

## به زندگی خود نیرو بخشید

خوردن و آشامیدن درست به قلب شما نیرویی می دهد که برای زندگی نیاز دارید.

- سعی کنید غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده که اغلب پر از قند و چربی هستند، زیاد مصرف نکنید.

- مصرف نوشیدنی ها و آبمیوه های شیرین را کاهش دهید. بجای آن از آب یا نوشیدنی های غیر شیرین استفاده کنید.

- میوه های تازه را جایگزین مواد غذایی شیرین و قندی کنید.

- سعی کنید در روز ۵ سهم میوه و سبزی (هر سهم معادل ۱۰۰ گرم) مصرف کنید. میوه ها و سبزی ها می توانند به شکل تازه، یخ زده، کنسروی یا خشک شده مصرف شوند، اما مصرف تازه آن ها بهتر است..

- از مصرف الکل خودداری کنید.

- در مدرسه یا محل کار از غذاهای خانگی استفاده کنید.



## از میزان قند خون خود مطلع شوید

قند خون بالا می تواند نشانه ای از احتمال ابتلا به دیابت باشد. اگر میزان قند خون سرمی ناشتا در دو نوبت بالاتر از ۱۲۶ میلی گرم در دسی لیتر باشد، نشانه بیماری دیابت است. بیماری قلبی عروقی بالغ بر ۶۰٪ مرگ های بیماران دیابتی را تشکیل می دهند، لذا اگر بدون تشخیص و درمان باقی بمانند، می توانند شما را در معرض خطر بیماری قلبی عروقی و سکته مغزی قرار دهد.

قلب تان را فعال تر کنید

فعالیت بدنی به شما کمک می کند خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را کاهش دهید و احساس خوبی داشته باشید

- حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و ۵ روز یا بیشتر در هفته انجام دهید.

- بازی، راه رفتن، فعالیت های خانه داری و فعالیت های ورزشی همه در این مدت به حساب می آیند.

- هر روز بیشتر فعال باشید، از پله ها بیشتر استفاده کنید، بجای رانندگی پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید.

- با اعضای خانواده و دوستان فعالیت ورزشی و تمرینات انجام دهید تا جنبه تفریحی داشته باشد.

- قبل از شروع هر برنامه تمرینی و ورزشی با پزشک مشورت کنید. خصوصاً اگر سن شما بیشتر از ۴۰ سال است.

- نرم افزارهای قدم شمار (پدومتر) برای پیگیری روند پیشرفت فعالیت، به شما کمک می کنند.



## از میزان فشارخون خود مطلع شوید

فشارخون بالا اولین عامل خطر بیماری قلبی عروقی است. این بیماری قاتل خاموش نامیده می شود، چون اگر مقدار آن بالا باشد، معمولاً هیچ نشانه یا علائم هشدار دهنده ای ندارد و ممکن است اولین تظاهر آن به صورت سکته های قلبی یا مغزی باشد. به همین علت متأسفانه بسیاری از افرادی که دارای فشارخون بالا هستند، نمی دانند به آن مبتلا هستند. فشارخون طبیعی کمتر از ۱۲۰/۸۰ میلی متر جیوه است.

قلب خود را دوست داشته باشید

ترک مصرف دخانیات بهترین راهی است که میتوانید برای بهبود سلامت قلب خود انجام دهید - یک سال پس از ترک مصرف دخانیات، خطر گرفتگی عروق کرونر قلب به نصف و بعد از دو سال به مقدار اساسی کاهش می یابد و طی ۱۵ سال، خطر همچنان کاهش می یابد و به میزان افراد غیر سیگاری می رسد. - در معرض دود دست دوم دخانیات (دود ناشی از سوخت مواد دخانی افراد مصرف کننده) قرار گرفتن نیز یکی از دلایل بروز بیماری قلبی در افراد غیر سیگاری است. - با ترک دخانیات نه تنها سلامت خود بلکه سلامت اطرافیان را بهبود می بخشید.

- اگر برای ترک دخانیات مشکل دارید، به مراکز ترک دخانیات مراجعه یا از افراد متخصص و کارشناسان بهداشتی در این مورد راهنمایی بگیرید.

- همچنین می توانید از افراد خانواده خود بخواهید برای ترک دخانیات به شما کمک کنند و شما را همراهی کنند.

## از میزان کلسترول و نمایه توده بدنی (BMI)



## خود مطلع شوید

کلسترول خون بالا با ۴ میلیون مرگ در سال مرتبط است، در نتیجه به کارکنان بهداشتی مراجعه کنید و از آن ها بخواهید سطح چربی های خون و قد و وزن شما را اندازه گیری و نمایه توده بدنی شما را محاسبه کنند. این کارکنان بر اساس میزان خطر قلبی عروقی محاسبه شده، به شما در برنامه ریزی برای بهبود سلامت قلب تان کمک خواهند کرد. کلسترول خون طبیعی کمتر از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر است.

قلب سالم به کل بدنتان نیرو می بخشد

روز جهانی قلب  
۸ مهر ۱۳۹۵

مهربانی با قلب

نیرو بخش زندگی



به مناسبت بزرگداشت روز جهانی قلب افراد سرا سر دنیا برای انجام فعالیت هایی مانند پیاده روی، دویدن و برگزاری مسابقات ورزشی، برگزاری سخنرانی ها، گفتگوهای های عمومی و غربالگری عوامل خطر بیماری قلبی عروقی مانند فشارخون، چاقی، قند و کلسترول خون، برنامه ریزی می کنند. سعی کنید در برنامه ریزی اینگونه مراسم همکاری و حداقل در یکی از برنامه ها شرکت کنید.

- با انتخاب شیوه زندگی سالم به قلب خود نیرو ببخشید
- قلب خود را فعال تر کنید
- قلب خود را دوست داشته باشید

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت

دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر  
گروه قلب و عروق

این نیرو سبب دوست داشتن، شاد بودن و گذراندن یک دوره کامل زندگی می شود

به همین علت توجه به سلامت قلب بسیار مهم است و باید از قلبتان مواظبت کنید. اگر از قلب خود محافظت نکنید، خودتان را در معرض خطر بیماری قلبی عروقی از جمله سکته های قلبی و مغزی قرار می دهید. گرچه بیماری قلبی عروقی اولین علت مرگ در دنیا بوده و هر سال این بیماری ها مسئول ۱۷/۵ میلیون مرگ در دنیا هستند و انتظار می رود تا سال ۲۰۳۰ تا ۲۳ میلیون مرگ افزایش یابد، اما خبر خوب این است که بیشتر این بیماری ها با ایجاد چند تغییر ساده روزانه، مانند تغذیه سالم، فعالیت بدنی بیشتر و ترک مصرف دخانیات قابل پیشگیری هستند.

بنابراین اطمینان داریم که شما و افراد خانواده شما اقداماتی را برای ایجاد یک تغییر دائمی در شیوه زندگی ناسالم و نیرو بخشیدن به قلب خود انجام می دهید.

#### از میزان خطر خود مطلع شوید

مواظبت از قلب با دانستن میزان خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی شروع می شود، لذا باید برای اطلاع از همه مقادیر مربوط به سلامتی خود به کارکنان بهداشتی مراجعه کنید و از آن ها درخواست کنید چند اندازه گیری ساده برای تعیین وضعیت فشارخون، اضافه وزن و چاقی و چند آزمایش ساده مانند قند و کلسترول خون انجام دهند. و میزان عوامل خطر قلبی عروقی را محاسبه کنند. بیاد داشته باشید این اطلاعات به شما برای مبارزه با عوامل خطر، قدرت می بخشند.

شما قدرت دارید و می توانید به زندگی خود نیرو ببخشید