

برای مشخص کردن اهمیت روز جهانی قلب، فدراسیون جهانی قلب و اعضای آن اصرار دارند شما اقدامی برای نجات جان زنان و کودکانی که دوستشان دارید انجام دهید. حتی یک تغییر کوچک مانند تشویق به تغذیه سالم و فعالیت بدنی و منع مصرف دخانیات، می تواند به کاهش خطر بیماری قلبی عروقی و سکته مغزی آن ها بیانجامد.

ما متوجه شده ایم که گاهی گفتن راحت تر از عمل کردن است اما امیدواریم که نکات زیر به شما کمک می کند که از همین حالا تغییر را شروع کنید. امروز فرصتی برای پیشگیری از بیماری قلبی و سکته مغزی با استفاده از تغذیه سالم از دوران کودکی و سراسر بزرگسالی است. بنابراین امروز اقدام برای سالم ماندن است.

آیا برای اقدام آماده اید؟



برای حفاظت از سلامت قلب در کودکان و اجتناب از اثرات جسمی، عاطفی و مالی بیماری قلبی و سکته مغزی باید فوراً اقدام کنید.

### ۱-فعال باشید

فعالیت بدنی عامل ۶٪ از مرگ های سراسر دنیا است. عوامل خطری مانند چاقی، دیابت و کم تحرکی در دوران کودکی به مقدار زیادی می تواند احتمال ابتلاء به بیماری قلبی در بزرگسالی را افزایش دهد.

تنها ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و ۵ بار در هفته خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را به طرز قابل توجهی کاهش می دهد.



-فعالیت بدنی لزوماً نباید به شکل تمرین یا ورزش باشد! سایر فعالیت ها مانند انجام کارهای خانه داری نیز فعالیت بدنی محسوب می شود- مثلاً" باغبانی در طول روز یا درخواست از کودکان برای کمک در تمیز کردن منزل -اهداف واقعی برای خود تعیین کنید-افزایش سطح فعالیت بدنی بتدریج بهتر از سعی کردن برای انجام ماراتون در اولین قدم است

-وضعیت فعالیت بدنی در منطقه خود را جستجو کنید-در بعضی شهرها چهره دوچرخه سواری دارند یا تا محل کار می روند که ممکن است به تناسب تمرین با برنامه کاری پرمشغله شما کمک کند.

### ۲-غذای سالم مصرف کنید

افراد زیادی در حال رو آوردن به سمت غذاهای فوری هستند که اغلب مملو از شکر، نمک، چربی های اشباع یا چربی های ترانس هستند. رژیم غذایی نا سالم با ۴ مورد از ۱۰ مورد اولیه خطر مسبب مرگ مرتبط است.

یک رژیم غذایی سالم غنی از میوه و سبزی است که به بیمار قلبی و سکته مغزی کمک می کند.

-بظنر می رسد ترک مصرف بعضی غذاهای مضر که به مصرف آن عادت کرده ایم سخت باشد. اما با جایگزینی این غذاها با غذاهای سالم به تدریج ذائقه خود را تغییر می دهیم و به این مواد غذایی عادت می کنیم. مثلاً" می توانیم شکلات یا سایر شیرینی ها را با انبه یا سایر میوه ها جایگزین کنیم.

-غذاهای سالم را برای کودکان جاذبه دار کنید-غذاهای رنگی را انتخاب کنید و کودکان را در پخت غذاها مشارکت دهید.

-دریافت نمک را به کمتر از ۵ گرم در روز محدود کنید (حدود یک قاشق چایخوری)

-مقدار پرس غذا را در نظر بگیرید:از بشقاب های کوچکتر استفاده کنید و پرس های بزرگتر برای میوه و سبزی بجای گوشت یا کربوهیدرات ها استفاده کنید.

### ۳-به دخانیات نه بگویید

یک نفر از هر دو نفر سیگاری به علت بیماری های ناشی از دخانیات فوت می کند. متأسفانه کودکان و نوجوانان بیشتر و بیشتری به مصرف سیگار رو می آورند. دود دست دوم سیگار بیش از ۶۰۰،۰۰۰ نفر غیر سیگاری از جمله کودکان را هر ساله به کام مرگ می کشاند. در اطفال دود دست دوم سیگار سبب مرگ ناگهانی می شود.

ترک مصرف دخانیات و اجتناب از دود دست دوم سیگار خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را کاهش می دهد.

- برای حفاظت از افراد خانواده خود در آینده، بسیار قاطعانه از مصرف سیگار در خانه خود جلوگیری کنید.

-کودکان را در خصوص خطرات مصرف دخانیات، آموزش دهید تا به آن ها برای گفتن نه به مصرف سیگار، کمک کنید.

-اگر ترک سیگار سخت بود، برای راهنمایی از کارکنان بهداشتی کمک بگیرید یا از کارفرمایان برای حمایت از فراهم کردن خدمات ترک سیگار در محیط کار، درخواست کمک کنید.

### ۴-مقدار فشارخون، قند خون و چربی های خون خود را بدانید.

با انجام مراحل بالا شما و افراد خانواده می توانید بار بیماری قلبی و سکته مغزی را در هر جای دنیا که هستید کاهش دهید. اما مهم است که یک بررسی منظم در خصوص سلامت قلب خود انجام دهید.

-به کارکنان بهداشتی که بتوانند فشارخون، کلسترول، وزن و نمایه توده بدنی را اندازه گیری کنند مراجعه کنید.

-از مراقب بهداشتی یا پزشک بخواهید فشارخون، کلسترول خون، قند خون، نسبت دور کمر به باسن و شاخص توده بدنی (BMI) شما را اندازه گیری کند و مقدار آن را به شما اطلاع دهد.

-زمانی که از وضعیت خطر کلی قلبی عروقی خود مطلع شدید، می توانید یک برنامه عملیاتی خاص برای بهبود سلامت قلب خود تهیه کنید. این برنامه عملیاتی را برای یادآوری در معرض دید خود و همه اعضای خانواده قرار دهید. کارشناسان بهداشتی در صورت لزوم می توانند در خصوص درمان مناسب راهنمایی لازم را ارائه کنند.

وزارت بهداشت، د. ه. - آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

واحد بیماری های فیرواگیر- اداره قلب و عروق

## روز جهانی قلب

یکشنبه ۹ مهر ۱۳۹۱



قلبی سالم  
خانه ای سالم  
دنیايي سالم

World Heart Day- 30 Sep, 2012

One world, One home, One Heart

شد. آن ها از یک طرف ممکن است با عواقب عاطفی مشاهده بیماری قلبی عروقی در کسانی که دوستانشان دارند روبرو شوند و از طرفی دیگر خود در معرض خطر ابتلاء و عواقب جسمی بیماری قلبی و سکنه مغزی قرار گیرند.

جامعه مدرن، کودکان را در معرض عوامل خطر ی مانند رژیم غذایی خیلی کم کالری، رژیم های غذایی غنی از چربی های مضر غذایی و قند، فعالیت های مانند بازی های کامپیوتری که کم تحرکی را تشویق می کنند و در بعضی کشورها تبلیغات مشوق مصرف دخانیات یا محیطی که پر از دود سیگار یا بازدم افراد سیگاری است، قرار می دهد.

با نگاهی به دوران زندگی و شیوه زندگی جاری، کودکان در آینده در معرض افزایش خطر بیماری قلبی عروقی هستند.

زنان/مادران اغلب محافظ سلامت قلب خانواده هستند، از این جهت آن ها یک عامل مؤثر کلیدی در حفظ سلامت قلب افراد خانواده هستند.

اطلاع رسانی و آموزش و فراهم کردن شرایطی برای گروه های هدف گوناگون با محتوایی که بر سلامت قلب زنان و کودکان تاکید دارد دارای اهمیت بسیاری است..

### شعار روز جهانی قلب همه افراد را در بر می گیرد:

**کودکان:** ارزشمندترین اعضای جامعه هستند و مراقبت از آن ها یک وظیفه است. مراقبت بهداشتی قبل و بعد از تولد بطور قابل توجهی بر روی خطر بیماری قلبی عروقی در کودکان، تاثیر می گذارد.

**جامعه عمومی:** هر زنی بالاخره مادر، دختر، خواهر یا دوست یک فرد است. بنابراین سلامتی و رفاه آن ها برای همه ما بطور جدی حائز اهمیت است.

در روز جهانی قلب، هدف این است که شما قلب خود و خانواده تان را سالم نگهدارید و محیط خانه را برای حمایت از زندگی با یک قلب سالم آماده سازید.

با امید به این که این پمفلت ایده هایی را برای شروع فعالیت هایی برای حفظ سلامت قلب فراهم کند.

قلب سالم در خانه ای سالم بدست می آید و دنیای سالم از خانه های سالم ساخته می شود. خانه را محلی برای زندگی حامی قلب سالم بسازیم تا هم قلب سالم و هم دنیایی سالم داشته باشیم. بیایید امسال پیشگیری از بیماری قلبی عروقی در **زنان و کودکان** را هدف قرار دهیم.

بیماری قلبی و سکنه مغزی قابل اجتناب هستند و اغلب با عوامل خطری مانند فشار خون بالا، کلسترول خون بالا، اضافه وزن و چاقی، مصرف دخانیات یا دیابت آغاز می شوند. این عوامل به مقدار زیادی از طریق مصرف یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم و اجتناب از مصرف دخانیات قابل پیشگیری و کنترل هستند.



بیماری های قلبی عروقی از جمله بیماری قلبی و سکنه مغزی سبب مرگ زودرس می شوند. در واقع این بیماری ها سبب ۱۷/۳ میلیون مرگ در سال می شوند و این تعداد در حال افزایش است و انتظار می رود سالانه ۲۳ میلیون نفر به علت بیماری های قلبی عروقی فوت کنند- که این تعداد بیش از جمعیت قاره استرالیا است.

این یک تصور غلط است که بیماری قلبی و سکنه مغزی فقط افراد مسن، مردان و افراد ثروتمند را تحت تاثیر قرار می دهد.

در حقیقت این بیماری اولین عامل مرگ در زنان است و سبب یک مرگ از هر سه مرگ در زنان می شود. این به معنی حدود یک مرگ در هر دقیقه است. لذا بسیار حیاتی و مهم است که زنان در مورد خطر بیماری قلبی عروقی و اقدامات حفاظتی برای خود و افراد خانواده آگاهی یابند.

کودکان نیز در معرض خطر هستند. خطر بیماری قلبی قبل از تولد طی دوره جنینی شروع می شود و در دوران کودکی با مواجهه با رژیم غذایی ناسالم، کم تحرکی و مصرف دخانیات افزایش می یابد.

کودکان با خطر مضاعف ناشی از بیماری قلبی و سکنه مغزی روبرو خواهند