

# هم پیمان برای سلامت قلب

ارائه اطلاعات و برنامه های اجرایی

## روز جهانی قلب

عنوان

هفتم مهرماه ۱۳۹۷

۲۹ سپتامبر ۲۰۱۸

شعار مناسبت سال ۱۳۹۷

(MY Heart,Your Heart)

" هم پیمان برای سلامت قلب "

# در روز جهانی قلب، ما از شما میخواهیم که یک قولی بدهید. قولی که غذاهای سالم تر مصرف کنید، فعال تر باشید، به سیگار نه بگویید. یک قول ساده..... برای قلب من، برای قلب تو، برای قلب همه ما.

قول خود را ادا کنید/ به قول خود وفا کنید/ قولی که به قلب خود دادید، ادا کنید.

- ۱- مصرف نوشابه ها و آب میوه های شیرین را کم کنید. و بجای آن آب یا آب میوه های طبیعی ( شیرین نشده ) را انتخاب کنید.
- ۲- شیرینی را با سایر مواد جایگزین کنید، مواد قندی تهدیدی برای انتخاب میوه های تازه به عنوان یک جایگزین سالم هستند.
- ۳- سعی کنید در روز ۵ سهم میوه یا سبزی مصرف کنید(هر کدام به اندازه یک مشت پر دست -این ها می توانند تازه، یخ زده، کنسروی یا خشک شده باشند).
- ۴- الکل مصرف نکنید.
- ۵- سعی کنید غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده ای را که اغلب حاوی نمک، قند و چربی هستند را محدود کنید .
- ۶- ناهار مدرسه و محل کارتان را خودتان تهیه کنید.
- ۷- برای حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط ۵ بار در هفته هدف گذاری کنید.
- ۸- یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت با شدت زیاد که در طول هفته توزیع شود، هدف گذاری کنید.
- ۹- بازی، پیاده روی، خانه داری، حرکات موزون- همه جزء این فعالیت ها محسوب می شوند..
- ۱۰- هر روز فعال تر باشید- از پله بالا بروید، بجای رانندگی پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید.
- ۱۱- با افراد خانواده یا دوستان ورزش کنید- در این شرایط انگیزه بیشتری خواهید داشت و این مفرح تر است.
- ۱۲- از یک نرم افزار ورزشی یا از یک قدم شمار برای پیگیری پیشرفت خودتان استفاده کنید.
- ۱۳- این بهترین کار برای ارتقای سلامت قلب شماست.
- ۱۴- طی ۲ سال بعد از ترک مصرف دخانیات. خطر بیماری عروق کرونر قلب بطور اساسی کاهش می یابد.
- ۱۵- سال بعد از ترک مصرف دخانیات ، خطر بیماری قلبی عروقی کاهش یافته و به میزان خطر در افراد غیر سیگاری میرسد.
- ۱۶- در معرض دود دست دوم دخانیات قرار گرفتن نیز علتی برای بیماری قلبی در افراد غیر سیگاری است.
- ۱۷- با ترک مصرف دخانیاتیا عدم شروع مصرف شما نه تنها سلامتی قلب خود بلکه سلامتی اطرافیان خود را هم ارتقاء می دهید

## مقدمه :

بیماری های قلبی عروقی و سکته مغزی اولین عامل کشنده در سراسر جهان هستند که در سال سبب مرگ ۱۷/۵ میلیون نفر یعنی در هر ۲ ثانیه یک مرگ می شوند.با اینحال در صورت کاهش عوامل خطر این بیماری ها به مقدار زیادی قابل پیشگیری هستند.عوامل خطر بیماری قلبی عروقی و سکته مغزی شامل فشارخون بالا، کلسترول خون بالا و قند خون بالا، مصرف دخانیات، عدم مصرف مقدار کافی میوه و سبزی،اضافه وزن و چاقی و کم تحرکی هستند.در مجموع این عوامل مسئول ۸۰٪ مرگ های ناشی از بیماری قلبی و سکته مغزی هستند. بیماری های قلبی وعروقی مسول سالانه بیش از ۱۷ میلیون مورد مرگ در جهان هستند که

تقریباً معادل یک سوم کل موارد مرگ و میر همه کشورها می باشد. عوارض فشارخون بالا به تنهایی مسبب ۹,۴ میلیون مرگ از شمار تلفات بیماری های قلبی و عروقی بوده اند. ۴۵٪ موارد مرگ در اثر بیماری های قلبی و عروقی و ۵۱٪ مرگ در اثر سکتته های مغزی به علت فشارخون بالا روی می دهند..

## اهمیت موضوع :

برای حفظ سلامت قلب با شیوه زندگی سالم به قلب خود نیرو بخشید و آن را با دیگران به اشتراک بگذارید. برای حفظ سلامت قلب با تغییراتی ساده و ماندگار در شیوه زندگی به قلب خود نیرو بخشید و آن را با دیگران به اشتراک بگذارید. 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 سکتته 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 سکتته 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.

بیماری های قلبی عروقی شایع ترین علت مرگ و میر در کشور ما هستند. متأسفانه نزدیک به ۴۰ درصد علت فوت جوانان در کشور به دلیل بیماری های قلبی عروقی است و این آمار به سرعت در حال افزایش است. شیوع این بیماری ها در سال های گذشته در کشور ما روند صعودی داشته است. براساس برآوردها، بیش از ۲ میلیون نفر از مردم کشورمان مبتلا به بیماری عروق کرونر هستند. نکته نگران کننده دیگر این است که حدود سنی مبتلایان در ایران نسبت به کشورهای توسعه یافته پایین تر است.

بنابراین در ابتدا باید از میزان خطر قلبی عروقی خود مطلع شویم. پس برای اطلاع از مقادیر عوامل مربوط به سلامتی، لازم است به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنیم و از آنها بخواهیم چند آزمایش ساده برای ما انجام دهند و خطر قلبی عروقی را برای ما تعیین کنند و سپس با انتخاب شیوه زندگی سالم به زندگی خود نیرو ببخشیم. دانش لازم به ما قدرت می دهد.

بنابراین باید قلب خود را بیشتر به حرکت در آوریم، قلب خود را دوست بداریم و به قلب خود انرژی دهیم و زندگی خود را قدرت ببخشیم و این نیرو را به اشتراک بگذاریم.

ا غذیه سالم به قلب ما انرژی می دهد و سبب زندگی طولانی تر و با کیفیت بیشتری شود.

فعال بودن به کاهش خطر بیماری قلبی عروقی و احساس خوب بودن کمک می کند.

ترک مصرف دخانیات مهم ترین راه برای بهبود سلامت قلب ماست.

روز جهانی قلب امسال در خصوص به اشتراک گذاشتن اقداماتی است که برای نیرو بخشیدن به زندگی با ایجاد چند تغییر ساده روزانه برای حفظ سلامت قلب صورت می گیرد. این روز یک نقش واقعی در تغییر همه این موارد بازی می کند. این روز یک محرک و فرصت جهانی مهم است که می توان برای افزایش آگاهی و تشویق افراد، اعضای خانواده، جوامع و حکومت ها در طول سال از آن استفاده کرد و در واقع شروع برنامه و فعالیت هایی است که باید طول سال ادامه یابد. امسال در روز جهانی قلب ، هدف این است که افراد بدانند چگونه می توانند به قلب خود انرژی دهند و به زندگی خود نیرو بخشند.

انتظار داریم این مسئله که چگونه به قلبتان نیرو می بخشید را با دیگران به اشتراک بگذارید و به میلیون ها نفر در سراسر دنیا الهام بخشید تا سلامت قلب داشته باشند. افراد جامعه و ذینفعان با هم می توانند قدرتی برای پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی و کاهش بار بیماری و مرگ های زودرس ناشی از آن، داشته باشند که می تواند به افراد در هر نقطه ای از جهان برای داشتن زندگی طولانی تر و بهتر همراه با سلامت قلب ، کمک کند. افراد در هر جایی از دنیا حق دارند انتخاب های بهداشتی آگاهانه داشته باشند. پیاده روی ، دویدن، وقایع ورزشی، کنسرت ها، گفتگوهای عمومی و غربالگری ،.....همه انواع فعالیت هایی هستند که افراد میتوانند در آن شرکت کنند.

باید مراقبتی از قلب کنیم که شایسته آن است و قدرتمان را به اشتراک بگذاریم.مراقبت از قلب با کنترل عوامل خطر قلبی عروقی صورت می گیرد. 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

## چرا باید قدرت خود را به اشتراک بگذاریم؟

بیماری قلبی عروقی، از جمله بیماری قلبی و سکته مغزی، برزرگترین عامل کشنده در جهان است. بیماری قلبی عروقی سبب ۱۷,۵ میلیون مرگ در سال می شود. بیماری قلبی عروقی همراه با بیماری های غیرواگیر، در ایجاد فقر، خصوصا در کشورهای با درآمد کم و متوسط، به علت هزینه زیاد و سهم بالای پرداخت از جیب مردم شرکت دارد. در نهایت بیماری قلبی عروقی یک بار سنگینی بر روی اقتصاد کشورهای با درآمد کم و متوسط دارد. بار بیماری قلبی عروقی قابل کاهش است. اما باید همین الان اقدام کنیم. افراد باید کنترل سلامت قلب خود را بدست آورند و این قدرت و توان را با درک از میزان خطر خود و افراد خانواده و اقدام برای بهبود آن، به اشتراک بگذارند. با اشتراک گذاشتن دانش ما می توانیم یکدیگر را الهام بخشیم تا قلب سالمتر داشته باشیم. قدرت برای داشتن قلب سالم در دست افراد است. روز جهانی قلب به افراد اطلاعات لازم برای سلامت و قدرت بخشیدن به قلب می دهد. همه ما با هم قدرتی برای کمک به افراد برای زندگی طولانی تر، بهتر، و قلب سالمتر داریم. اگر چهار عامل خطر مهم رژیم غذایی ناسالم، کم تحرکی، و مصرف بیرویه الکل، کنترل شوند ۸۰٪ از مرگ های زودرس ناشی از بیماری های قلبی عروقی قابل اجتناب است،

تغییرات کوچک در شیوه زندگی می تواند اختلاف قدرتمندی در سلامتی ما ایجاد کند: ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی در روز، ترک دخانیات، و رژیم غذایی سالم می تواند به پیشگیری از بیماری قلبی و سکته مغزی کمک کند.

دولت ها و وزارتخانه های بهداشت باید با سرمایه گذاری در نظام مراقبت و پایش بیماری قلبی عروقی بدقت از میزان مشکل آگاه شوند و مداخلات در سطح جمعیتی را برای کاهش بیماری قلبی عروقی اجرا کنند، که عبارتند از:

-سیاست های جامع کنترل دخانیات

-مالیات برای کاهش مصرف غذاهای پرچرب و شیرین و شور

-توسعه و ایجاد فضاهای مناسب و محیط های امن بالاخص مسیرهای پیاده روی و دوچرخه سواری برای افزایش فعالیت بدنی

-راهبردهایی برای کاهش مصرف بیرویه الکل

## چقدر قلب تان را می شناسید:

علائم بیماری‌های قلبی در بسیاری از موارد دیر ظاهر می‌شوند و نداشتن علامت، دلیل بر سلامت قلب نیست. اولین گام برای داشتن یک قلب سالم، شناخت عوامل خطری است که قلب را تهدید می‌کنند.

پزشکان معتقدند، هر چه میزان کلسترول بد یا LDL در خون شما بالاتر باشد و تعداد بیشتری از عوامل خطرزا را داشته باشید، به همان اندازه در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارید.

افرادی که قبلاً مبتلا به بیماری قلبی بوده‌اند، در معرض خطر بیشتری برای وقوع یک حمله قلبی مجدد هستند.

## تست سلامتی قلب

آیا می‌دانید سلامت قلب به چه معنی است؟

تست زیر را انجام دهید تا ببینید چقدر نسبت به قلبتان هوشیار هستید؟  
قلب شما چه امتیازی دارد؟

۱- یک رژیم غذایی سالم به معنی مصرف حداقل ۵ وعده (سهم) میوه و سبزی در روز است. یک وعده (سهم) یعنی

۵۰ گرم                      ۸۰ گرم                      ۱۰۰ گرم

۲- مصرف زیاد کدام یک از چربی‌های زیر کلسترول خون را بالا می‌برد؟

اسیدهای چرب غیر اشباع                      اسیدهای چرب ترانس

۳- فعالیت بدنی متوسط سبب افزایش ضربان قلب و تعریق می‌شود. افراد بزرگسال ۱۸ تا ۶۴ سال در هفته چقدر باید فعالیت کنند تا سلامت قلب خود را حفظ کنند؟

۵۰ دقیقه                      ۱۲۰ دقیقه                      ۱۵۰ دقیقه

۴- فعالیت بدنی شدید سبب افزایش زیاد ضربان قلب می‌شود و در همان زمان مشکل در حرف زدن ایجاد می‌کند. افراد بزرگسال ۱۸ تا ۶۴ سال در هفته چقدر باید فعالیت کنند تا سلامت قلب خود را حفظ کنند؟

۵۰ دقیقه                      ۷۵ دقیقه                      ۹۵ دقیقه

۵- طی چه مدت بعد از ترک دخانیات، خطر قلبی عروقی به میزان افراد غیر سیگاری میرسد؟

۱۵ سال                      ۲سال                      هیچوقت

۶- مهمترین علت مرگ در افرادی که در معرض دود دست دوم سیگار هستند، کدام است؟

بیماری قلبی عروقی                      سرطان ریه                      پنومونی

۷- کدام یک از اندازه‌گیری‌های زیر برای محاسبه و تعیین نمایه توده بدنی (BMI) لازم است؟

وزن و قد                      قد و فشارخون                      قد و دور کمر

۸- دو نوع کلسترول بد و خوب وجود دارد. کدام نوع کلسترول بد است؟

ال دی ال (LDL)                      اچ دی ال (HDL)

اگر امتیاز شما بین ۶ تا ۸ باشد ( یعنی به ۶ تا ۸ سوال پاسخ درست داده باشید) قلب شما با این اطلاعات کاملاً نیرومند است و اگر کمتر از ۶ باشد، قلب شما نیاز به توان بیشتر دارد. برای نیرومند کردن قلب نیاز به افزایش اطلاعات در زمینه بیماری قلبی عروقی و عوامل خطر آن و راه های پیشگیری از این بیماری دارید. این اطلاعات به انجام اقدامات لازم برای پیشگیری یا کاهش عوامل خطر و کاهش بروز بیماری قلبی عروقی کمک بسیار شایانی می کند.

## عوامل خطرزای اصلی 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.

## عوامل خطر ساز بیماری های قلبی و عروقی:

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 و میر 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.

### 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 و جامد 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 خطرساز 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 فشارخون 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.

## 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.

**برای داشتن قلبی سالم و پیشگیری از بروز عوارض قلبی عروقی نکات زیر توصیه می شود:**

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 سیوس 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 ماندندان 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.

## 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 ترجیحاً

تمامی روزهای هفته انجام دهید. این کار می توانید احتمال ابتلای به بیماری های مختلف را کاهش دهید. 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.

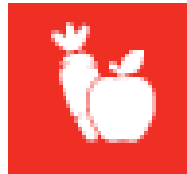
#### ۵- کنترل و پایش دوره ای و منظم داشته باشید:

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.

**بیاید 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



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.

## فعالیت های

### 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

### پیام های بهداشتی مرتبط با روز جهانی قلب:

-قلب سالم اولیوی 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.

افراد، در هر جایی از دنیا  
حق دارند انتخاب های  
بهداشتی آگاهانه داشته  
باشند.

-کشیدن سیگار ویا 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 ونارسایی احتقانی قلب است.

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

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

-اگر فشارخون خیلی بالا نباشد به راحتی می توانید با کاهش وزن در صورت اضافه وزن ،انجام فعالیت ورزشی منظم وروزانه،عدم مصرف الکل وتغییر عادت های غذایی مثل کم کردن نمک ،آن را کاملا" کنترل کنید.

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

-تقریبا" 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 (ترجیحا" 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 وخوگرفتن 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.



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 وعروق به مناسبت روز جهانی قلب وفشارخون

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



## < ♥ > OUR SYMBOL < > نماد/نشان این روز

این نماد انیمیشن است و ضربان دارد

یعنی هم " عقاید اتحادیه جهانی قلب را تجسم میکند" و هم " هر ضربان قلبی اهمیت دارد " و هم " هدف از حفاظت قلب " نشان میدهد

