

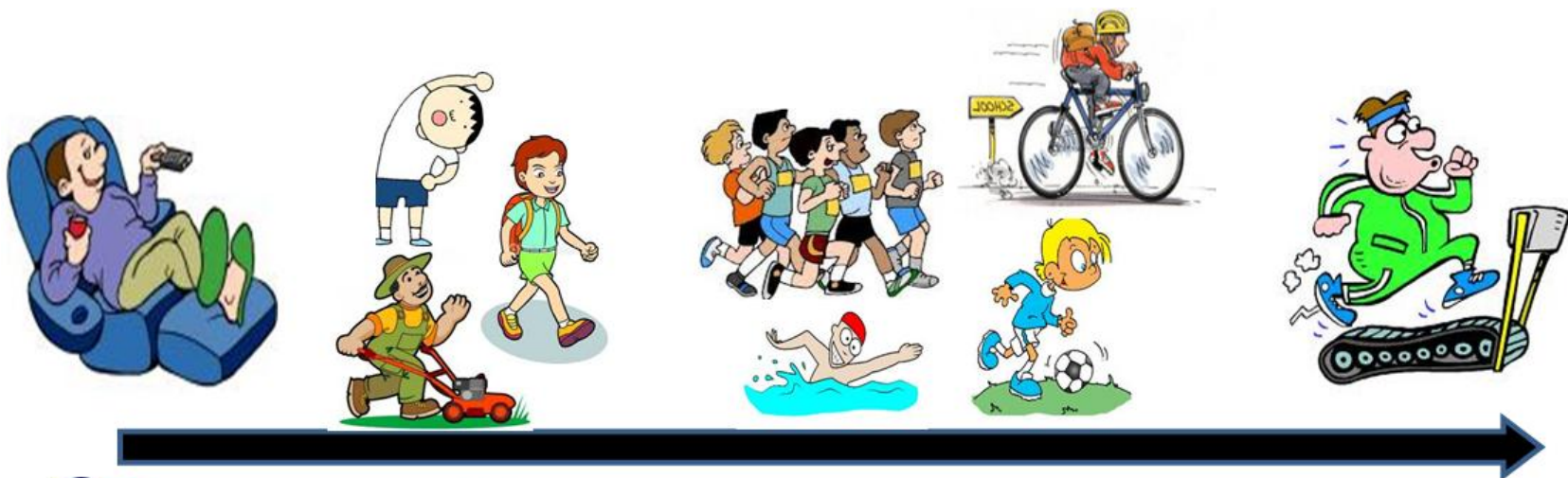
شعار امسال روز جهانی قلب

« انتخاب های دوستدار سلامت قلب »



۷ مهر ماه (روز جهانی قلب)

ورزش و فعالیت بدنی منظم سرمایه گذاری مطمئن برای زندگی سالم و با نشاط است



بی تحرکی



فعالیت بدنی خفیف تا متوسط



فعالیت بدنی متوسط تا شدید



فعالیت بدنی خیلی شدید

گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

دانشکده علوم پزشکی مراغه

کنترل عوامل خطر بیماری قلبی عروقی شامل دخانیات، رژیم غذایی ناسالم و کم تحرکی، باعث کاهش مرگ های زودرس ناشی از بیماری قلبی و سکته مغزی می شود



عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی



سیگار
smoking



الکل
alcohol



اعتیاد
Drug abuse



سن
age



جنسیت
gender



استرس
stress



فشارخون
hepertenstion



کلسترول بالا
High cholesterol



چاقی
obesity



سابقه فامیلی
Family history



۵ میوه مفید برای سلامتی قلب



سیب



بادام



زغال اخته



انگور



گردو



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

دانشکده علوم پزشکی مراغه

امسال بسیج روز جهانی قلب بر ایجاد محیط های دوستدار سلامت قلب تاکید دارد تا افراد بهترین فرصت ها را برای انتخاب های دوستدار سلامت قلب در محل زندگی، کار و بازی برای کاهش خطر قلبی عروقی خود و اطرافیان خود داشته باشند.



سیگار، چربی، نمک، چاقی و کم تحرکی شایع ترین علل بیماری های قلبی هستند



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

دانشکده علوم پزشکی مراغه

فعالیت بدنی می تواند شامل موارد ذیل نیز باشد:

**از پله بالا رفتن
انجام کارهای خانه
بازیهای خارج از خانه
با دوچرخه به محل کار رفتن**

بعد از ۱۵ سال از ترک سیگار

خطر حمله قلبی

به سطح افراد غیر سیگاری می رسد.



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

دانشکده علوم پزشکی مراغه

مصرف سیگار

باعث بروز ۱۰٪ بیماری قلبی عروقی می گردد.

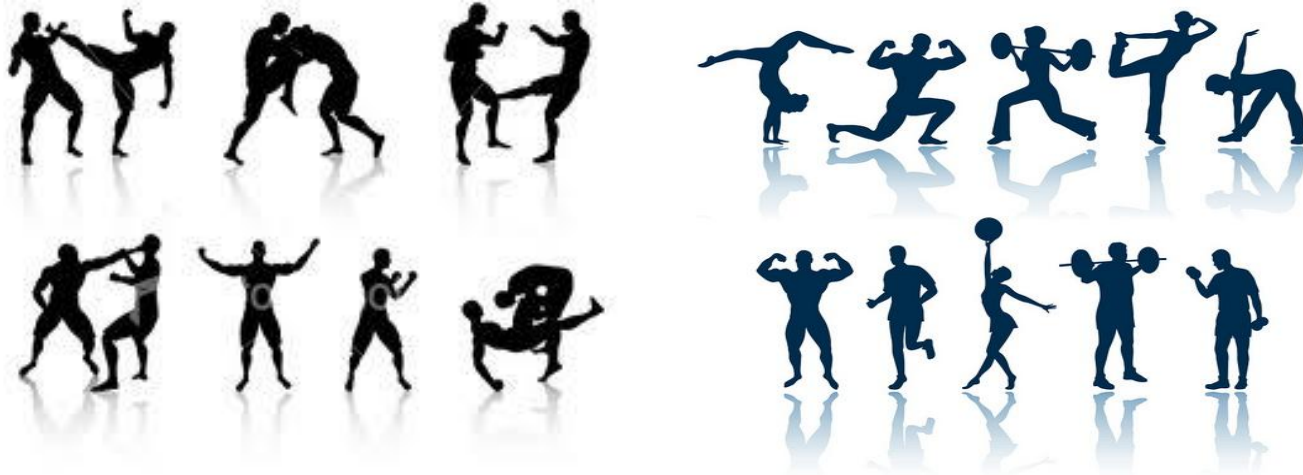


کودکان ۵-۱۷ سال باید حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت
با شدت متوسط (مانند پیاده روی تند و انجام کارهای خانه)
تا شدید (مانند دوچرخه سواری، شنا)
در روز انجام دهند.



افراد بزرگسال

باید حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط یا ۷۵ دقیقه فعالیت شدید در طول هفته انجام دهند.



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

دانشکده علوم پزشکی مراغه

انجام ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته

خطر بیماری قلبی

را تا ۳۰٪ کاهش می دهد.



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

دانشکده علوم پزشکی مراغه

انجام ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته

خطر دیابت

را تا ۲۷٪ کاهش می دهد.



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

دانشکده علوم پزشکی مراغه

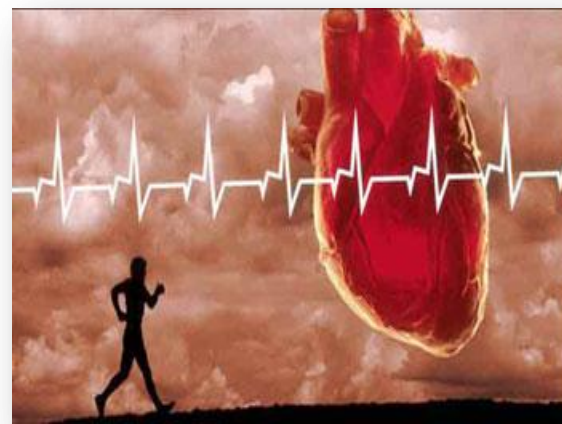
پیاده روی تند ، انجام کارهای خانه ، باغبانی به عنوان فعالیت بدنی با شدت متوسط طبقه بندی می شوند.



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

دانشکده علوم پزشکی مراغه

**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 زیاد شود.**



گروه پیشگیری و مبارزه با بیماریها

دانشکده علوم پزشکی مراغه