



برگزاری کمپین گروههای خودیاری بیماریهای قلبی، عروقی و فشارخون به مناسبت روز جهانی قلب

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی، کمپین اطلاع رسانی گروههای خودیار به مناسبت روز جهانی قلب برای رهبران گروههای بیماری قلبی، عروقی و فشارخون، در سالن اجتماعات معاونت درمان برگزار گردید

به گزارش روابط عمومی معاونت بهداشتی، کمپین اطلاع رسانی گروههای خودیار به مناسبت روز جهانی قلب برای رهبران گروههای بیماری قلبی، عروقی و فشارخون، در سالن اجتماعات معاونت درمان برگزار گردید

کمپین اطلاع رسانی گروههای خودیار به مناسبت روز جهانی قلب برای رهبران گروهها در مورخه 96/7/26 برگزار گردید. در ابتدای جلسه سرکارخانم سجودی کارشناس مسئول آموزش و ارتقای سلامت ضمن ایراد خیرمقدم برای حضار محترم براهمیت اجرای برنامه خودمراقبتی اشاره کردند و هدف از تشکیل گروههای خودیار را توسعه روابط بین فردی مثبت، همدلی و حمایت عاطفی از طریق به اشتراک گذاشتن تجربیات، اطلاعات و راه های مقابله با مشکل مشترک با سایر افراد عضو گروه خودیاری دانستند و اشاره کردند که سفیران سلامت به صورت داوطلبانه می توانند براساس نیاز خود یا اعضای خانواده، عضو گروه خودیار شوند. در ادامه خانم رنجبر کارشناس بیماریهای غیر واگیر در خصوص خودمراقبتی در بیماریهای قلبی، عروقی و فشارخون برای رهبران گروههای خودیار آموزشهای لازم را ارائه نمودند ایشان اضافه نمودند خطر سنجی سکتته های قلبی و مغزی ابزاری مناسب برای محاسبه میزان احتمال وقوع سکتته قلبی و مغزی کشنده یا غیرکشنده در ده سال آینده می باشد و به افرادی که مورد ارزیابی قرار گرفته اند، ضمن آموزش رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی کافی، عدم مصرف دخانیات و الکل، کارت خطر سنجی تحویل داده می شود تا مطابق دستورالعمل اقدام گردد.

سپس به راههای پیشگیری از سکتته های قلبی و مغزی اشاره نمودند و بر رعایت موارد ذیل تاکید داشتند:

1. فعالیت بدنی منظم روزانه 30 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط حداقل 5 روز در هفته
2. رژیم غذایی سالم
3. ترک مصرف دخانیات و الکل
4. رعایت دستورات پزشک، ه سگ، منظم درمان

در پایان جلسه بمفصلت گروههای خودیار بین حضار توزیع گردید