



## از قلب خود محافظت کنید



گروه هدف : عموم مردم

شبکه بهداشت و درمان شهرستان قدس

واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریها

(بیماریهای غیرواگیر)

بیماری قلبی عروقی بر روی افراد در تمام گروه های سنی و گروه های جمعیتی از جمله زنان و کودکان اثر می گذارد.

با این وجود خطر آن ها از طریق رفتارهای دوستدار سلامت قلب، مانند رژیم غذایی سالم، انجام تمرین و ورزش منظم و اجتناب از مصرف دخانیات قابل کنترل ، درمان یا اصلاح هستند. امسال در روز جهانی قلب ، اتحادیه جهانی قلب همراه با اعضای خود، افراد و والدین آن ها را به کاهش خطر خود و افراد خانواده فرا می خواند، چون کودکان سالم به افراد بزرگسال سالم و افراد بزرگسال سالم به خانواده سالم و جامعه سالم منجر می شوند.

در حقیقت، بیماری قلبی اولین عامل کشنده زنان است، که سبب یک مرگ از هر ۳ مرگ می شود: بطور تکان دهنده ای، حدود یک مرگ در هر دقیقه می شود! این مسئله بسیار اهمیت دارد که زنان حقایقی در خصوص خطر بیماری قلبی عروقی را بدانند و برای حفاظت از خود و خانواده خود اقداماتی انجام دهند!

کودکان نیز آسیب پذیر هستند: خطر بیماری قلبی عروقی می تواند قبل از تولد و طی تشکیل جنین شروع شود، و بعداً در دوران کودکی با مواجهه با رژیم غذایی ناسالم، کم تحرکی و مصرف دخانیات افزایش یابد.

جوامع جدید کودکان را بیشتر در معرض عوامل خطری مانند رژیم غذایی با کالری خیلی کم ، رژیم غذایی حاوی چربی ها و قند زیاد، فعالیت هایی مانند بازی های رایانه ای که مانع انجام فعالیت بدنی می شوند، تبلیغاتی که مصرف دخانیات را تشویق می کنند یا محیط های پر ازدود دست دوم دخانیات ، قرار می دهند.

تلفن ارتباط با ما: ۴۶۸۸۵۵۵۳

شود، شانس بهبودی کامل، بیشتر است.

نشانه های هشدار دهنده حمله قلبی:

- ناراحتی در قفسه سینه، - ناراحتی در سایر مناطق بالا تنه، - تنگی نفس و سایر نشانه ها که ممکن است شامل عرق سرد، تهوع و سبکی سر باشد.

نشانه های هشدار دهنده سکته مغزی:

- بی حسی یا ضعف ناگهانی در صورت، بازو و پا خصوصاً در یک طرف بدن، - گیجی ناگهانی، اختلال در صحبت یا درک و فهم مطالب، - اختلال در دید یک یا هر دو چشم، - اختلال در راه رفتن، سرگیجه، عدم تعادل یا هماهنگی، - سردرد شدید ناگهانی بدون علامت



**داروهای خود را به دقت مصرف کنید.**

داروهایی که دکتارتان تجویز کرده است را مصرف کنید.



**موفقیت ها و پیشرفت های خود را ردیابی کنید.**

در خصوص اقداماتی که برای سلامتی خود و خانواده انجام می دهید، به خود ببالید.

زنان و کودکان





### از مقادیر عوامل خطر خود مطلع باشید

فشارخون، کلسترول و قند خون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. فشارخون بالا اولین عامل خطر سکته مغزی و عامل خطر مهم تقریباً "نیمی از بیماری قلبی و سکته مغزی است. مقادیر بالای کلسترول و قند خون نیز، شما را در معرض خطر بیشتری قرار می دهد.



### غذاهای سالم مصرف کنید.

مقادیر زیادی از میوه و سبزی، انواع محصولات با غلات کامل، گوشت های بدون چربی، ماهی، نخود، لوبیا، عدس، و غذاهای دارای حداقل مقادیر اسیدهای چرب، مصرف کنید. غذاهای فرآوری شده، که اغلب حاوی مقادیر زیادی نمک هستند را با احتیاط مصرف کنید. آب زیاد بنوشید.



### از علائم هشدار دهنده حمله های قلبی و مغزی مطلع باشید.

حمله های قلبی اغلب در زنان و مردان به طور متفاوتی تظاهر می کنند. علائم هشدار دهنده را یاد بگیرید: با دانستن این علائم، می توانید سریع تر عمل کنید. هرچه زودتر درخواست کمک

اغلب عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی، مانند کم تحرکی یا فشارخون بالا، قابل کنترل هستند.



### فعال باشید

حتی ۳۰ دقیقه فعالیت در روز می تواند از بروز حمله های قلبی و سکته های مغزی پیشگیری کند. سعی کنید فعالیت را یک بخش منظم از زندگی روزانه خود سازید: از پله ها بجای آسانسور استفاده کنید، چند ایستگاه زودتر از اتوبوس یا وسیله نقلیه پیاده شوید و مابقی راه را پیاده روی کنید.



### مصرف دخانیات را ترک کنید و خودتان را از مواجهه با دود دخانیات محافظت کنید.

با ترک دخانیات خطر بیماری قلبی عروقی شما طی یک سال نصف خواهد شد و در طول زمان به میزان طبیعی بر می گردد. از محیط های پر از دود دخانیات دوری کنید: مواجهه با دود دست دوم دخانیات خطر حمله قلبی را افزایش می دهد.



### وزن طبیعی خود را حفظ کنید

حفظ وزن طبیعی و محدود کردن مصرف نمک، به کنترل فشارخون و کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مغزی کمک میکند.

بیماری های قلبی عروقی اولین علت مرگ در دنیا و مسئول حدود ۱۷/۳ میلیون مرگ زودرس هستند و انتظار می رود تا سال ۲۰۲۰ به ۲۳ میلیون مرگ برسند. با این وجود با پرداختن به عوامل خطری مانند مصرف دخانیات، رژیم غذایی ناسالم و کم تحرکی اغلب بیماری های قلبی عروقی قابل پیشگیری هستند.

اغلب اوقات، جوامع افراد را برای داشتن بیماری قلبی عروقی سرزنش می کنند- تو سیگار می کشی، تو زیاد می خوری و مینوشی، تو ورزش نمی کنی! - اما محیط هایی که در آن زندگی، کار و بازی می کنیم تاثیر زیادی بر روی توانایی ما جهت یک انتخاب درست برای سلامت قلب مان دارد - خصوصاً "محیط های شهری که بطور فزاینده ای شیوه های زندگی و رژیم غذایی ما را تغییر داده اند.

بسیاری از افراد در محیط هایی قرار گرفته اند که آن ها را با موارد زیر روبرو می کند:

- فقدان دسترسی به فضاهای سبز
  - غذاهای ناسالم در مدرسه
  - غرق شدن در جلوه هایی از تبلیغات مواد دخانی و غذاهای فوری
  - مواجهه با دود دست دوم دخانیات
- تمام این موارد توانایی افراد را برای انتخاب های سالم و دوستدار سلامت قلب، محدود می کنند.

هر فردی این حق را دارد که انتخاب های سالم برای سلامت قلب را در هر مکانی که زندگی، کار یا بازی می کند، داشته باشد.