعی ندارد ولی باید در دراز مدت یا مادام العمر بیمار دارو مصرف کند.

از این رو پزشکان موظفند کنترل فشارخون را برای همه بیماران حتی سرماخوردگی انجام دهند و بیماران نیز باید آن را مطالبه کنند. افزون بر آن همه افراد از ۲۰ سالگی نیاز به کنترل فشارخون به صورت دوره‌ای دارند که اینکار برای افراد با سابقه خانوادگی باید از ۱۶ سالگی آغاز شود. این متخصص قلب به علایم هشدار دهنده اشاره کرد و گفت: چنانچه به صورت ناگهانی هنگام راه رفتن علایمی مانند سوزش در گلو و راه تنفسی، درد در ناحیه بازوها و جناغ سینه ایجاد شود و مثلاً یک هفته ادامه داشته باشد. دکتر فرهنگمندان معاون فنی مرکز بهداشت استان نیز اظهار داشت: در آخرین پیمایش کشوری ۲۵ درصد افراد بالای ۳۰ سال مبتلا به فشارخون و ۹ درصد این سن دچار دیابت بوده‌اند که هر دو آن‌ها پیش زمینه بیماری‌های قلبی عروقی می‌باشند.

وی با تأکید به اصلاح شیوه زندگی گفت: در کشور و استان خراسان ۵۴ درصد افراد بی تحرک هستند که همین بی تحرکی یکی از عوامل مؤثر در بروز بیماری قلبی عروقی می‌باشد. دکتر رضوانی متخصص تغذیه نیز با اشاره به اینکه ۴۵ درصد از ایرانیان دارای اضافه وزن هستند، گفت: در بررسی‌های انجام شده ۶۰ درصد کارکنان دانشگاه علوم پزشکی مشهد دارای اضافه وزن هستند که زمینه ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله بیماری‌های قلبی عروقی را در آن‌ها مساعد می‌کند.

دکتر فتح آبادی معاون مدیر تربیت بدنی دانشگاه نیز به تأثیر ورزش در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های مختلف از جمله قلب اشاره و تصریح کرد: نتایج بررسی‌های انجام شده حاکی از آن است که فعالیت‌های ورزشی از گرفتگی عروق و لخته شدن خون در رگ‌ها جلوگیری می‌کند، ال-دی-ال یا چربی بد را از دیواره رگ‌ها پاک کرده و اچ-دی-ال یا چربی مفید خون را افزایش می‌دهد، باعث کاهش فشارخون شده، آریتمی و بی نظمی‌های قلب را در افراد میانسال تنظیم می‌کند، عصب سمپاتیک و پاراسمپاتیک را نیز تنظیم کرده و سبب حفظ سلامت قلب می‌شود. وی تأکید کرد: قبل از انجام فعالیت‌های ورزشی تحت معاینات پزشکی قرار گرفته و از سلامت قلب خود مطمئن شوید. از این رو توصیه می‌شود: افراد زیر ۴۰ سال نوار قلب در حال استراحت بگیرند و افراد بالای ۴۰ سال در حال فعالیت اینکار را انجام دهند و تست ورزش بگیرند.

## علائم ناکهانی گرفتگی قلب را جدی بگیرید - ۹۷/۷/۹



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: شیوع و فراگیری بیماری قلبی مهم‌ترین علت مرگ و میر در همه دنیا و به تبعیت از آن در جامعه ما بوده بنابراین علائم هشدار دهنده گرفتگی قلب را بیش از پیش جدی بگیریم.

به گزارش روزنامه «صبح امروز» محسن موهبتی در نشست تخصصی به مناسبت روز جهانی که در معاونت دانشگاه علوم پزشکی صبح روز یکشنبه برگزار شد، افزود: با توجه به این که ۴۰ درصد مرگ و میر به علت بیماری‌های قلبی و عروقی است چه به صورت مرگ ناگهانی و یا به صورت مرگ تدریجی سبب مرگ و میر شده پیش‌گیری مقدم بر درمان است.

### پیش‌گیری مقدم بر درمان

وی تصریح کرد: برای پیش‌گیری باید عوامل خطر را شناسایی کنیم و عوامل خطر به دو دسته قابل اصلاح و غیرقابل اصلاح تقسیم شده که فشار خون، دیابت، سیگار، چاقی جزو دسته قابل اصلاح هستند و می‌توان از شدت این عوامل خطر کاست. موهبتی اظهارداشت: زمینه ناراحتی‌های ژنتیکی و آلودگی هوا و استرس‌های محیطی که حداقل توسط فرد قابل اصلاح نیستند در دسته غیرقابل اصلاح قرار می‌گیرند اما در زمینه عوامل قابل اصلاح جای برای شناخت و پیش‌گیری بسیار است و باید به همه این عوامل ارزش قایل شد.

### شناخت مهم‌ترین اصل در پیش‌گیری

وی ادامه داد: برای عوامل خطر قابل اصلاح از جمله فشار خون و دیابت و چاقی باید نسبت به علت وجود این عوامل شناخت پیدا کرده زیرا که شناخت مهم‌ترین اصل در پیش‌گیری است و کم‌حرکی و عدم فعالیت فیزیکی موجب انسداد رگ‌ها و در نهایت ایست قلبی می‌شود.

### فشارخون فاکتور اصلی شیوع انواع سکته

موهبتی عنوان کرد: فشار خون به عنوان اصلی‌ترین فاکتور در شیوع سکته قلبی و مغزی شناخته شده و نیز از فشار خون به عنوان قاتل خاموش یاد شده زیرا به تنهایی نشانه و علامتی ندارد و برای شناخت این بیماری باید دوره‌ای فشار خون هر فرد کنترل شود. وی مطرح کرد: یک سوم از کسانی که مبتلا به فشار خون هستند هیچ اطلاعی نسبت به این بیماری نداشته و بی‌خبر از این مرگ خاموش بوده و یک/سوم دیگر اطلاع دارند اما راه درمانی برای آن در پیش نگرفته و تنها یک سوم از بیماری خود آگاهی داشته و درصدد درمان و کنترل آن هستند.

### فشار خون تا مدام العمر

موهبتی با اشاره به قطعی نبودن درمان فشار خون بیان کرد: فشار خون قابل کنترل بوده اما درمان قطعی برای آن وجود ندارد و درمان فشار خون دراز مدت و یا مادام‌العمر است و به همین دلیل است که هر پزشکی موظف است هر مراجعه‌کننده‌ای را بدون مینا قرار دادن دلیل مراجعه فشار خون او را چک کند و این می‌تواند به صورت مطالبه بیمار از پزشک باشد. وی مطرح کرد: افراد بالای ۲۹ سال حتی اگر از شرایط نرمال برخوردار بودند باید حداقل هر دو سال یک‌بار فشار خون را کنترل کند که این عمل موجب شده بیماری قبل از ایجاد عوارض شناسایی شود. همچنین برای کنترل چربی خون هر فرد نرمال هر ۵ سال و در سن بالای ۳۰ سال هر ۲ سال باید کنترل شود.

بروز عوارض منجر به شناخت

موهبتی توضیح داد: فاکتور قابل اصلاح دیگر چربی خون است که این نیز در شروع بیماری هیچ علامتی در بینار ندارد و بروز عوارض است که منجر به شناخت بیماری می‌شود و کنترل فشار خون برای افراد بالای ۲۰ سال الزامی است و نکته مهم برای شناخت این بیماری این است که در مرحله اور که با یک آزمایش معمولی مشخص شده و گی‌توان برای وی داروی فشار خون و چربی تجویز کرد. وی سیگار را یکی دیگر از عوامل خطر قابل اصلاح دانسته و گفت: کسانی که سیگار استعمال می‌کنند علاوه بر بروز عوارض جانبی برای فرد برای اطرافیان او مضر بوده زیرا که دود سیگار از طریق لایه‌های پوستی نیز وارد بدن می‌شود و مصرف سیگار موجب کاهش اشتها شده و ترک سیگار نیز موجب چاقی مناسب و تناسب اندام فرد شده و علاوه بر آن از عوارض جانبی دیگر جلوگیری می‌شود. موهبتی استرس‌ها و افسردگی را زمینه بروز فاکتورهای خطر ساز دانست و افزود: وجود دسترس و تنش در زندگی موجب پدید آمدن چربی و قند خون در فرد شده و نیز احتمال مصرف سیگار نیز بالا می‌رود و می‌تواند شروع گر یک سکتة قلبی باشد. وی عنوان کرد: بروز آلودگی هوا یک عامل غیر قابل اصلاح توسط فرد بوده و به یک همت جنعی از کل ارگان‌ها نیازمند بوده تا در جهت کاهش آلودگی هوا اقدامی مثبت و موثر انجام شود.

شاه‌علامت بیماری قلبی تنفس است

موهبتی تصریح کرد: رسانه‌ها باید علائم هشدار بیماری قلبی را به افراد نرمال شناسانده زیرا ۵۰ درصد از کسانی که سکتة کردند از قبل علائم را در خود مشاهده کرده اما این علائم را به دیگر بیماری‌ها نسبت داده و جدی نگرفتند و در این مورد نوار قلب و آزمایش سالم ملاک نبوده و تنها شرح حال اهمیت دارد. وی ادامه داد: شاه علامت بیماری قلبی تنفس فرد است و هر زمانی که به صورت ناگهانی در راه‌رفتن اذیت شده و در قسمت قفسه سینه و راه تنفسی سوزش شدیدی حس کردید که موجب شد برای چند لحظه توقف کنید و یا در قسمت بازوها احساس درد کردید این علائم را جدی بگیرید و درصدد درمان برآیید.

موهبتی متذکر شد: در بیماری‌های قلبی اول شناخت عوامل و پیش‌گیری اهمیت دارد زیرا در صورت بروز حادثه قلبی کیفیت زندگی فرد تا پایان عمر او کاهش می‌یابد و در مرحله اولیه شناخت ابتدا با درمان‌های دارویی شروع کرده و اگر نیاز بود درمان‌های تهاجمی از قبیل آنجی‌یو بالن نیز در راستای عمل و درمان قرار می‌گیرد.

طب سنتی در کنار درمان شیمیایی

وی خاطرنشان کرد: بیماران قلبی که سکتة و یا گرفتگی رگ‌ها را داشته‌اند دو داروی آسپرین و فشار خون تا مادام‌العمر را باید به همراه داشته باشند و نباید قطع شود و مصرف این دو دارو در درمان فرد بسیار موثر است و طب سنتی نیز در همه‌جای دنیا می‌توان موازی با درمان‌های شیمیایی از آن استفاده کرد. موهبتی اظهار داشت: از بزاق دهان زالو داروی ضد انعقاد و ضدلخته شدن خون گرفته شده که برای درمان بیماران قلبی نیز به کار می‌رود و اگر کسی شک به سکتة قلبی برای او پزشک تشخیص دهد این داروی به‌دست آمده از بزاق دهان زالو استفاده می‌شود.

چاقی شکمی خطرناک است

معاون مدیرتربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در ادامه گفت: انجام فعالیت‌های ورزشی موجب به تعویق افتادن سکتة قلبی و یا هرگز اتفاق نیفتادن آن می‌شود زیرا ورزش حجم رگ‌ها را افزایش داده و از لخته‌شدن خون در رگ‌ها جلوگیری می‌کند. سید محسن فتح‌آبادی افزود از دیدگاه خیلی از بزرگان و نیز به گفته رهبری ورزش براب بزرگسالان واجب و برای جوان لازم است و باید در همین راستا از فرصت‌های روزمره برای انجام فعالیت‌های ورزشی استفاده کرد و در فرهنگ خود تغییر فرهنگ ورزشی را به ارمغان بیاوریم.

متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی گفت: افزایش چاقی و چاقی شکمی ارتباط مستقیمی با بیماری‌های قلبی و عروقی دارد و باید برای کاهش وزن اقدام جدی انجام داد زیرا ۶۰ درصد از جامعه و ۵۸ درصد در خراسان به چاقی بالاس سن ۴۵ سالگی مبتلا هستند. رضا رضوانی افزود: نباید به صورت کامل روغن‌های حیوانی را از مصرف خود خط زده و به صورت دائم و زیاد از روغن زیتون استفاده کنیم و نیز نمک باید از سر سفره‌های ایرانی سفر ببرند.



## ۱۴ درصد خراسانیها به میزان کافی میوه مصرف می کنند ۹۷/۷/۱۱

دکتر زهرا اباضلی روز دوشنبه در گفت و گو با خبرنگار ایرنا میزان مصرف مناسب میوه برای هر فرد را دو واحد در روز شامل دو میوه متوسط اعلام و بیان کرد: بر اساس آخرین ارزیابیهای انجام شده در قالب برنامه های پایش ملی از سوی دانشگاه علوم پزشکی مشهد طیف زیادی از افراد جامعه به میزان مناسب میوه و سبزی مصرف نمی کنند .

وی ادامه داد: این نقصان در حالی است که مصرف میوه و سبزی نقش مهمی در کاهش بیماریهای قلبی و عروقی، اضافه وزن و چاقی دارد.

کارشناس مسئول بهبود و اصلاح تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد همچنین ۵۴ درصد خراسانیها را دچار اضافه وزن و چاقی اعلام و بیان کرد: هم اینک دو درصد کودکان زیر پنج سال در این استان اضافه وزن دارند. در گذشته چهار درصد کودکان در همین گروه سنی دچار کاهش وزن و لاغری بوده اند.

وی گفت: همچنین مصرف نمک در بین افراد جامعه بالا است. نمک یک ریسک فاکتور در بروز فشار خون بالا و بیماریهای قلبی و عروقی محسوب می شود. بر اساس بررسیهای انجام شده ۵۶ درصد ساکنان خراسان رضوی سر سفره غذا از نمکدان استفاده می کنند.

اباضلی افزود: در سطح تمامی پایگاههای جامع سلامت ارزیابی تغذیه انجام می شود لذا همه افراد می توانند با مراجعه به این پایگاهها بطور رایگان مشاوره تغذیه دریافت کرده و غربالگری شوند.

پنج میلیون نفر از جمعیت شش و نیم میلیونی خراسان رضوی در مناطق زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد سکنی دارند. بقیه جمعیت زیر پوشش خدمات دانشکده ها و دانشگاههای علوم پزشکی سبزوار، نیشابور، گناباد، تربت جام و تربت حیدریه قرار دارند .

## رایگان شدن آزمایش‌های قند و چربی خون در خراسان رضوی ۹۷/۷/۱۱



همه مراکز بهداشت در استان خراسان رضوی موظفند تا آزمایش‌های قند و چربی خون افراد را از مهر امسال به صورت رایگان انجام دهند.

به گزارش خبرفارس، قائم مقام مرکز بهداشت استان امروز با بیان این مطلب گفت: دولت این برنامه را در قالب طرح غربالگری بیماری‌های قلبی-عروقی در خراسان رضوی اجرا می‌کند.

دکتر سیدکاظم فرهمند در نشست خبری با خبرنگاران رسانه‌های گروهی در مشهد مقدس افزود: طرح غربالگری بیماری‌های قلبی-عروقی در خراسان رضوی ویژه افراد بالای ۳۰ سال است.

معاون مرکز بهداشت استان خراسان رضوی گفت: استرس، عصبانیت، خوردن غذاهای فست فودی، استعمال دخانیات، مشروبات الکلی و آلودگی هوا از مهم‌ترین علل بیماری‌های قلبی - عروقی است.

دکتر فرهمند با اشاره به اینکه بیشتر فوتی‌های استان بر اثر عارضه‌های ناشی از بیماری‌های قلبی-عروقی است افزود: سالانه ۱۷ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر در دنیا بر اثر بیماری‌های قلبی-عروقی جان می‌دهند.

او افزود: اتحادیه جهانی قلب، شعار روز جهانی قلب امسال را "هم پیمان برای سلامت قلب" نام گذاری کرده است.

معاون مرکز بهداشت استان گفت: بهمین مناسبت معاونت سلامت خراسان رضوی برنامه‌های ویژه‌ای را در سطح استان در نظر گرفته است.

دکتر فرهمند افزود: آگاه‌سازی افراد برای انتخاب شیوه زندگی سالم و آموزش روش‌های حفظ سلامت قلب از مهم‌ترین اهداف اجرای این برنامه‌ها در استان است.

روز جهانی قلب به عنوان یک ابتکار جهانی در سال ۲۰۰۰ با هدف افزایش آگاهی عمومی مردم دنیا نسبت به تهدید بیماری‌های قلبی و سکتة مغزی و اهمیت شیوه زندگی با قلبی سالم نام گذاری شده است.

بیماریهای قلبی و عروقی مهمترین عامل مرگ و میر در دنیا و ایران - ۹۷/۷/۹



قائم مقام معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: بیماریهای قلبی و عروقی با مرگ و میری حدود ۱۸ میلیون در سال، مهمترین عامل مرگ و میر در دنیا همچنین در کشور ایران به شمار می رود.

به گزارش وب دا، دکتر سید کاظم فرهمند با بیان اینکه در بحث بیماریهای قلبی و عروقی تاکید حوزه سلامت کشور بر پیشگیری است. در حیطه پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی، حوزه بهداشت با توصیه بر اصلاح سبک زندگی افراد، بر داشتن تغذیه سالم، فعالیت بدنی مناسب و ترک دخانیات تاکید دارد.

وی با اشاره به اینکه بیش از نیمی از افراد جامعه فعالیت بدنی مناسب ندارند، بر داشتن

حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی به صورت روزانه تاکید نمود و اظهار داشت: براساس بررسی های انجام شده حدود ۱۴ درصد افراد جامعه از دخانیات استفاده می کنند که این موضوع یکی از عوامل مهم زمینه ساز بروز بیماریهای قلبی و عروقی می باشد.

دکتر فرهمند در ادامه به هزینه اثربخش بودن خدمات پیشگیری و تقدم آن بر درمان اشاره نمود و عنوان داشت: به ازای هر یک دلار هزینه کرد در بحث بهداشت و پیشگیری حدود ۱۰ دلار برگشت هزینه در سیستم سلامت خواهیم داشت.

قائم مقام معاون بهداشت اجرای طرح خطرسنجی افراد بالای ۳۰ سال که به صورت اختصاصی در کلیه مراکز خدمات جامع سلامت اجرا می شود را یکی از گامهای مهم در غربالگری بیماریهای قلبی و عروقی خواند و گفت: اجرای این خدمت با توجه به پیش بینی احتمال خطر بروز بیماریهای قلبی و عروقی و مرگ و میر ناشی از آن، به جمعیت هدف کمک می کند تا با اصلاح شیوه زندگی و کاهش عوامل خطر در حفظ سلامتی خود قدم بردارند.

دکتر فرهمند خدمات ارائه شده در واحدهای بهداشتی و مراکز خدمات جامع سلامت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد را شامل مراقبتهای اختصاصی ویژه براساس تمامی گروههای سنی برشمرد و از شهروندان خواست تا با مراجعه به نزدیک ترین واحد بهداشتی محل سکونت خود از این خدمات بهره مند شوند.

شایان ذکر است نشست خبری روز جهانی قلب با شعار "هم پیمان برای سلامت قلب" با حضور دکتر سید کاظم فرهمند قائم مقام معاون بهداشت دانشگاه، دکتر محسن موهبتی متخصص قلب و عروق و عضو هیات علمی دانشگاه، دکتر رضا رضوانی متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه، دکتر فتح آبادی عضو کمیته فنی برنامه قلب و عروق دانشگاه و دکتر محمد جعفر صادقی مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماریهای معاونت بهداشت دانشگاه و جمعی از خبرنگاران و اصحاب رسانه در محل معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد برگزار شد.

## بیش فشاری خون یکی از فاکتورهای مهم در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی - ۹۷/۷/۹

عضو هیات علمی گروه قلب دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار داشت: بیش فشاری خون یکی از فاکتورهای مهم در ایجاد بیماریهای قلبی و عروقی است.

دکتر محسن موهبتی در نشست خبری به مناسب روز جهانی قلب با شعار 'هم پیمان برای سلامت قلب' خاطر نشان کرد: بسیاری از مبتلایان به بیش فشاری خون از بیماری خود اطلاع ندارند لذا همه افراد بیش از ۳۰ سال باید نسبت به کنترل فشار خون خود به صورت مستمر اقدام کنند.

این پزشک متخصص قلب و عروق گفت: کنترل فشار خون که از علائم حیاتی مهم بدن به شمار می رود، می تواند مطالبه هر بیمار از پزشک خود باشد.

موهبتی افزود: تنش های روزانه و استرس های شغلی نیز در ایجاد فاکتورهای خطر بروز بیماریهای قلبی مانند بیش فشاری خون، افزایش قند و چربی خون نقش دارد و می تواند فرد را برای سکنه قلبی آماده کند.

### بیش فشاری خون قاتل خاموش است

قائم مقام بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد نیز گفت: بیماریهای قلبی و عروقی مهم ترین عوامل مرگ و میر در خراسان رضوی و کشور به شمار می روند.

دکتر کاظم فرهمند افزود: بیش از ۵۰ درصد مبتلایان به بیش فشاری خون از بیماری خود خبر ندارند چرا که این بیماری علائمی ندارد و از آن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود.

وی با بیان اینکه سبک زندگی سالم از مهم ترین راهکارهای پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی است اظهار داشت: تغذیه درست، پرهیز از غذاهای پرچرب، پرهیز از استعمال سیگار و دخانیات و داشتن فعالیت های بدنی لازم نقش مهمی در کاهش و پیشگیری از بیماریهای قلبی دارد. وی ادامه داد: بررسی ها نشان می دهد ۵۴ درصد مردم استان خراسان رضوی از فعالیت لازم بدنی برخوردار نیستند.



### بخش زیادی از افراد جامعه به میزان مناسب میوه و سبزی مصرف نمی کنند ۹۷/۷/۱۲

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: بر اساس آخرین ارزیابی های انجام شده در قالب برنامه های پایش ملی از سوی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، طیف زیادی از افراد جامعه به میزان مناسب میوه و سبزی مصرف نمی کنند.

به گزارش وب دا، دکتر زهرا اباضلی، میزان مصرف مناسب میوه برای هر فرد را دو واحد در روز شامل دو میوه متوسط اعلام و بیان کرد: تنها حدود ۱۴ درصد از ساکنان مناطق تحت پوشش این دانشگاه به میزان کافی میوه مصرف می کنند.

وی خاطر نشان کرد: این موضوع در حالی است که مصرف میوه و سبزی نقش مهمی در کاهش بیماریهای قلبی و عروقی، اضافه وزن و چاقی دارد.

رئیس گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۵۴ درصد جمعیت تحت پوشش را دچار اضافه وزن و چاقی اعلام نمود و گفت: در گذشته چهار درصد کودکان زیر ۵ سال دچار کاهش وزن و لاغری بوده اند و این در حالی است که هم اینک دو درصد کودکان زیر پنج سال از اضافه وزن رنج می برند.

وی تغییر سبک زندگی را مهمترین عامل ایجاد این مسئله برشمرد که نیاز به اصلاح دارد.

دکتر اباضلی با اشاره به اینکه مصرف نمک در بین افراد جامعه بسیار بالاتر از میزان استاندارد است گفت: نمک یک ریسک فاکتور در بروز فشار خون بالا و بیماریهای قلبی و عروقی محسوب می شود. بر اساس بررسیهای انجام شده ۵۶ درصد جمعیت تحت پوشش دانشگاه سر سفره غذا از نمکدان استفاده می کنند.

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه افزود: در سطح تمامی مراکز خدمات جامع سلامت، ارزیابی تغذیه انجام می شود لذا همه افراد می توانند با مراجعه به این پایگاهها بطور رایگان از خدمات تغذیه ای بهره مند شوند.



## حدود ۵۰ درصد سکنه های قلبی قبل از بروز ، دارای علائم است - ۹۷/۷/۹



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: حدود ۵۰ درصد سکنه های قلبی قبل از بروز، علائم داشته اند که فرد به آن بی توجه بوده و به پزشک مراجعه نکرده است. به گزارش وب دا، دکتر محسن موهبتی گفت: فشار خون بالا، چربی خون بالا، چاقی و بی تحرکی، استعمال دخانیات و سیگار، افسردگی و استرس از مهم ترین عوامل خطر در ابتلا به بیماری های قلبی عروقی به شمار می روند. وی با بیان اینکه فشار خون بالا یکی از فاکتورهای مهم در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی است اظهار داشت: بسیاری از مبتلایان به فشارخون بالا از بیماری خود اطلاع ندارند لذا همه افراد بالای ۳۰ سال باید نسبت به کنترل فشار خون خود به صورت مستمر اقدام کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در ادامه گفت: تنش های روزانه و استرس های شغلی نیز در ایجاد فاکتورهای خطر بروز بیماری های قلبی مانند فشار خون بالا، افزایش قند و چربی خون نقش دارد و می تواند فرد را برای سکنه قلبی آماده کند. دکتر موهبتی به علائم هشدار دهنده بیماری های قلبی و عروقی اشاره کرد و گفت: چنانچه فرد احساس کند در حال حاضر نسبت به چند روز گذشته در میزان فعالیت اش تغییر ایجاد شده یا به اصطلاح کم می آورد یا دچار علائمی همچون سوزش در گلو و راه تنفسی در هنگام راه رفتن ، درد در ناحیه بازوها و جناق سینه شده است باید بداند این موارد می تواند پیش درآمدی بر بروز سکنه قلبی باشد که نیازمند بررسی و پیگیری سریع می باشد.



## بیماریهای قلبی و عروقی مهمترین عامل مرگ و میر در دنیا و ایران - ۹۷/۷/۹



قائم مقام معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: بیماریهای قلبی و عروقی با مرگ و میری حدود ۱۸ میلیون در سال، مهمترین عامل مرگ و میر در دنیا همچنین در کشور ایران به شمار می رود.

به گزارش وب دا، دکتر سید کاظم فرهمند با بیان اینکه در بحث بیماریهای قلبی و عروقی تاکید حوزه سلامت کشور بر پیشگیری است. در حیطه پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی، حوزه بهداشت با توصیه بر اصلاح سبک زندگی افراد، بر داشتن تغذیه سالم، فعالیت بدنی مناسب و ترک دخانیات تاکید دارد.

وی با اشاره به اینکه بیش از نیمی از افراد جامعه فعالیت بدنی مناسب ندارند، بر داشتن

حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی به صورت روزانه تاکید نمود و اظهار داشت: براساس بررسی های انجام شده حدود ۱۴ درصد افراد جامعه از دخانیات استفاده می کنند که این موضوع یکی از عوامل مهم زمینه ساز بروز بیماریهای قلبی و عروقی می باشد.

دکتر فرهمند در ادامه به هزینه اثربخش بودن خدمات پیشگیری و تقدم آن بر درمان اشاره نمود و عنوان داشت: به ازای هر یک دلار هزینه کرد در بحث بهداشت و پیشگیری حدود ۱۰ دلار برگشت هزینه در سیستم سلامت خواهیم داشت.

قائم مقام معاون بهداشت اجرای طرح خطرسنجی افراد بالای ۳۰ سال که به صورت اختصاصی در کلیه مراکز خدمات جامع سلامت اجرا می شود را یکی از گامهای مهم در غربالگری بیماریهای قلبی و عروقی خواند و گفت: اجرای این خدمت با توجه به پیش بینی احتمال خطر بروز بیماریهای قلبی و عروقی و مرگ و میر ناشی از آن، به جمعیت هدف کمک می کند تا با اصلاح شیوه زندگی و کاهش عوامل خطر در حفظ سلامتی خود قدم بردارند.

دکتر فرهمند خدمات ارائه شده در واحدهای بهداشتی و مراکز خدمات جامع سلامت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد را شامل مراقبتهای اختصاصی ویژه براساس تمامی گروههای سنی برشمرد و از شهروندان خواست تا با مراجعه به نزدیک ترین واحد بهداشتی محل سکونت خود از این خدمات بهره مند شوند.

شایان ذکر است نشست خبری روز جهانی قلب با شعار "هم پیمان برای سلامت قلب" با حضور دکتر سید کاظم فرهمند قائم مقام معاون بهداشت دانشگاه، دکتر محسن موهبتی متخصص قلب و عروق و عضو هیات علمی دانشگاه، دکتر رضا رضوانی متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه، دکتر فتح آبادی عضو کمیته فنی برنامه قلب و عروق دانشگاه و دکتر محمد جعفر صادقی مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماریهای معاونت بهداشت دانشگاه و جمعی از خبرنگاران و اصحاب رسانه در محل معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد برگزار شد.



## بیش فشاری خون یکی از فاکتورهای مهم در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی - ۹۷/۷/۹

عضو هیات علمی گروه قلب دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار داشت: بیش فشاری خون یکی از فاکتورهای مهم در ایجاد بیماریهای قلبی و عروقی است.

دکتر محسن موهبتی در نشست خبری به مناسب روز جهانی قلب با شعار 'هم پیمان برای سلامت قلب' خاطر نشان کرد: بسیاری از مبتلایان به بیش فشاری خون از بیماری خود اطلاع ندارند لذا همه افراد بیش از ۳۰ سال باید نسبت به کنترل فشار خون خود به صورت مستمر اقدام کنند.

این پزشک متخصص قلب و عروق گفت: کنترل فشار خون که از علائم حیاتی مهم بدن به شمار می رود، می تواند مطالبه هر بیمار از پزشک خود باشد.

موهبتی افزود: تنش های روزانه و استرس های شغلی نیز در ایجاد فاکتورهای خطر بروز بیماریهای قلبی مانند بیش فشاری خون، افزایش قند و چربی خون نقش دارد و می تواند فرد را برای سکته قلبی آماده کند.

### بیش فشاری خون قاتل خاموش است

قائم مقام بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد نیز گفت: بیماریهای قلبی و عروقی مهم ترین عوامل مرگ و میر در خراسان رضوی و کشور به شمار می روند.

دکتر کاظم فرهمند افزود: بیش از ۵۰ درصد مبتلایان به بیش فشاری خون از بیماری خود خبر ندارند چرا که این بیماری علائمی ندارد و از آن به عنوان قاتل خاموش یاد می شود.

وی با بیان اینکه سبک زندگی سالم از مهم ترین راهکارهای پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی است اظهار داشت: تغذیه درست، پرهیز از غذاهای پرچرب، پرهیز از استعمال سیگار و دخانیات و داشتن فعالیت های بدنی لازم نقش مهمی در کاهش و پیشگیری از بیماریهای قلبی دارد. وی ادامه داد: بررسی ها نشان می دهد ۵۴ درصد مردم استان خراسان رضوی از فعالیت لازم بدنی برخوردار نیستند.

### اثرات مثبت فعالیت های بدنی بعد از چهار ماه پدیدار می شود

عضو کمیته فنی برنامه قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: فعالیت های ورزشی به ۲ گروه هوازی و بی هوازی تقسیم می شوند که برای پیشگیری از بیماریهای قلبی فعالیت های هوازی توصیه می شود. دکتر رضا رضوانی افزود: فعالیت های ورزشی بی هوازی مخصوص ورزشکاران و قهرمانان است و از نشانه های این فعالیت ها این است که هنگام انجام آن فرد نمی تواند صحبت کند و مرتب نفس نفس می زند. وی اظهار داشت: بهترین فعالیت های بدنی برای کنترل وزن و پیشگیری از چاقی و بیماریها به ترتیب شنا، دوچرخه سواری، دویدن و پیاده روی است. وی گفت: فعالیت های بدنی باید سه بار در هفته تکرار شود و در هر نوبت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه طول بکشد که بعد از چهار ماه اثر خود را نشان می دهد.



## هم پیمان برای سلامت قلب - ۹۷/۷/۹



سپتامبر ۲۰۱۸ مصادف با ۷ مهرماه روز جهانی قلب و شعار امسال این مناسبت «هم پیمان برای سلامت قلب» اعلام شده است.

به گزارش روابط عمومی مرکز بهداشت استان، مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماری های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی گفت: در سال ۱۹۹۰ بار بیماریهای ایسکمیک

قلبی در جهان در رتبه پنجم قرار داشت ولی پیش بینی می شود که این مشکل در حال حاضر همچنان در صدر لیست بار بیماریها باقی بماند.

دکتر محمد جعفر صادقی با اشاره به اینکه از هر سه مورد مرگ و میر یک مورد به علت بیماری های قلبی عروقی است گفت: بیماری های قلبی عروقی همچنان مهمترین علت مرگ و ناتوانی در دنیا است و سالانه سبب مرگ بیش از ۱۷,۵ میلیون نفر می شود. دکتر صادقی با تاکید بر اینکه سلامت قلب برای هر فرد یک حق بشری اساسی و یکی از ارکان دسترسی به عدالت در سلامت جهانی است گفت: اتحادیه جهانی قلب از سال ۲۰۰۵ هر ساله، روز آخر ماه سپتامبر را بعنوان روز جهانی قلب با هدف افزایش آگاهی جهانیان در خصوص بیماری های قلبی عروقی معین کرده است. وی با تاکید بر نقش مهم این روز در حساس سازی و اطلاع رسانی عمومی، این مناسبت را فرصت مغتنمی برشمرد که می توان برای افزایش آگاهی و تشویق افراد، اعضای خانواده ها، جوامع، سیاستگذاران و تصمیم گیران از آن استفاده کرد.

دکتر صادقی خاطر نشان کرد: در کشور ما نیز که بیماریهای قلبی یکی از مشکلات و چالش های مهم سلامت به شمار می رود، این روز مغتنم است تا برنامه ها و فعالیت های خود را برای مقابله با این بیماریها و در جهت افزایش آگاهی عمومی برنامه ریزی کنیم و این روز را گرامی بداریم.

مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماریهای معاونت بهداشت دانشگاه، برگزاری جلسات آموزشی جهت کارکنان واحدهای بهداشتی و مراجعین مراکز با هدف کاهش عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی، توزیع محتوای آموزشی، افزایش غربالگری و خطرسنجی حوادث قلبی عروقی، برپایی چادرهای سلامت در اماکن عمومی سطح شهر با هدف آگاه سازی و اطلاع رسانی، برگزاری مسابقات ورزشی و فرهنگی و جلب حمایت سازمان های مردم نهاد در زمینه سلامت قلب و عروق را از جمله اقداماتی برشمرد که با هدف بهبود پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی و عروقی و اصلاح شیوه های زندگی به این مناسبت برگزار خواهد شد.



## بیماریهای قلبی و عروقی مهمترین عامل مرگ و میر در دنیا و ایران ۹۷/۷/۱۰

قائم مقام معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: بیماریهای قلبی و عروقی با مرگ و میری حدود ۱۸ میلیون در سال، مهمترین عامل مرگ و میر در دنیا همچنین در کشور ایران می باشد.

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد دکتر سید کاظم فرهمند که در حاشیه نشست خبری قلب که به مناسبت ۷ مهرماه مصادف با ۲۹ سپتامبر ۲۰۱۸ برگزار شد، گفت: در بحث بیماریهای قلبی و عروقی تاکید حوزه سلامت کشور بر پیشگیری است. وی با اشاره به سیاست های ابلاغی مقام معظم رهبری مبنی بر تقدم پیشگیری بر درمان خاطرنشان کرد: در حیطه پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی، حوزه بهداشت با توصیه بر اصلاح سبک زندگی افراد، بر داشتن تغذیه سالم، فعالیت بدنی مناسب و ترک دخانیات تاکید دارد.

قائم مقام معاون بهداشت دانشگاه با اشاره به اینکه بیش از نیمی از افراد جامعه فعالیت بدنی مناسب ندارند، برداشتن حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی به صورت روزانه تاکید نمود. وی اظهار داشت براساس بررسی های انجام شده حدود ۱۴ درصد افراد جامعه از دخانیات استفاده می کنند که این موضوع یکی از عوامل مهم زمینه ساز بروز بیماریهای قلبی و عروقی می باشد.

دکتر فرهمند در ادامه به هزینه اثربخش بودن خدمات پیشگیری و تقدم آن بر درمان اشاره نمود و عنوان داشت: به ازای هر یک دلار هزینه کرد در بحث بهداشت و پیشگیری حدود ۱۰ دلار برگشت هزینه در سیستم سلامت خواهیم داشت.

قائم مقام معاون بهداشت اجرای طرح خطرسنجی افراد بالای ۳۰ سال که به صورت اختصاصی در کلیه مراکز خدمات جامعه سلامت اجرا می شود را یکی از گامهای مهم در غربالگری بیماریهای قلبی و عروقی خواند و گفت: اجرای این خدمت با توجه به پیش بینی احتمال خطر بروز بیماریهای قلبی و عروقی و مرگ و میر ناشی از آن، به جمعیت هدف کمک می کند تا با اصلاح شیوه زندگی و کاهش عوامل خطر در حفظ سلامتی خود قدم بردارند.

دکتر فرهمند خدمات ارائه شده در واحدهای بهداشتی و مراکز خدمات جامع سلامت تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد را شامل مراقبتهای اختصاصی ویژه براساس تمامی گروههای سنی برشمرد و از شهروندان خواست تا با مراجعه به نزدیک ترین واحد بهداشتی محل سکونت خود از این خدمات بهره مند شوند.

شایان ذکر است نشست خبری روز جهانی قلب با شعار "هم پیمان برای سلامت قلب" با حضور دکتر سید کاظم فرهمند قائم مقام معاون بهداشت دانشگاه، دکتر محسن موهبتی متخصص قلب و عروق و عضو هیات علمی دانشگاه، دکتر رضا رضوانی متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه، دکتر فتح آبادی عضو کمیته فنی برنامه قلب و عروق دانشگاه و دکتر محمد جعفر صادقی مدیر پیشگیری و مبارزه با بیماریهای معاونت بهداشت دانشگاه و جمعی از خبرنگاران و اصحاب رسانه در محل معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد برگزار شد.



### بخش زیادی از افراد جامعه به میزان مناسب میوه و سبزی مصرف نمی کنند ۹۷/۷/۱۱

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: بر اساس آخرین ارزیابی های انجام شده در قالب برنامه های پایش ملی از سوی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، طیف زیادی از افراد جامعه به میزان مناسب میوه و سبزی مصرف نمی کنند.

به گزارش وب دا، دکتر زهرا اباضلی، میزان مصرف مناسب میوه برای هر فرد را دو واحد در روز شامل دو میوه متوسط اعلام و بیان کرد: تنها حدود ۱۴ درصد از ساکنان مناطق تحت پوشش این دانشگاه به میزان کافی میوه مصرف می کنند.

وی خاطر نشان کرد: این موضوع در حالی است که مصرف میوه و سبزی نقش مهمی در کاهش بیماریهای قلبی و عروقی، اضافه وزن و چاقی دارد.

رئیس گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۵۴ درصد جمعیت تحت پوشش را دچار اضافه وزن و چاقی اعلام نمود و گفت: در گذشته چهار درصد کودکان زیر ۵ سال دچار کاهش وزن و لاغری بوده اند و این در حالی است که هم اینک دو درصد کودکان زیر پنج سال از اضافه وزن رنج می برند.

وی تغییر سبک زندگی را مهمترین عامل ایجاد این مسئله برشمرد که نیاز به اصلاح دارد.

دکتر اباضلی با اشاره به اینکه مصرف نمک در بین افراد جامعه بسیار بالاتر از میزان استاندارد است گفت: نمک یک ریسک فاکتور در بروز فشار خون بالا و بیماریهای قلبی و عروقی محسوب می شود. بر اساس بررسیهای انجام شده ۵۶ درصد جمعیت تحت پوشش دانشگاه سر سفره غذا از نمکدان استفاده می کنند.

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه افزود: در سطح تمامی مراکز خدمات جامع سلامت، ارزیابی تغذیه انجام می شود لذا همه افراد می توانند با مراجعه به این پایگاهها بطور رایگان از خدمات تغذیه ای بهره مند شوند.

## حدود ۵۰ درصد سکتة های قلبی قبل از بروز ، دارای علائم است - ۹۷/۷/۱۱



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: حدود ۵۰ درصد سکتة های قلبی قبل از بروز، علائم داشته اند که فرد به آن بی توجه بوده و به پزشک مراجعه نکرده است. به گزارش وب دا، دکتر محسن موهبتی گفت: فشار خون بالا، چربی خون بالا، چاقی و بی تحرکی، استعمال دخانیات و سیگار، افسردگی و استرس از مهم ترین عوامل خطر در ابتلا به بیماری های قلبی عروقی به شمار می روند.

وی با بیان اینکه فشار خون بالا یکی از فاکتورهای مهم در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی است اظهار داشت: بسیاری از مبتلایان به فشارخون بالا از بیماری خود اطلاع ندارند لذا همه افراد بالای ۳۰ سال باید نسبت به کنترل فشار خون خود به صورت مستمر اقدام کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد در ادامه گفت: تنش های روزانه و استرس های شغلی نیز در ایجاد فاکتورهای خطر بروز بیماری های قلبی مانند فشار خون بالا، افزایش قند و چربی خون نقش دارد و می تواند فرد را برای سکتة قلبی آماده کند. دکتر موهبتی به علائم هشدار دهنده بیماری های قلبی و عروقی اشاره کرد و گفت: چنانچه فرد احساس کند در حال حاضر نسبت به چند روز گذشته در میزان فعالیت اش تغییر ایجاد شده یا به اصطلاح کم می آورد یا دچار علائمی همچون سوزش در گلو و راه تنفسی در هنگام راه رفتن ، درد در ناحیه بازوها و جناق سینه شده است باید بداند این موارد می تواند پیش درآمدی بر بروز سکتة قلبی باشد که نیازمند بررسی و پیگیری سریع می باشد.



انعکاس خبری در شبکه های اجتماعی

