



هم پیمان برای سلامت قلب " ۷ مهر سال ۱۳۹۷ روز جهانی قلب "



بیماری های قلبی عروقی، اولین عامل مرگ در سراسر جهان هستند و سالانه حدود ۱۷,۵ میلیون نفر در اثر ابتلا به این بیماری های قلبی عروقی فوت می کنند

لزومی ندارد وضعیت 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. یعنی 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؟"

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

بنابراین روز جهانی قلب، فرصتی برای شما است که یک قول بدهید.....

۱: قول بدهید که غذاهای سالم تر بخورید و سالم تر بنوشید.



* مصرف نوشابه ها و آب میوه های شیرین را قطع کنید

* سعی کنید روزانه از میوه ها و سبزیجات مصرف کنید

* سعی کنید مصرف غذا های فرآوری شده (فست فود ها) را محدود کنید.

۲: فعالیت و تمرینات بیشتری انجام دهید.



* روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط انجام دهید.

* حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت با شدت زیاد که در طول هفته انجام دهید.

* هر روز فعال تر باشید: بجای آسانسور از پله ها بالا بروید، بجای رانندگی دوچرخه سواری و یا پیاده روی کنید

۳: به دخانیات نه بگویند و به کسانی که دوستشان دارید برای ترک دخانیات کمک کنید.

* ترک سیگار بهترین اقدام خوب است که شما

برای سلامت قلب خود انجام می دهید.



مرکز بهداشت استان

گروه بیماریهای غیرواگیر

مهر ۹۷



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران
معاونت بهداشت

شعار روز جهانی قلب



هم پیمان برای سلامت قلب

به خودتان قول دهید...



سالم بخورید
(کم نمک، کم چرب، کم شیرین)

**به مصرف دخانیات
نه بگویید**

فعال تر باشید

افراد بالای ۳۰ سال برای ارزیابی سلامت قلب خود (خطر سنجی سکتة های قلبی و مغزی)
به نزدیکترین مرکز خدمات جامع سلامت / پایگاه سلامت محل زندگی خود مراجعه نمایند.