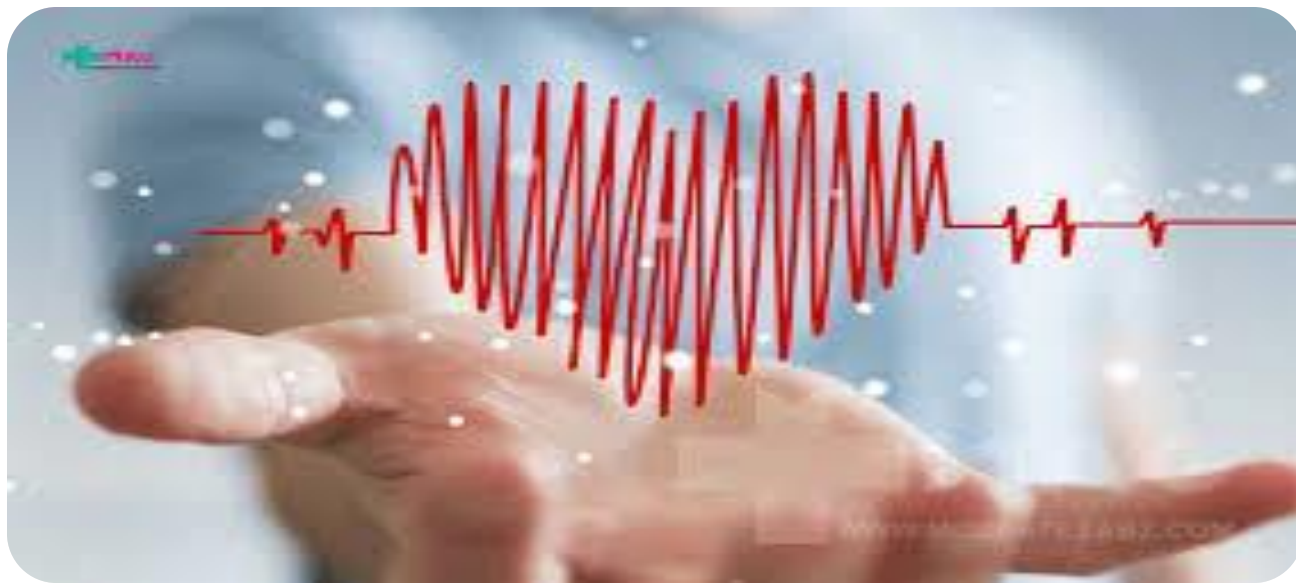


به نام یگانه هستی

روز جهانی قلب

مهر ماه 1404

مرکز بهداشت شماره 2 تبریز



روز جهانی قلب



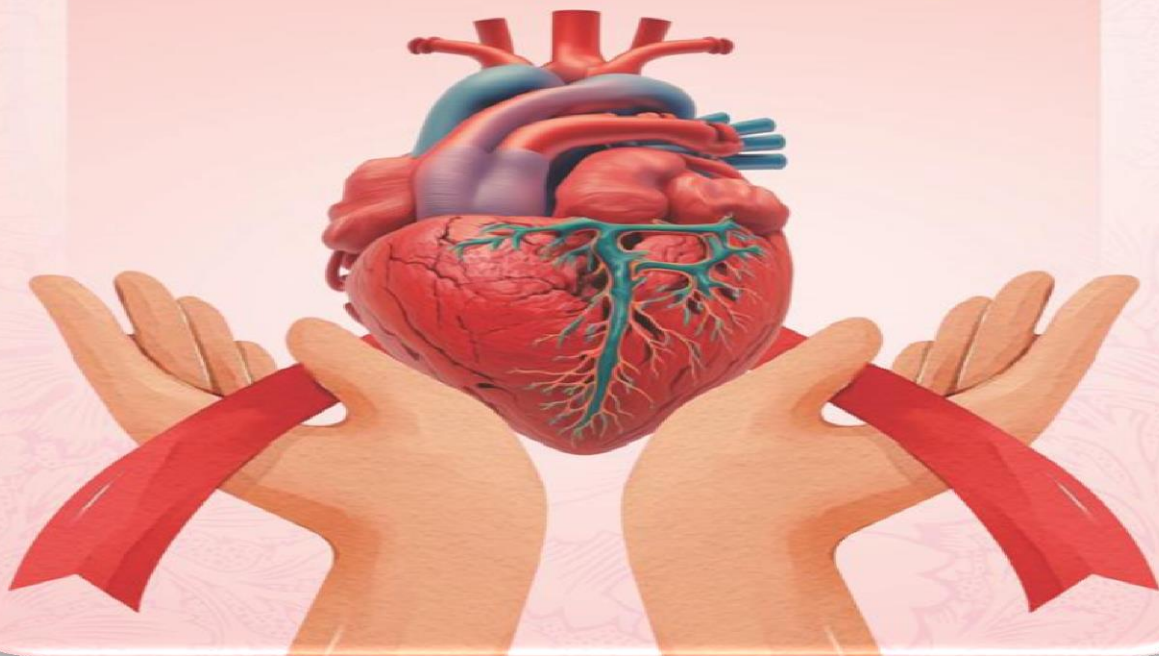
معاونت بهداشت
دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر



جمهوری اسلامی ایران
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

روز جهانی قلب | ۷ مهر ماه
29 September | World Heart Day

قلب شما شایسته توجه است
هیچ ضربان قلبی را از دست ندهید



شعار روز جهانی قلب

هیچ ضربان قلبی را از دست ندهید ❤️



قلب تو شایسته توجه است

- ♥ هیچ ضربان قلبی را از دست ندهید ، قلب شما سرمایه زندگی است .
- ♥ هر ضربان قلب ، یک فرصت تازه برای زندگی سالم است .
- ♥ هر تپش قلب ، یاد آور زندگی است ، مراقبش باشید .
- ♥ هر ضربان قلب ، یک فرصت تازه برای زندگی سالم است .
- ♥ سلامت قلب ، مسئولیت زندگی است ، مراقبش باشید .



سلامت قلب با آگاهی آغاز میشود

♥ علائم را بشناس، عمر طولانی تر داشته باش.



♥ قلب های قوی ، زندگی های سالم

♥ علائم را بشناس ، اقدام کن

♥ پیشگیری ، قدرت است

♥ در مراقبت از قلب ها ، با ما همراه شو

♥ سلامت قلب ، مسئولیت مشترک ماست

راههای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی

💣 کنترل وزن:

💀 با توجه به اینکه چاقی و اضافه وزن از عوامل زمینه ساز بیماریهای قلبی عروقی و عوامل خطری برای فشار خون بالا و دیابت است باید برای کاهش وزن برنامه ریزی کنید.

💣 فعالیت بدنی مناسب:

🏃 روزانه حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی متوسط،

🏃 پیاده روی نسبتاً سریع طوری که تعداد تنفس و ضربان زیاد شود،

🏃 اما بتوان با همراه خود براحتی صحبت کرد

🏃 150 دقیقه فعالیت بدنی در هفته با شدت متوسط



راههای پیشگیری از بیماریهای قلبی عروقی

💣 تغذیه مناسب:

- 🍴 مصرف مقدار مناسب مصرف میوه و سبزیجات،
- 🍴 کاهش مصرف چربی به خصوص چربیهای اشباع،
- 🍴 کاهش مصرف شیرینی و استفاده از آجیل (با توجه به کالری، بالا، این گروه از مواد غذایی به اندازه کافی مصرف



💣 ترک مصرف دخانیات

💣 کنترل قند خون و فشار خون بالا



💣 کنترل استرس

💣 درمان بیماریهای عفونی

پیام های پیشگیری از چاقی و اضافه وزن

- ♥ برای رهایی از چاقی زمان را از دست ندهید .
- ♥ وزن مناسب خود را حفظ کنید تا زندگی سالمی داشته باشید.
- ♥ مصرف هر روز و زیاد غذاهای پر کالری شما را به سگته ها قلبی و مغزی نزدیکتر می کند.
- ♥ تغذیه مناسب و ورزش از کلیدهای رسیدن به حال خوب



پیام های پیشگیری از چاقی و اضافه وزن

♥ چاقی فقط بیماری بزرگسالان نیست، مراقب وزن کودکانمان باشیم.

♥ کودکان چاق بزرگسالان چاق آینده هستند.

♥ چاقی بیماریست حتی در کودکان! حواستان به وزن کودکان هست؟

♥ سلامتی سرمایه ماست، جلوی افزایش وزن رو بگیر.

♥ کمی از فضای مجازی دوری کنید، حواست به افزایش وزن هست؟



پیام های پیشگیری از چاقی و اضافه وزن

♥ وزن مناسب من کمک کننده به سلامتی من

♥ مشکل چاقی شکمی رو جدی بگیر،

♥ دیابت ، فشار خون بالا و کبد چرب مشکلات زندگی با اضافه وزن،

♥ یادمان باشد؛ کودکان و نوجوانان چاق در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند.

♥ برای کاهش وزن فقط سراغ کارشناسان و متخصصین تغذیه بروید.

♥ کارشناسان تغذیه مراکز جامع خدمات سلامت برای کاهش وزن در کنار شما هستند.



توصیه‌های تغذیه‌ای

♥ سعی کنید از مواد غذایی فیبردار مانند: میوه، سبزی، حبوبات و غلات بیشتر استفاده کنید.

♥ از گوشت سفید (مرغ و ماهی) خصوصاً ماهی بیشتر استفاده نمایید.

♥ غذاهای روزانه را به صورت آب پز، بخار پز و کبابی تهیه نمایید.

♥ جهت طعم دادن به غذا به جای نمک از سبزیجات معطر، آبلیمو، آبغوره و ادویه جات استفاده نمایید.

♥ از نان‌های سبوس‌دار (سنگک، نان جو) استفاده نمایید.

♥ مصرف مواد غذایی چرب خصوصاً سوسیس، کالباس و سس سالاد را به حداقل برسانید.



توصیه‌های بهداشتی برای مقابله با کم تحرکی

♥ در هفته 3 تا 4 روز و در هر روز به مدت 30 دقیقه ورزش کنید .

♥ انتخاب ورزش های دسته جمعی شما را به تداوم ورزش تشویق می‌کند.

♥ شنا، پیاده‌روی، دویدن، دوچرخه‌سواری برای قلب و ریه مفید است.

♥ به جای آنکه تا محل کار یا خرید از اتومبیل استفاده کنید، مقداری از مسافت را پیاده طی کنید.



توصیه‌های بهداشتی برای مقابله با کم تحرکی

♥ به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید.

♥ در تعطیلات به جای اتومبیل ، مسافت‌هایی را پیاده طی کنید.

♥ به جای نشستن در صندلی پارکها، قدم بزنید.

♥ به جای ایستادن و منتظر شدن جهت وسیله نقلیه، مقداری از مسیر را پیاده طی کنید.

