



آنچه برای سلامت "قلب" باید بدانید

به گزارش روابط عمومی، ۸ مهر «روز جهانی قلب» به منظور افزایش آگاهی در مورد این عضو مهم بدن نامگذاری شده است؛ در کشور ما نیز که بیماریهای قلبی یکی از مشکلات و چالش های مهم سلامت تبدیل شده، می توان در این روز اقدامات مختلفی را برای مقابله با این بیماریها و در جهت افزایش آگاهی عمومی برنامه ریزی کرده و این روز را گرامی بداریم.

معاون بهداشتی دانشکده علوم پزشکی در این باره گفت: شعار ملی امسال روز جهانی قلب «مراقبت از قلب، مراقبت از زندگی» نامگذاری شده تا توجه همگانی را برای حفظ سلامتی این عضو حیاتی معطوف نماید.

دکتر الهه حق گشایی افزود: نام گذاری این روز به عنوان یک نوآوری توسط سازمان بهداشت جهانی باعث شد تا آگاهی عمومی نسبت به تهدیدات بیماری های قلبی و سکته مغزی و اهمیت شیوه زندگی برای داشتن قلبی سالم را افزایش دهد.

وی ادامه داد: رژیم غذایی ناسالم، کم تحرکی، مصرف دخانیات و مصرف الکل از جمله رفتار های می باشد که سلامت قلب را به خطر انداخته و این رفتارها می تواند منجر به افزایش فشار خون، دیابت، کلسترول بالا، اضافه وزن و چاقی شود که به نوبه خود این بیماری ها در ارزیابی سطح خطر ابتلا به بیماری قلب و عروق تاثیر زیادی دارند.

به گزارش روابط عمومی، روز جهانی قلب امسال با پیام های سلامتی زیر در تلاش است تا توجه مردم را نسبت اهمیت سلامتی قلب بیش از پیش افزایش دهد: با شناخت عوامل خطر بیماری قلبی و عروقی، از قلب خود بهتر مراقبت کنید.

هر کیلوگرم کاهش وزن منجر به کاهش ۱mmHg فشارخون میشود.

خانم ها و آقایان ایرانی با دور کمر بیش از ۹۰ سانتی متر در معرض خطر افزایش فشارخون هستند.

فعالیت بدنی منظم می تواند فشارخون را حدود ۵-۸mmHg کاهش دهد.

خوردن غذای غنی از حبوبات کامل، میوه ها، سبزیجات و لبنیات کم چرب و حاوی کلسترول و چربی اشباع شده پایین می تواند فشارخون بالا را تا ۱۱mmHg کاهش دهد.

حتی یک کاهش اندک در سدیم رژیم غذایی می تواند سلامت قلب را بهبود بخشد و فشارخون بالا را حدود ۵-۶mmHg کاهش دهد.

کیفیت پایین خواب شبانه (کمتر از ۶ ساعت برای چند هفته) می تواند منجر به افزایش فشارخون شود.

با شیوه زندگی سالم به سلامت خودمان و جامعه کمک کنیم.

با توزیع عادلانه خدمات بهداشتی، درمانی و حمایتی بیماری های قلبی عروقی، به سلامت جامعه کمک کنیم.

مقابله با واکنش های زیان آور و عادات بد ناشی از فشارهای روانی، به سلامت قلب کمک می کند.

فشارهای روانی خطر بروز حمله های قلبی را دو برابر می کنند. تمرینات ورزشی، مراقبه و خواب کافی به کاهش فشارهای روانی کمک می کنند.

با اقدامات پیشگیری از آلودگی هوا هم به سلامت قلب خودمان و هم به طبیعت کمک کنیم.

فشارخون بالا شایع و بدون نشانه مشخصی است، ولی به راحتی شناسایی و درمان میشود.

فشارخون بالا در افراد چاق ۶-۲ برابر بیشتر از افرادی است که افزایش وزن ندارند.

چاقی های مرکزی یعنی چاقی هایی که در قسمت شکم متمرکز است در ایجاد فشارخون بالا اهمیت بیشتری دارند.

فشارخون اولیه سال ها بدون علامت است و معمولاً زمانی علامت دار میشود که بر اندام های حیاتی مثل مغز و چشم و کلیه و قلب تاثیر گذاشته و به آن ها آسیب رسانده باشد.

فشارخونتان را دقیق اندازه گیری کنید: اگر بیماری فشارخون بالا دارید از کنترل فشار خون خود در حد طبیعی، مطمئن شوید.