

## روز جهانی قلب

مهربانی با قلب  
نیرو بخش زندگی

از مقادیر عوامل خطر  
قلبی عروقی خود  
آگاه باشید

فشار خون

قند خون

کلسترول خون و  
نمایه توده بدنی (BMI)

گروه تخصصی مراقبت‌های قلبی و عروقی بیمارستان

معاونت بهداشتی و آموزش سلامت بیمارستان

قلب شما به کل بدن تان نیرو می بخشد. این نیرو به شما امکان دوست داشتن، خندیدن، شاد بودن و زندگی طولانی تر و با کیفیت تری می دهد. چند تغییر ساده روزانه کل کاری است که باید انجام دهید تا قلبتان را قوی کنید و برای حفظ سلامت آن تغییراتی ماندگار ایجاد کنید. بنابراین به قلب خود انرژی دهید و زندگی خود را قدرت ببخشید.

۲۹ سپتامبر ۲۰۱۶ - ۸ مهر ۱۳۹۵ روز جهانی قلب

قلب شما به کل بدن تان نیرو می بخشد.

این نیرو به شما امکان دوست داشتن، خندیدن، شاد بودن و زندگی طولانی تر و با کیفیت تری می دهد. چند تغییر ساده روزانه کل کاری است که باید انجام دهید تا قلبتان را قوی کنید و برای حفظ سلامت آن تغییراتی ماندگار ایجاد کنید.

بنابراین به قلب خود انرژی دهید و زندگی خود را قدرت ببخشید.

روز جهانی قلب امسال در خصوص نیرو بخشیدن به زندگی با ایجاد چند تغییر ساده روزانه برای حفظ سلامت قلب شماست. هدف این است که افراد بدانند چگونه می توانند به قلب خود انرژی دهند و به زندگی خود نیرو ببخشند. پیام این است که قلب شما در قلب سلامتی شماست و این ساده است که مراقبتی از قلب کنید که شایسته آن است. قلب خود را دوست داشته باشید:

فعال باشید غذیه مناسب داشته باشید مصرف دخانیات را همین حالا ترک کنید

با آگاهی از مقادیر عوامل خطر قلبی عروقی زیر با میزان خطر خود آشنا شوید:

دوست داشتن و مراقبت از قلب با اطلاع از میزان خطر بروز بیماری قلبی عروقی آغاز می شود.

برای اطلاع از میزان خطر بروز بیماری قلبی عروقی باید از تمام مقادیر عوامل مربوط به سلامت خود مطلع باشید.

به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید و از کارمندان بهداشتی بخواهید یک بررسی و آزمایش ساده برای شما انجام دهند.

این اطلاعات به شما برای مبارزه با عوامل خطر قلبی عروقی قدرت می بخشد.

از میزان خطر قلبی عروقی خود مطلع شوید و با انتخاب شیوه زندگی سالم به زندگی خود نیرو ببخشید.

سلامت قلب، قلب تمام سلامتی است.

وقتی از قلب خود مراقبت میکنید به معنی تغذیه خوب، فعالیت و تمرین کردن، ترک دخانیات..... و همه چیزهایی که نه تنها شما را سالم تر می کند، بلکه سبب ایجاد احساس خوب می شود، می باشد و قادر خواهید بود از زندگی خود بطور کامل لذت ببرید.

بیماری قلبی عروقی عامل عمده مرگ و ناتوانی در دنیا است، که سبب مرگ ۵/۱۷ میلیون نفر در سال می شود. این مرگ ها شامل یک سوم تمام مرگ ها روی کره زمین و نیمی از همه مرگ های مرتبط با بیماری های غیر واگیر هستند. حدود ۸۰٪ این مرگ ها در کشورهای با درآمد کم و متوسطی که منابع انسانی و مالی آن ها برای پرداختن به بار بیماری های قلبی عروقی در حداقل است، رخ می دهد.

شایع ترین بیماری های قلبی عروقی شامل بیماری عروق کرونر قلب (مانند حمله های قلبی) و بیماری عروق مغزی (مانند سکته مغزی) هستند. کنترل عوامل خطر کلیدی مهم مانند رژیم غذایی، فعالیت بدنی، مصرف دخانیات و فشارخون، خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را کاهش می دهد.

روز جهانی قلب یک نقش واقعی در تغییر همه این موارد بازی می کند. این یک پلت فرم جهانی حیاتی است که ما و نیز اعضا و حامیان ما، میتوانند برای افزایش آگاهی و تشویق افراد، اعضای خانواده، جوامع و حکومت ها برای اقدام در همین زمان استفاده کنند. ما با هم می توانیم قدرتی برای کاهش بار بیماری و مرگ های زودرس ناشی از بیماری قلبی عروقی، داشته باشیم که به افراد در هر کجا که باشند برای داشتن زندگی طولانی تر، بهتر و با سلامت قلب، کمک می کند.

در روز جهانی قلب ما میخواهیم هر فرد بداند چگونه میتواند به قلب خود انرژی برساند و به زندگی خود نیرو ببخشد. قلب شما در قلب سلامتی شماست. این ساده است که مراقبتی که شایسته آن است برای آن انجام دهیم.

فقط چند اقدام ساده مانند تغذیه سالم تر ، کاهش مصرف الکل و ترک دخانیات می تواند سلامت قلب و رفاه کلی شما را بهبود ببخشد.

دوست داشتن قلب با درک از میزان خطر قلبی عروقی شروع می شود. پس از مقادیر عوامل مر بوط به سلامتی خود مطلع شوید. به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید و از آنها بخواهید چند آزمایش ساده برای شما انجام دهند. دانش قدرت است.

تغذیه سالم به قلب شما انرژی می دهد که برای زندگی طولانی تر و با کیفیت تر نیاز دارد . فعال بودن به کاهش خطر بیماری قلبی عروقی و احساس خوب بودن کمک می کند. ترک مصرف دخانیات تنها راه برای بهبود سلامت قلب شماست.

هرساله افراد بیشتری حمایت خود را از روز جهانی قلب با سازماندهی فعالیت ها و وقایع سلامت قلب خود نشان میدهند. ما امسال ما یک بنر ، یک پوستر و یک پمفلت جهت آموزش عموم مردم تهیه کرده ایم .

It lets you love, laugh and live your life to the full. A few sim and make a lasting di

لینک مطلب در سایت : <http://mrgums.ac.ir/?MID=21&Type=News&id=444>