

پیام های رادیویی به مناسبت روز جهانی قلب

شعار روز جهانی قلب 1394: **قلب سالم الویتی برای همه کس و همه جا-1394/7/7**

Healthy Heart choices for everyone, everywhere (29 September-2015)

- ❖ بیماری قلبی عروقی اولین علت مرگ در دنیا است. در حال حاضر 17/3 میلیون مرگ در سال رخ می دهد که انتظار می رود تا سال 2030 به 23 میلیون نفر برسد.
- ❖ اولین قدم به سوی یک قلب سالم آگاهی از خطراتی است که سلامت قلب را تهدید می کند.
- ❖ فشارخون بالا عامل اصلی بروز بیماری های قلبی عروقی است.
- ❖ عوامل ایجاد کننده فشارخون بالا سابقه خانوادگی، اضافه وزن و چاقی و مصرف نمک است.
- ❖ تغذیه سالم، کاهش وزن، فعالیت بدنی، ترک سیگار، کنترل منظم فشارخون باعث پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی می شوند.
- ❖ با مصرف 5 وعده میوه یا سبزی در روز، قلبی سالم داشته باشیم.
- ❖ تقاضا کنید در بوفه های مدارس و محل کار غذاهای سالم فراهم کنند.
- ❖ با رعایت رژیم غذایی متناسب با شرایط زندگی و شغلی و پرهیز از مصرف غذاهای خیلی شیرین، چرب و پر نمک میتوان از بروز سکنه مغزی و قلبی پیشگیری کرد.
- ❖ 30 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط برای حداقل 5 بار در هفته، برای سلامتی قلب و عروق مفید می باشد.
- ❖ کودکان 17-5 سال باید حداقل 60 دقیقه فعالیت با شدت متوسط (مانند پیاده روی تند، انجام کارهای خانه، باغبانی) تا شدید(مانند دویدن، دوچرخه سواری، شنا و انجام ورزش های رقابتی) در روز انجام دهند.
- ❖ اگر از وسایط حمل و نقل عمومی استفاده می کنید، یک ایستگاه جلوتر پیاده شوید و مابقی راه را پیاده بروید.
- ❖ با فعالیت مناسب بدنی، چربی های مضر خون که از مهمترین عوامل تنگی عروق قلب هستند کاهش می یابند.
- ❖ فعالیت فیزیکی مناسب و استاندارد باعث کاهش ریسک بروز بیماری های قلبی عروقی می شود. ورزش های مناسب که باعث پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی می شوند عبارتند از: دوچرخه سواری، کوهنوردی و پیاده روی.
- ❖ فعالیت مناسب مستمر، فشارخون بالا را کاهش می دهد.
- ❖ مصرف سیگار سبب 10% از بروز بیماری قلبی عروقی می گردد.
- ❖ بعد از 15 سال از ترک آخرین سیگار، خطر بروز گرفتگی عروق قلبی، مانند افراد غیر سیگاری می شود.

- ❖ استعمال دخانیات روند تنگ شدن عروق یا تصلب شرایین را تسریع می کند.
- ❖ در افراد فشارخونی که دخانیات مصرف می کنند ، بروز سکته قلبی و بیماری کرونر قلب دو تا سه برابر نسبت به افراد سالم بیشتر است.
- ❖ به طور کلی اگر هر فرد روزانه نیم ساعت تند راه برود 20 درصد شانس ابتلا به بیماری قلبی در او کم می شود و با نکشیدن سیگار، مصرف نکردن غذاهای چرب و کنترل چربی و فشارخون می توان شانس ابتلا به این بیماری را تا 50 درصد کاهش داد.
- ❖ زمانی که قسمت عمده چربی در شکم و دور کمر تجمع می یابد ، خطر بیماری قلبی عروقی بیشتر است.
- ❖ اندازه دور کمر طبیعی برای آقایان کمتر از 102 سانتی متر و برای خانم ها کمتر از 88 سانتی متر می باشد.
- ❖ افراد دیابتی که بیماری فشارخون بالا هم دارند دو برابر بیشتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی هستند.
- ❖ بیماری قلبی به سن یا جنس خاصی اختصاص ندارد و همه افراد در هر سن و جنس ممکن است در معرض ابتلا به این بیماری باشند.
- ❖ بر خلاف عقاید عموم زنان بطور برابر با مردان تحت تاثیر بیماری های قلبی عروقی قرار می گیرند و کودکان نیز نسبت به این بیماری ها آسیب پذیر هستند.
- ❖ ارزیابی عوامل خطر ساز مهم بیماری قلبی عروقی (فشارخون بالا ، دیابت، چربی خون بالا ، اضافه وزن و چاقی، وضعیت فعالیت بدنی و الگوی رژیم غذایی) از دوران کودکی باید بررسی گردند.
- ❖ وجود یکی از عوامل خطر زا می تواند احتمال ابتلای به بیماری قلبی را افزایش دهد. حال اگر تعداد این عوامل افزایش یابد خطر ابتلای به بیماری قلبی به شدت افزایش می یابد.
- ❖ یکی از علائم بیماری قلبی درد است که در اثر باریک شدن رگ هایی که به قلب خونرسانی می کنند ایجاد می شود. شمه ممکن است در قفسه سینه خود،شانه ها، بازوها،فک یا پشت به خصوص در هنگام ورزش،درد یا ناراحتی احساس کنید.
- ❖ بیماری قلبی عروقی بیش از یک سوم از کل مرگ ها را شامل می شود.
- ❖ اغلب مرگ ها یی که به علت بیماری های قلبی عروقی رخ می دهند، قابل پیشگیری هستند.
- ❖ هر فردی این حق را دارد که بتواند برای سلامت قلب خود ، انتخاب های دوستدار قلب سالم را در هر جایی که زندگی، کار و بازی می کند، داشته باشد.
- ❖ به دنبال قدم هایی در جاده قلب سالم ، یک زندگی طولانی تر و بهتر با کاهش مرگ های زودرس ناشی از بیماری های قلبی عروقی داشته باشید.
- ❖ با تغییر شیوه زندگی و خو گرفتن به زندگی سالم می توانید به میزان بسیار زیادی حتی تا 82 درصد از خطر ابتلای به بیماری های قلبی بکاهید.

- ❖ یک شیوه زندگی سالم بر پایه یک برنامه غذایی مغذی، فعالیت ورزشی مداوم، حفظ وزن متعادل و دوری از دخانیات است.
- ❖ قلبی سالم ، خانه ای سالم ، جامعه ای سالم
- ❖ اکثریت بیماری های قلبی عروقی به علت عوامل خطری ایجاد می شوند که قابل کنترل،درمان یا اصلاح هستند.
- ❖ شهر نشینی امکان و فرصت برای انجام فعالیت بدنی را کاهش می دهد،شهرها باید با فضاهای سبز ایمن و کافی برای انجام فعالیت های تفریحی کودکان و نوجوانان طراحی و ساخته شوند.
- ❖ اگر غیر فعال یا کم تحرک هستید با مقادیر کم فعالیت بدنی شروع کنید و بتدریج مدت، تکرار و شدت آن را در طول زمان افزایش دهید.توصیه می شود قبل از شروع برنامه تمرینی برای اطلاع از بی خطر و مناسب بودن فعالیت برای شما، با پزشک خود مشورت کنید.
- ❖ با افزایش سن ، بدن کالری کمتری می سوزاند.افزایش وزن سبب می گردد، قلب سخت تر کار کند و خطر بیماری قلبی ،دیابت و کلسترول خون بالا زیاد شود.
- ❖ استرس زمینه را برای ایجاد رفتار ها و عادات ناسالم نظیر رژیم غذایی بد، مصرف الکل و استعمال دخانیات فراهم می کند و منجر به افزایش فشار خون و بروز بیماریهای قلبی می گردد.
- ❖ شما باید بیماری قلبی را جدی بگیرید و بهترین زمان برای کاهش خطر ابتلای به بیماری قلبی همین امروز است نه فردا
- ❖ کمی با قلب خود مدارا کنید و آن موقع خواهید دید چگونه قلبتان با فراهم کردن زندگی طولانی تر و پر انرژی از شما سپاسگزار خواهد بود.
- ❖ علاوه بر سلامت قلب خود ، به سلامت قلب آنهایی که دوستشان دارید کمک کنید.