

ارائه اطلاعات و برنامه های اجرایی

روز جهانی قلب

۱۳۹۷/۷/۷



مرکز بهداشت استان مرکزی



هم پیمان برای سلامت قلب

عنوان

هفتم مهرماه ۱۳۹۷

۲۹ سپتامبر ۲۰۱۸

شعار مناسبت سال ۱۳۹۷

" My Heart, Your Heart "

" هم پیمان برای سلامت قلب "

گروه پیشگیری و کنترل بیماری های غیر واگیر
گروه آموزش و ارتقای سلامت
مرکز بهداشت استان مرکزی
شهریور ماه ۱۳۹۷



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۳	مقدمه
۵	فعالیت های مناسب ۷مهرماه روز جهانی قلب
۶	اهمیت موضوع
۸	عوامل خطر بیماریهای قلبی و عروقی
۱۲	توصیه هایی برای پیشگیری از بروز عوارض قلبی عروقی
۱۵	اهداف بزرگداشت مناسب روز جهانی قلب
۱۶	شرکای برنامه
۱۷	پیام های مصور
۱۹	جدول جدید فعالیت های مورد انتظار روز جهانی قلب ۱۳۹۷
۲۰	پیام های بهداشتی مرتبط با روز جهانی قلب



هم پیمان برای سلامت قلب

باسمه تعالی

مقدمه :

بیماری قلبی عروقی همچنان مهمترین مرگ و ناتوانی در دنیا است و سالانه سبب مرگ بیش از ۱۷/۵ میلیون نفر می گردد. در سال ۱۹۹۰ بار بیماریهای ایسکمیک قلبی در جهان در رتبه پنجم قرار داشت ولی پیش بینی می شود که این مشکل همچنان در صدر لیست بار بیماریها باقی بماند. از هر سه مورد مرگ و میر یک مورد به علت بیماری قلبی عروقی است.

نهادهای مردمی مانند فدراسیون بین المللی قلب شناسی و انجمن بین المللی قلب شناسان، در سال ۱۹۷۸ میلادی تاسیس گردید که مسوولیت آن پیشگیری و کنترل بیماریهای قلبی عروقی بود. با ادغام این دو انجمن با یکدیگر و تغییر نام آنها رسماً از سال ۱۹۹۸، فدراسیون جهانی قلب تشکیل شد. فدراسیون جهانی قلب با این نگرش که تمام کشورهای عضو این فدراسیون می توانند به ریشه کنی همه گیری جهانی بیماریهای قلبی عروقی کمک کنند،

روز جهانی قلب به عنوان یک ابتکار جهانی در سال ۲۰۰۰ عنوان شد تا آگاهی عمومی نسبت به تهدید بیماری قلبی و سکنه مغزی و اهمیت شیوه زندگی قلب سالم را افزایش دهد. روز جهانی قلب سالانه توسط اعضاء اتحادیه جهانی قلب در بیش از ۱۰۰ کشور و با همکاری بیش از ۲۰۰ عضو از سازمان ها، انجمن های علمی، بنیادها و جمعیت های بیماران و انجمن های قلب و عروق برگزار می شود. سازمان جهانی بهداشت نیز به طور فعال از این روز حمایت می کند. این اتحادیه اعتقاد دارد که سلامت قلب برای هر فرد یک حق بشری اساسی و یکی از ارکان دسترسی به عدالت در سلامت جهانی است.



هم پیمان برای سلامت قلب

اتحادیه جهانی قلب از سال ۲۰۰۵ هر ساله، روز آخر ماه سپتامبر را بعنوان روز جهانی قلب برای افزایش آگاهی جهانیان در خصوص بیماری های قلبی عروقی معین کرده است. این روز یک نقش مهمی در حساس سازی و اطلاع رسانی در خصوص سلامت قلب و عروق دارد و فرصت جهانی مهمی است که می توان برای افزایش آگاهی و تشویق افراد، اعضای خانواده، جوامع، سیاستگذاران و تصمیم گیران در طول سال از آن استفاده کرد.

با همکاری سازمان بهداشت جهانی ۲۹ سپتامبر هر سال را به عنوان روز جهانی قلب تعیین کرد و هر ساله با شعاری متفاوت این روز گرامی داشته می شود و شعار مناسب آن در سال ۱۳۹۷ در روز ۷ مهرماه (۲۹ سپتامبر ۲۰۱۸ م) "هم پیمان برای سلامت قلب" «My Heart, Your Heart» است که با توجه به فرهنگ کشور ما شعار امسال «هم پیمان برای سلامت قلب» و پیام آن :

«A simple promise ... for MY HEART, for YOUR HEART, for ALL OUR HEARTS»

« یک قول ساده..... برای سلامت قلب من، قلب تو و قلب همه ما «عنوان شده است

هدف این است که افراد بدانند چگونه می توانند با انتخاب شیوه زندگی سالم و چند تغییر ساده سلامت قلب خود را حفظ کنند. قلب مرکز سلامتی هر فرد است. فقط چند اقدام ساده مانند تغذیه سالم تر، کاهش مصرف الکل، فعالیت بدنی بیشتر و ترک دخانیات می تواند سلامت قلب و رفاه کلی را بهبود بخشد.

با توجه به اینکه در کشور ما بیماریهای قلبی یکی از مشکلات و چالش های مهم سلامت به شمار می رود، این روز مغتنم است تا برنامه ها و فعالیت های خود را برای مقابله با این بیماریها و در جهت افزایش آگاهی عمومی برنامه ریزی کنیم و این روز را گرامی داشته که این مهم با همت و تلاش کلیه واحد های ذیربط و مجموعه همکاران مناسبت مذکور به اجرا در می آید. یکی از مهمترین و مطمئن ترین راه های رسیدن به اهداف پیشگیری و کنترل بیماری قلبی عروقی آموزش



هم پیمان برای سلامت قلب

همگانی و برگزاری پویش های عمومی است. این روز در واقع شروع برنامه و فعالیت هایی است که باید در طول سال ادامه یابد. بر اساس مطالب پیش گفت از راه های مهم مبارزه با این بیماری اطلاع رسانی همگانی است که با برگزاری روزها و مناسبت های ملی و جهانی می توان تا حدودی به این هدف دست یافت.

□ فعالیت های مقرر در مناسبت ۷مهرماه (روز جهانی قلب):

- ✓ داستان ها و تجربیات واقعی از افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی و نحوه درمان و کنترل آن
- ✓ برگزاری فوروم های علمی
- ✓ برگزاری همایش، سخنرانی ها و گفتگوها (گروه های تخصص -عموم مردم)
- ✓ معاینات بهداشتی و غربالگری های سلامتی از جمله اندازه گیری قندخون، چربی خون و فشارخون و..
- ✓ فعالیت های ورزشی سازماندهی شده (اجرای برنامه های تحرک بدنی)
- ✓ برگزاری گفتگوهای عمومی در مورد بیماری قلبی عروقی
- ✓ برگزاری نمایشگاه (برپایی چادرهای سلامت در سطح شهر و...)
- ✓ برگزاری برنامه مراسم و مسابقات (فرهنگی، هنری ورزشی -تحرک بدنی) در سطح گسترده تر
- ✓ چاپ مواد آموزشی (پوستر، پمفلت، بنر، پلاکارد، استند،
- ✓ استفاده از ظرفیت گروه های خودیار (در بیماری فشارخون و چربی خون بالا و...)
- ✓ و..... که در همین زمینه و بر اساس موضوعات تعیین شده در هر سال، به شکل بسیج های اطلاع رسانی و آموزشی، سازماندهی شوند.



هم پیمان برای سلامت قلب

اهمیت موضوع :

بیماری قلبی عروقی همچنان اولین عامل هدایت کننده و مهم مرگ و ناتوانی در دنیای امروز است و سالانه بیش از ۱۷/۵ میلیون نفر به علت بیماری قلبی عروقی دچار مرگ زودرس می شوند و تا سال ۲۰۳۰ انتظار می رود به ۲۳ میلیون نفر برسد. اما خوشبختانه این بیماری با تغییر شیوه زندگی ناسالم ، مانند خوردن و آشامیدن سالم، فعالیت بدنی بیشتر و ترک دخانیات قابل پیشگیری است.

بیماری های ناشی از قلب ، عروق مغز و عروق خونی به عنوان بیماری قلبی عروقی در نظر گرفته می شوند. 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 نامناسب، فعالیت بدنی کم ، مصرف دخانیات و فشارخون بالا، خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی را کاهش می دهد.

چند تغییر ساده روزانه در زندگی کل کاری است که باید انجام داد تا قلب را قوی کرد و برای حفظ سلامت آن تغییراتی ماندگار ایجاد کرد. اگر اینکار انجام نشود، فرد در معرض خطر بیماری های قلبی عروقی (شامل بیماری قلب و سکته مغزی) قرار می گیرد.

قلب به کل بدن نیرو می بخشد و این نیرو امکان دوست داشتن، خندیدن، شاد بودن و زندگی طولانی تر و با کیفیت تری می دهد. هر فرد باید بداند چگونه میتواند به قلب خود انرژی برساند و به زندگی خود نیرو بخشد. قلب مرکز سلامتی است. پس باید مراقبتی که شایسته آن است برای آن انجام داد.

وقتی از قلب خود مراقبت می کنیم- نه تنها سبب سلامتی بیشتر می شود، بلکه سبب ایجاد احساس بهتر نیز میشود و قادر خواهیم بود از زندگی خود بطور کامل لذت ببریم. فقط چند اقدام ساده در زمینه تغذیه خوب و سالم ، فعالیت بدنی و ورزش، عدم مصرف یا ترک دخانیات ، کنترل وزن ، عدم مصرف الکل.....می تواند سلامت قلب و رفاه کلی ما را بهبود بخشد.

بنابراین باید اطمینان یابیم که تمام اقداماتی که برای سلامت قلب بر می داریم، منجر به خاتمه دادن به اختلال در سلامتی ما می شود. قلب خود را دوست داشته باشید. مهربانی با قلب، نیرو بخش زندگی است. دوست داشتن قلب با درک از میزان خطر قلبی عروقی شروع می شود.



هم پیمان برای سلامت قلب

روز جهانی قلب فرصتی برای حساس‌سازی جامعه و زمینه‌سازی برای اصلاح شیوه‌های نامناسب است و مردم را تشویق می‌کند تا درباره عادات خوب زندگی که منجر به زندگی طولانی‌تر و قلب سالم‌تر می‌شود، فکر کنند.

مراقبت از قلب با کنترل عوامل خطر قلبی عروقی صورت می‌گیرد. بعضی از این عوامل قابل اصلاح و بعضی قابل کنترل هستند و عبارتند از:

فشارخون بالا

قند خون بالا

کلسترول خون بالا

این عوامل با اصلاح عوامل زیر قابل کنترل هستند:

مصرف دخانیات

مصرف بیرویه الکل

رژیم غذایی نا سالم

اضافه وزن

کم تحرکی



هم پیمان برای سلامت قلب

عوامل خطر اصلی بیماری های قلبی و عروقی عبارتند از:

-استعمال سیگار

-فشار خون بالا

-میزان کم کلسترول خوب یا HDL کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر(در مردان)و کمتر از ۵۰ میلی گرم در دسی لیتر
(در زنان)

-سابقه خانوادگی بیماری های قلبی زودرس

-سن در مردان ۴۵ سال یا بیشتر و در زنان سن ۵۵ سال یا بیشتر

اگرچه چاقی و نداشتن فعالیت بدنی در فهرست بالا نیامده است، ولی باید توجه داشته باشیم که این عوامل نیز در بروز بیماری های قلبی موثر هستند.

سایر افرادی که در معرض خطر بیشتری هستند عبارتند از: مبتلایان به بیماری دیابت که عامل خطرزای نیرومندی است و افرادی که ترکیبی از عوامل خطرزای ابتلا به بیماری قلبی را دارند.

اگر از موارد بالا، چند عامل را دارید، باید بسیار مراقب سلامتی خود باشید. در سنین بالا برای اطمینان از سلامت قلب، حداقل باید سالی یک بار به پزشک مراجعه کرد، زیرا در صورت تشخیص بیماری در مراحل ابتدایی، می توانید جلوی آن را بگیرید.



هم پیمان برای سلامت قلب

به طور کلی سیگار، چربی، نمک، چاقی و کم تحرکی شایع ترین علل بیماری های قلبی هستند که وضعیت همه ی این موارد در ایران نامناسب است.

سیگار:

استعمال دخانیات مهمترین عامل قابل پیشگیری در ابتلای به انواع بیماری ها و مرگ ومیر ناشی از آنهاست. افرادی که سیگار می کشند ۶ برابر افراد غیر سیگاری احتمال دارد به سکتة قلبی دچار شوند و این خطر با کشیدن هر نخ سیگار در هر روز افزایش می یابد. همچنین سیگار می تواند طول عمر افراد سیگاری را کاهش دهد چرا که این افراد ۱۰ سال زودتر از افراد غیرسیگاری دچار سکتة قلبی یا دیگر مشکلات جدی سلامتی خواهند شد. بررسی عوامل خطر زای بیماری ها در سال ۸۸ نشان داد که ۷/۹ درصد پسران ۲۴-۱۵ ساله کشورمان سیگار مصرف می کنند و میانگین سن شروع سیگار در کشور در مردان غالباً ۱۹ سال و در زنان ۲۱ سال است. بیماری قلبی تنها یکی از چندین بیماری است که افراد سیگاری در معرض ابتلای به آن هستند. کشیدن سیگار یکی از مهمترین عوامل وقوع سکتة مغزی است. تحقیقات اخیر نشان می دهد در افراد غیر سیگاری که مرتب در معرض دود سیگار قرار می گیرند، احتمال ابتلای به بیماری قلبی مانند افراد سیگاری است. در حال حاضر، ۲۲ درصد از مردان و ۱/۳ درصد از زنان ۶۵-۱۵ ساله کشور سیگار می کشند. با دیدی بازتر می توان گفت ۲۴/۵ درصد ۳۴-۲۵ ساله ها نیز سیگار می کشند.

در ایران سالانه ۱۲ میلیون سیگاری ۶۰ میلیارد نخ دود می کنند و سن مصرف سیگار در ایران به ۱۰ تا ۱۳ سال کاهش یافته است. همچنین سالانه ۵۰ هزار ایرانی بر اثر استعمال دخانیات جان خود را از دست می دهند.



هر پیمان برای سلامت قلب

چربی:

چربی های ترانس ویا اسیدهای چرب ترانس از انواع دیگر چربی های خوراکی هستند که میزان کلسترول بد خون را افزایش می دهند. چربی ترانس از سخت شدن وجامد شدن چربی های گیاهی برای تولید کره نباتی ویا کره مخصوص شیرینی پزی در طی روندی به نام هیدروژنیزه کردن ایجاد می شود. منبع اصلی چربی های ترانس، مواد غذایی است که در آن از روغن جامد استفاده شده است. در مواد غذایی همچون کره نباتی، کره شیرینی پزی، شیرینی ها، کراکرها (بیسکویت بی شکر)، کیک، کلوچه، اسنک ها و غذاهای سرخ کردنی از چربی های ترانس استفاده می کنند.

سالانه ۱/۲ تن روغن جامد در کشور مصرف می شود که این امر می تواند آمار وحشتناک مرگ و میرها بر اثر بیماری های قلبی عروقی را توجیه کند. سرانه مصرف روغن جامد در ایران ۱۷ کیلوگرم و در دنیا ۱۲/۵ کیلوگرم است.

نمک:

یکی دیگر از عوامل خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی است. ایرانی ها به طور متوسط بیش از ۳ برابر میزان مجاز نمک مصرف می کنند. استاندارد مصرف نمک بین ۳ تا ۵ گرم در روز است که ایرانی ها به طور متوسط روزانه ۱۳ تا ۱۵ گرم نمک مصرف می کنند. به این ترتیب ۱۸/۵ تا ۲۰ درصد مردم ایران مبتلا به فشار خون بالا هستند. فشار خون بالا از مهم ترین عوامل خطر ساز برای بیماری قلبی است.

بی تحرکی:

بی تحرکی به میزان بسیار زیادی نه تنها احتمال ابتلای به بیماری قلبی را افزایش خواهد داد بلکه این موضوع در دیگر بیماریها همچون فشار خون بالا، دیابت و اضافه وزن نیز صادق است. بیشتر مردم کشور کمتر از میزان مورد نیاز ورزش می کنند. با توجه به آمار منتشر شده ۳۹ درصد افراد ۶۴-۱۵ ساله کشور در اوقات فراغت خویش به هیچ وجه فعالیت فیزیکی انجام نمی دهند. در کل به نظر می رسد زنان کمتر از مردان و سالمندان کمتر از جوانان از نظر فیزیکی فعال هستند. اما این



بدین معنا نیست که جوانان به میزان لازم ورزش می کنند. می توان گفت بی تحرکی مسئول ۲۲ درصد بیماری های قلبی عروقی است.

هم پیمان برای سلامت قلب

دیابت :

دیابت یکی از مهمترین علل وقوع سکته مغزی و ابتلای به بیماری قلبی است. بیش از ۶۵ درصد از افرادی که به دیابت مبتلا هستند به علت ابتلای به بیماری های قلب و عروق جان خود را از دست خواهند داد. ۷ میلیون ایرانی به دیابت مبتلا هستند که به طور کلی سالانه یک درصد به آمار دیابتی ها اضافه می شود. دیابت نوع ۲ یک بیماری جدی است و علاوه بر خطری که در ابتلای به بیماری قلبی ایجاد می کند، اولین علت ایجاد نارسایی کلیوی، اختلال در بینایی، نارسایی قلبی و بیماری های عروق کرونر و قطع اعضای بدن مثل پا در بزرگسالی است. سن ابتلا به دیابت در ایران حداقل ۱۰ تا ۱۵ سال پایین تر از سن شایع ابتلا در کشورهای توسعه یافته است.

اضافه وزن و چاقی :

برای داشتن یک زندگی طولانی و پرنشاط وزن متعادل الزامی است. متأسفانه پدیده اضافه وزن و چاقی مفرط در میان مردم کشورمان تبدیل به پدیده ای همه گیر شده است. امروزه حدود نیمی از افراد ۶۴-۱۵ ساله کشور دچار اضافه وزن و چاقی هستند. افرادی که در سنین نوجوانی دچار اضافه وزن هستند به احتمال زیاد در بزرگسالی دچار بیماری های قلبی می شوند. ۱۵ درصد کودکان و نوجوانان و در حدود ۶ درصد از نوجوانان ۲۴-۱۵ ساله کشور چاق (BMI بیش از ۳۰) هستند. این بدین معناست که خطر ابتلای به بیماری های قلبی حتی کودکان جامعه را نیز تهدید می کند.



هم پیمان برای سلامت قلب

توصیه هایی برای پیشگیری از بروز عوارض قلبی عروقی

۱- برای داشتن قلبی سالم باید برنامه غذایی سالمی داشته باشید. برای داشتن برنامه غذایی سالم برنامه غذایی پیشنهاد می شود که دارای توصیه های سلامتی و سالم بودن غذا نیز هست.

- در برنامه غذایی خود حتماً از نان و غلات استفاده کنید. یک دوم از نان و غلات مصرفی روزانه باید از انواع سبوس دار باشد.

- هرروز از میوه ها و سبزیجات استفاده کنید.

- چربی های اشباع، ترانس بالا و کلسترول را تا آنجا که امکان دارد از برنامه غذایی خود حذف کنید.

- از غذاها و نوشیدنی هایی استفاده کنید که میزان شکر در آنها زیاد نباشد.

- در هنگام آماده کردن غذا و صرف غذا کمتر از نمک استفاده کنید.

- مصرف کربوهیدرات ها را کم کنید: تحقیقات نشان داده اند که مصرف بیش از اندازه موادی که کربوهیدرات دارند، احتمال بروز بیماری قلبی را تشدید می کنند. مواد غذایی مانند نان های چرب و سیب زمینی سرخ کرده در این دسته قرار می گیرند.

۲- سیگار نکشید:

یکی از مهمترین عوامل بروز حملات قلبی، سیگار است. احتمال بروز حمله قلبی در یک فرد سیگاری، تا ۷۰ درصد بیشتر از یک فرد غیر سیگاری است. اگر سیگار می کشید و در کنار آن هم به سلامتی قلب و بدن خود اهمیت می دهید، بدانید که این دو در تضادی عظیم هستند. پس سعی کنید از همین امروز سیگار را کنار بگذارید. ترک سیگار و قلیان می تواند به سرعت خطر ابتلای به بیماری قلبی و دیگر نارسایی های جدی را کاهش دهد. پس از یک سال از ترک سیگار، خطر ابتلای به بیماری قلبی به نصف تقلیل پیدا می کند. پس از گذر چند سال خطر ابتلای به بیماری قلبی در فردی که سیگار را ترک کرده با فردی که اصلاً سیگار نکشیده یکسان خواهد بود.



هم پیمان برای سلامت قلب

۳- فعالیت های ورزشی منظم را از یاد نبرید:

انجام فعالیت ورزشی مداوم می تواند نقش کلیدی در کاهش احتمال ابتلای به بیماری قلبی ایفا کند. با انجام فعالیت های ورزشی نه تنها می توان از ابتلای به بیماری قلبی پیشگیری کرد بلکه می توان چربی و فشارخون بالا را کنترل کرد و از ابتلای به دیابت پیشگیری و یا آن را کنترل کرد. روزانه ۳۰ دقیقه در روز فعالیت متوسط ورزشی را به صورت مداوم در بیشتر روزهای هفته و ترجیحا" تمامی روزهای هفته انجام دهید. این کار می تواند احتمال ابتلای به بیماری های مختلف را کاهش دهد. انجام دهید از وقت خود را به ورزش های سبک اختصاص دهید. پیاده روی سریع به عنوان یکی از بهترین و ساده ترین ورزشها توصیه است. برای مثال یکی از تحقیقات نشان داد که پیاده روی سریع مداوم می تواند به اندازه فعالیت های ورزشی سنگین تر همچون دویدن آرام خطر حمله ی قلبی را کاهش دهد. فعالیت هایی مانند دوچرخه سواری، کوه نوردی، شنا و فوتبال

۴- استرس به خود راه ندهید:

برخی متخصصین، استرس و ناراحتی اعصاب را مهمترین دلیل بیماری ها و عوارض قلبی به حساب می آورند. استرس حاد، در حد عواملی همچون سیگار کشیدن، فشار خون بالا، افزایش کلسترول خون و عدم فعالیت بدنی، می تواند ریسک حمله قلبی را افزایش دهد. استرس از جهات مختلف بر بیماری قلبی تاثیر می گذارد. تحقیقات نشان می دهد که در بیشتر اوقات پیش آمدن رویدادی ناراحت کننده همراه با عصبانیت باعث وقوع حمله ی قلبی می شود. انجام فعالیت مداوم ورزشی نه تنها می تواند باعث از بین رفتن استرس بلکه احتمال ابتلای به بیماری قلبی را نیز کاهش دهد.



هم پیمان برای سلامت قلب

۵- کنترل و پایش دوره ای و منظم داشته باشید:

اگر در خانواده تان، فرد یا افرادی با سابقه بیماری و یا حمله قلبی هستند، آگاه باشید که شانس بروز این بیماری در شما بیشتر از سایرین است. به هر ترتیب می توانید با کنترل و پایش دوره ای و منظم، بررسی سطح کلسترول خون و اندازه گیری فشارخون در بازه های زمانی منظم، قبل از بروز حادثه از خود محافظت کنید. البته این کنترل های دوره ای برای همه افراد توصیه می شوند هر چند که روز جهانی قلب، بهانه ای مناسب برای ذکر این نکات بود؛ اما اگر این نکات را در مسیر سلامت قلبی خود رعایت نمی کنید، لازم است با بهبود عادات فعلی تان، به ورزش، آرامش، مصرف غذاهای سالم تر، عدم مصرف سیگار و ... توجه بیشتری داشته باشید تا سالم بمانید.



هم‌پیمان برای سلامت قلب

اهداف بزرگداشت مناسبت روز جهانی قلب:

هدف کلی:

ارتقاء سطح سلامت مردم از طریق برنامه های پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی، عروقی

اهداف اختصاصی:

(۱) اطلاع از میزان سلامت قلب

(۲) افزایش آگاهی جامعه و مسئولین در باره سلامت قلب، عوامل خطر و نقش آن در ایجاد بیماری های قلبی و عروقی و شیوه زندگی سالم

(۳) افزایش آگاهی جامعه و مسئولین در مورد دانستن عوامل خطر خود و اقدام جهت تعیین وضعیت سلامت قلب

(۴) تشویق جامعه به اندازه گیری فشارخون خود و خود مراقبتی (تشویق جامعه به تغذیه مناسب و سالم، ترک یا عدم مصرف دخانیات، انجام فعالیت بدنی، کنترل فشارخون، کنترل قندخون، کنترل چربی های خون، کنترل وزن)

(۵) جلب همراهی و حمایت مسئولین برای دستیابی به اهداف برنامه



هم پیمان برای سلامت قلب

شرکای برنامه مورد نظر و انتظارات از شرکای مذکور:

- * مسئولین استانداری و فرمانداری جهت ابلاغ به ادارات به منظور همکاری در اجرای برنامه های روز جهانی قلب در پیشبرد برنامه های پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی، عروقی
- * مسئولین ادارات و سازمانها و برنامه ریزی در خصوص اجرای جلسات آموزشی جهت شاغلین تحت پوشش
- * مسئولین کارخانجات و کارگاهها و برنامه ریزی جهت به کنترل درآوردن عوامل به وجود آورنده بیماری های قلبی، عروقی نظیر سیگار، چربی، نمک، چاقی و کم تحرکی و اجرای جلسات آموزشی جهت کارگران
- * ادارات و سازمان هایی که نقش آموزشی و اطلاع رسانی در جامعه دارند مانند سازمان صدا و سیما، جراید محلی
- * پزشکان متخصص و پزشکان عمومی در زمینه آموزش مراجعین در خصوص راههای تشخیص زودرس بیماری های قلبی، عروقی و انجام اقدامات ضروری
- * رابطین سلامت ادارات در زمینه پیگیری اجرای جلسات آموزشی در اداره مذکور و تحویل و توزیع نشریات
- * رابطین بهداشت در زمینه آموزش خانوارهای تحت پوشش در خصوص عوامل خطر بیماری های قلبی، عروقی و راههای پیشگیری و تشخیص زود رس بر اساس کتابچه آموزشی راهنمای سالم زیستن با قلبی سالم



همه پیمان برای سلامت قلب

پیام های مصور

بیاپید همگی با هم برای سلامت قلب مان:



قند خون را کاهش دهید



سالم مصرف کنید



مصرف دخانیات را کاهش دهید



به داروهای اساسی دسترسی داشته باشید



کلسترول خون را کنترل کنید



وزن را کنترل کنید



فشارخون را پایش کنید



تمرین کنید



هم پیمان برای سلامت قلب



به کیفیت ساعت خواب توجه کنید.



فعال باشید. فعال بودن می تواند به کاهش خطر بیماری قلبی شما و ایجاد احساس خوب کمک کند.



به درمان و مشاوره اهمیت دهید و شرایط خود را با پزشک و مشاور به اشتراک بگذارید.



با خوردن و آشامیدن درست به قلب خود سوخت برسانید تا به زندگی خود تا آخر عمر ادامه دهید.



قلب خود را دوست داشته باشید. ترک دخانیات بهترین راه برای بهبود سلامت قلب است.



قلب خود را به حرکت بیشتر درآورید.



مقادیر عوامل خطر قلبی خود را بدانید. (از مقدار عوامل خطر قلبی عروقی خود مطلع باشید).
از میزان خطر قلبی عروقی خود طی ۱۰ سال آینده مطلع شوید.



هم پیمان برای سلامت قلب

جدول جدید فعالیت های مورد انتظار در برنامه روز جهانی قلب ۱۳۹۷

تصویر فرم گزارش فعالیت های روز جهانی قلب- ۷ مهر *

روز جهانی قلب												
ردیف	وضعیت	روزهای مشخصه کشور	روزهای ملی	روزهای کلان	روزهای منطقه	دبیدانوار (تحت نظر وزارت)				تاریخ ثبت	تاریخ ثبت	
						بافت	بافت	بافت	بافت			
۱												
۲												
۳												
۴												
۵												
۶												
۷												
۸												
جمع کل پرونده												
درجه سواد عالی ثبت شده در وزارت متبوع												
تاریخ ثبت												

(*) این فرم پیوست نامه ارسال شده از وزارت متبوع و در قالب excel فوق مورد نظر می باشد



هم پیمان برای سلامت قلب

پیام های بهداشتی مرتبط با روز جهانی قلب:

- قلب سالم اولویتی برای همه کس و همه جا

- انتخاب های دوستدار سلامت قلب

- همواره در جاده سلامت قلب حرکت کنید

- یک قلب سالم، یک خانه سالم، یک دنیای سالم

- من در محیط کارم باید قلبم را سالم نگه دارم

- سلامت قلب در محیط کار

- آیا عوامل خطر بیماری های قلبی خود را می شناسید؟

- چقدر قلب خود را سالم و جوان نگه داشته اید؟

- شایع ترین علت مرگ و میر در اکثر جوامع و از جمله کشور ما بیماری های قلبی عروقی است.

- اولین قدم به سوی یک قلب سالم آگاهی از خطراتی است که سلامت قلب را تهدید می کند.

- کشیدن سیگار و یا داشتن اضافه وزن خطراتی است که سلامت قلب را تهدید می کند.

- کشیدن سیگاریکی از مهمترین عوامل وقوع سکته مغزی می باشد.

- فشارخون بالا یکی دیگر از عوامل خطرزا نه تنها در ابتلای به بیماری قلبی بلکه در ابتلای به بیماری های کلیوی

و نارسایی احتقانی قلب است.

- مهمترین عاملی که باعث بروز سکته قلبی می شود فشارخون بالاست.

- معمولاً "فشارخون بالا را به عنوان عامل کشنده خاموش می شناسند چرا که معمولاً هیچ نشانه خاصی ندارد.

- اگر فشارخون خیلی بالا نباشد به راحتی می توانید با کاهش وزن در صورت اضافه وزن، انجام فعالیت ورزشی منظم

و روزانه، عدم مصرف الکل و تغییر عادت های غذایی مثل کم کردن نمک، آن را کاملاً کنترل کنید.

- چربی بالای خون یکی دیگر از عوامل خطرزا برای ابتلای به بیماری های قلبی عروقی است.



هم پیمان برای سلامت قلب

-تقریباً "نیمی از مردم ۴۴-۶۵ ساله کشور به علت اضافه وزن وعدم تحرک کافی به عنوان نشانگان متابولیک شناخته می شوند.

-میان کم تحرکی واحتمال ابتلای به چاقی وبسیاری از بیماری های مزمن ارتباط مستقیمی وجود دارد.

-تحقیقات نشاد داده است که ۳۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط در بیشتر روزهای هفته (ترجیحاً ۷روز هفته)می تواند باعث حفظ سلامتی بدن شود.

-دیابت یکی از مهمترین علل وقوع سکته مغزی وابتلای به بیماری قلبی است.

-استرس از جهات مختلف بر بیماری قلبی تاثیر می گذارد.

-با تغییر شیوه زندگی و خوگرفتن به زندگی سالم می توانید به میزان بسیار زیادی حتی تا ۸۲ درصد از خطر ابتلای به بیماری های قلبی بکاهید.

-برای داشتن قلبی سالم باید برنامه غذایی سالمی داشته باشید.

-با کاستن میزان نمک ودیگر مشتقات سدیم می توانید از ابتلای به فشارخون بالا پیشگیری ویا آن را کنترل کنید.

-کاهش وزن می تواند احتمال ابتلای به بیماری قلبی را از طرق مختلف کاهش دهد.

-ترک سیگار وقلیان می تواند به سرعت خطر ابتلای به بیماری قلبی ودیگر نارسایی های جدی را کاهش دهد.

-حفظ سلامت قلب از مهمترین کارهایی است که برای آن باید در طول زندگی خود تلاش های بسیاری انجام دهید و شیوه زندگی خود را تغییر دهید.

-علاوه بر سلامت قلب خود، به سلامت قلب آنهایی که دوست شان دارید کمک کنید.



هم پیمان برای سلامت قلب

- با پیاده روی تا محل کار
- با فعال بودن بیشتر
- با ترک مصرف دخانیات
- با مصرف بیشتر میوه و سبزی
- با اندازه گیری منظم فشارخون
- با کاهش مصرف نوشابه های شیرین
- من دارم از پله بالا میروم
- من دارم مصرف غذاهای آماده (فست فود) را کم می کنم.
- ما داریم فوتبال بازی می کنیم.
- من دارم میوه و سبزی بیشتری می خورم.

این فعالیتها را در خانواده و جامعه به اشتراک بگذارید. مجموع این فعالیتها برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و کاهش بار بیماری و مرگ های زودرس ناشی از آن، تاثیر گذار است و می تواند به افراد در هر نقطه ای از جهان برای داشتن زندگی طولانی تر و بهتر همراه با سلامت قلب ، کمک کند.



عناوین منابع آموزشی این مناسبت بر اساس اهداف ذکر شده جهت بهره برداری بیشتر:

- کتابنامه آموزشی راهنمای سالم زیستن با قلبی سالم / گروه مولفان

- راهنمای اندازه گیری فشارخون انتشارات واحد بیماریهای غیرواگیر وزارت بهداشت

- مجموعه پمفلت ها و کتابچه های آموزشی اداره قلب و عروق به مناسبت روز جهانی قلب و فشارخون

- کتابچه آموزشی راهنمای تشخیص، ارزیابی و درمان فشارخون بالا برای پزشکان از انتشارات مرکز مدیریت بیماریها وزارت

بهداشت

پیوست ها

- پیام های بهداشتی مرتبط با روز جهانی قلب

- نمونه رسانه های آموزشی تولید شده :

- کتابچه توصیه هایی برای پیشگیری و کنترل فشارخون

- پمفلت "فشارخون

- تراکت آموزشی فشارخون خود را جدی بگیرید

عوامل خطر بیماری قلبی عروقی:

- فشارخون بالا
- مصرف دخانیات
- مصرف بیرویه الکل
- رژیم غذایی ناسالم
- اضافه وزن
- کم تحرکی

افراد، در هر جایی از دنیا

حق دارند انتخاب های

بهداشتی آگاهانه داشته

باشند.

