

قلبیتان را برای خود، جامعه و افرادی که دوستشان دارید، سالم حفظ کنید.

در این بحران کرونا، مراقبت از یکدیگر جهت دستیابی به بهتری وضعیت در تمام سطوح، از افراد خانواده و جامعه گرفته تا همه جمعیت ها و دولت ها، اهمیت بسیار بالایی دارد.



### Use Heart To Stay Active

برای داشتن قلب سالم، فعالیت بدنی بیشتری داشته باشید.

هدف از داشتن فعالیت بدنی :

♦ انجام حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط ۵ بار در طول هفته (۱۵۰ دقیقه در هفته) یا داشتن حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد (سنگین) در طول هفته می باشد.

♦ انجام هرکدام از رشته های ورزشی و بازی ها، پیاده روی، کارهای منزل (House Work) و رقصیدن نیز می تواند به عنوان فعالیت بدنی محسوب شود.

♦ افزایش فعالیت بدنی روزانه، می تواند شامل عدم استفاده از آسانسور، بالا رفتن از پله ها، استفاده از دوچرخه بجای استفاده از ماشین، داشتن فعالیت بدنی و ورزش در منزل، استفاده از کلاس های مجازی ورزش و انجام فعالیت های دسته جمعی با خانواده و ..... می باشد.

شایعترین علت های بروز بیماری های قلبی و عروقی

- ♦ سیگار کشیدن
- ♦ دیابت
- ♦ فشارخون بالا
- ♦ چاقی
- ♦ سایر دلایل : آلودگی هوا، تغییرات قلبی ناشی از بیماری هایی که کمتر رایج است، آمیلوئیدوز قلبی

♦ در حال حاضر که در شرایط بحران کرونا (COVID19) وجود دارد، بیماران قلبی و عروقی به صورت مضاعفی در معرض خطر هستند. چرا که این بیماران علیرغم اینکه به شکل شدیدتر بیماری کرونا مبتلا می شوند، ممکن است نگرانی هایی جهت دریافت درمان و مراقبت های سریع و به موقع در مورد بیماری قلبی آنها وجود داشته باشد.



### Use Heart To Choose Better

برای داشتن قلب سالم، بهترین ها را انتخاب کنیم: از قلب خود با انجام کارهای زیر بهترین مراقبت ها را داشته باشید :

- خوردن مواد غذایی سالم
- نه گفتن به دخانیات
- داشتن فعالیت بدنی مناسب و کافی
- پیروی از دستورات و توصیه های بهداشتی

## ۷ مهر روز جهانی

WORLD HEART DAY

(29Sep)



((USE HEART TO BEAT HEART))

For society, your loved ones & you

شعار روز جهانی قلب:

(( با تمام وجود از سلامت قلب، حمایت کنیم))

برای خو و جامعه و افرادی که دوستشان داریم

### Use Heart To Take Part

برای داشتن قلب سالم مشارکت فعال

داشته باشیم

از آنجایی که دوران پاندمی کرونا نامشخص می باشد، باید به این نکته توجه شود که مراقبت از قلب بسیار با اهمیت است. بنابراین ۲۹ سپتامبر (روز جهانی قلب) بعنوان یک نماد جهانی جهت درگیر کردن ارگان های مختلف برای بیان اهمیت ارائه مراقبت های لازم از قلب و دریافت منابع و راه حل های لازم در این راستا نامگذاری شده است.



## روز جهانی قلب

با تمام وجود از سلامت قلب، حمایت کنیم

مجتمع آموزشی درمانی پژوهشی خورشید

واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار

۳۲۲۲۲۱۲۷ - ۲۶۵۱ داخلی

[nour.mui.ac.ir](http://nour.mui.ac.ir)

تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت همگانی

تأیید و تنظیم: خانم دکتر حسین خانی

سوپروایزر آموزش سلامت / سوپروایزر

آموزشی

کد پمفلت: BR/PR/003

سال ۱۳۹۹

♦ از آنجایی که افرادی که بدلیل قرار گرفتن در معرض دود سیگار افراد سیگاری، بصورت ثانویه دچار بیماری می گردند، یکی از عوامل خطر بروز بیماری ها قلبی- عروقی می گردد. با ترک سیگار، علاوه بر ارتقا سلامت خود، افراد در معرض دود سیگار نیز نجات می یابند.

♦ در صورتی که ترک دخانیات و سیگار برای افراد سیگاری دشوار می باشد، این افراد می توانند از مراکز تخصصی مربوطه کمک بگیرند.

### آیا می دانید:

- ♦ دیابت و فشار خون کنترل نشده خطر ابتلا به بیماری های قلبی- عروقی را افزایش می دهد؟
- ♦ فشار خون بالا یکی از دلایل اصلی بیماری های قلبی- عروقی می باشد ولی به دلیل عدم وجود علائم اختصاصی بارز، بیماران از وجود آن اطلاع نداشته و بعنوان **قاتل خاموش** از آن یاد می شود.
- ♦ آیا میدانید کلسترول بالا علت مرگ ۴ میلیون نفر در سال اخیر بوده است و انجام بررسی های تخصصی جهت کنترل چربی، می تواند سطح سلامت را ارتقا دهد؟

### منبع:

[http://:WHF\(WORLD HEART FEDERATION\).org](http://:WHF(WORLD HEART FEDERATION).org)

♦ استفاده از اپلیکیشن ها و برنامه های کامپیوتری یا از طریق موبایل) مربوط به فعالیت بدنی نیز می تواند به شما در رسیدن به هدف های فعالیت بدنی کمک کننده باشد.

### Use Heart To Eat Well & Drink Wisely

برای داشتن قلب سالم، مواد غذایی سالم و خوب

نوشیدنی های مناسب مصرف کنید.

- ♦ عدم استفاده از نوشیدنی های حاوی شکر و آب میوه ها و استفاده از مایعات سالم و جایگزین کردن آب میوه ها و نوشیدنی هایی که شکر اضافه ندارند.
- ♦ استفاده از میوه های تازه و فیبردار
- ♦ عدم مصرف مشروبات الکلی
- ♦ عدم مصرف مواد غذایی حاوی نمک، شکر و چربی زیاد
- ♦ عدم مصرف غذاهای آماده و جایگزین کردن آنها با مواد غذایی سالم که در منزل تهیه می شود.

### Use Heart To Say No To TOBACCO

برای داشتن قلب سالم، به دخانیات (نه) بگویید.

- ♦ بهترین کار جهت سلامت قلب، ترک دخانیات و نه گفتن به آنها می باشد.
- ♦ بعد از گذشت دو سال از ترک دخانیات، خطر بروز بیماری های عروق کرونر بطور چشمگیری کاهش می یابد.
- ♦ بعد از گذشت ۱۵ سال از ترک دخانیات، خطر بروز بیماری های قلبی- عروقی، مشابه افراد غیر سیگاری می شود.