



<۱> این تنها اقدام خوب است که شما برای بهبود سلامت قلب خود انجام می دهید.

<۲> طی ۲ سال بعد از ترک مصرف دخانیات. خطر بیماری عروق کرونر قلب بطور اساسی کاهش می یابد.

<۳> ۱۵ سال بعد از ترک مصرف دخانیات ، خطر بیماری قلبی عروقی به میزان افراد غیر سیگاری میرسد.

<۴> در معرض دود دست دوم دخانیات قرار گرفتن نیز علتی برای بیماری قلبی در افراد غیر سیگاری است.

<۵> بنابراین با ترک مصرف دخانیات (یا عدم شروع مصرف) شما نه تنها سلامتی قلب خود بلکه سلامتی اطرافیان خود را هم بهبود می بخشید

<۶> اگر برای ترک مصرف دخانیات مشکل دارید، بدنبال راهنمایی فنی و مراکزی که خدمات ترک دخانیات ارائه می دهند، باشید.

#### آیا می دانستید؟

کلسترول خون بالا همراه با ۴ میلیون مرگ در سال است، لذا به کارکنان بهداشتی درمانی مراجعه کنید و از آن ها تقاضا کنید فشارخون ، کلسترول و قند خون شما و نیز وزن و نمایه توده بدنی شما را اندازه گیری و احتمال خطر قلبی عروقی شمار را محاسبه کنند. در این صورت آن ها می توانند براساس میزان خطر قلبی عروقی شما را راهنمایی کنند و شما هم می توانید برای بهبود بخشیدن به سلامت قلب خود برنامه ریزی کنید.



<۱> برای حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط ۵ بار در هفته هدف گذاری کنید.

<۲> یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت با شدت زیاد که در طول هفته توزیع شود، هدف گذاری کنید.

#### آیا می دانستید؟

فشارخون بالا یکی از عوامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی است. به آن قاتل خاموش می گویند چون معمولاً هیچ نشانه یا علامت هشدار دهنده ای ندارد و بسیاری از افراد پی نمی برند فشارخون بالا دارند.

<۳> بازی، پیاده روی، خانه داری، حرکات موزون- همه این فعالیت ها جزء این فعالیت ها محسوب می شوند.

<۴> هر روز فعال تر باشید- از پله بالا بروید، بجای رانندگی پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید.

<۵> با افراد خانواده یا دوستان ورزش کنید- در این شرایط انگیزه بیشتری خواهید داشت و این مفرح تر است.

<۶> از یک نرم افزار ورزشی یا از یک قدم شمار برای پیگیری پیشرفت خودتان استفاده کنید.

**یک قول ساده.....برای قلب من،  
برای قلب تو، برای قلب همه ما.**



<۱> مصرف نوشابه ها و آب میوه های شیرین را قطع 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.

#### آیا میدانستید؟

گلوکزخون بالا (قند خون) می تواند دال بر بیماری دیابت باشد. بیماری قلبی عروقی سبب مرگ اکثریت بیماران دیابتی می شود بنابراین اگر بیماری دیابت بدون تشخیص باقی بماند و درمان نشود می تواند شما را در معرض خطر بیشتر بیماری قلبی و سکته مغزی قرار دهد.

جمهوری اسلامی ایران  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت، دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر  
گروه پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی

## روز جهانی قلب

# هم پیمان برای سلامت قلب

۷ مهر ۱۳۹۷



برای سلامتی قلبتان <♥> یک قول  
ساده به خودتان بدهید.

به قولی که برای سلامت قلب <♥>  
خود دادید، وفا کنید.

## My Heart, Your Heart



[www.behdasht.gov.ir](http://www.behdasht.gov.ir)

## برای قلب همه ما

هر سال ، ۱۷.۵ میلیون نفر به علت بیماری قلبی عروقی، از جمله بیماری قلبی و سکته مغزی فوت می کنند، امروزه این بیماری اولین علت مرگ در دنیا است و انتظار می رود تا سال ۲۰۳۰ به ۲۳ میلیون نفر برسد.

ا- ما لزومی ندارد وضعیتی فعلی به همین منوال ادامه یابد. با ایجاد چند تغییر کوچک در زندگی، همه می توانیم به مدت طولانی تر ، بهتر ، با قلب سالم تر زندگی کنیم. این راجع به این است که به خودتان، افرادی که برای آن ها نگران هستید و افراد سراسر دنیا بگویید، "الان من چه کاری می توانم انجام بدهم تا از قلب خودم و قلب شما مواظبت کنم؟"

بنابراین روز جهانی قلب، فرصتی برای شماست که یک قول بدهید .....قول بدهید که غذاهای سالم تر بپزید و مصرف کنید ، فعالیت و تمرینات بیشتری انجام دهید و کودکان خود را تشویق کنید که فعال تر باشند، به دخانیات نه بگویند و به کسانی که دوستشان دارید برای ترک دخانیات کمک کنید.