



قلب هایمان را با سلامتی پیوند بزنیم

همچنانکه دنیا در تلاش برای مبارزه با بیماری کووید-۱۹ است، هرگز به این اندازه نگران سلامتی خودمان و افرادی که دوستشان داریم، نبوده ایم. علیرغم کثرت مرگ های منتسب به کووید-۱۹، بیماری های قلبی عروقی با ۱۸,۶ میلیون مرگ در سال کماکان رتبه اول علل مرگ و میر را به خود اختصاص داده اند. این گروه از بیماری ها علل متعددی دارند: مصرف دخانیات، دیابت، فشارخون بالا و چاقی، آلودگی هوا

بیماری کووید-۱۹ برای میلیون ها بیمار قلبی عروقی نگران کننده تر است. بیماران قلبی بیشتر در معرض خطر ابتلاء به انواع شدیدتر کووید-۱۹ هستند. بسیاری از بیماران قلبی نیز به دلیل پاندمی کووید-۱۹ برای انجام مراقبت های روتین و حتی در موارد اضطراری از مراجعه به درمانگاه، بیمارستان و .. خودداری می کنند.

هدف روز جهانی قلب امسال و سال های آینده، پیوند زدن سلامتی با قلب هایمان است.

امسال روز جهانی قلب در روز چهارشنبه ۲۹ سپتامبر مصادف با ۷ مهر می باشد.

شعار ملی: "قلبهایمان را با سلامتی پیوند بزنیم".

پیام اصلی: "برای حفظ سلامت قلب خود، خانواده و جامعه، قلب های خود را با سلامتی پیوند بزنیم"

با انتخاب شیوه زندگی سالم و چند تغییر ساده سلامت قلب خود را حفظ کنید:

مصرف نوشابه و آبمیوه های شیرین را کاهش دهید بجای آن آب یا آبمیوه های طبیعی را انتخاب کنید.

انواع شیرینی و سایر مواد غذایی شیرین را با میوه های تازه به عنوان تازه یک جایگزین سالم جایگزین کنید.

روزانه ۵ سهم میوه و سبزی (معادل ۴۰۰ گرم) میل کنید.

مصرف غذاهای فرآوری شده و بسته بندی حاوی نمک، شکر و چربی زیاد را محدود کنید.

فعال تر زندگی کنید: تصمیم بگیرید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و ۵ روز در هفته انجام دهید.

یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد در طول هفته انجام دهید. (در ۳ تا ۵ روز هفته)

بازی کردن، پیاده روی، کار در خانه، حرکات موزون، همه جزء این فعالیت به حساب می آیند.

هر روز بیشتر فعال باشید- از پله ها بالا بروید، بجای رانندگی پیاده روی کنید یا دوچرخه سواری کنید.

به مصرف دخانیات نه بگویید:

این بهترین کاری است که برای بهبود سلامت قلب انجام می دهید.

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

طی ۱۵ سال بعد از ترک دخانیات، خطر بیماری قلبی عروقی به میزان خطر در افراد غیرسیگاری می رسد.

مواجهه با دود دست دوم دخانیات نیز یک علت بیماری قلبی عروقی در افراد غیرسیگاری است.

آیا می دانستید:

فشارخون بالا یکی از عوامل خطر اصلی بیماری قلب عروقی است و به عنوان قاتل خاموش نامیده می شود. چون معمولاً هیچ

علامت هشدار دهنده ای ندارد و بسیاری از افراد متوجه ابتلا به این بیماری نمی شود.

آیا می دانستید:

قندخون بالا می تواند نشانه بیماری دیابت باشد. بیماری قلبی عروقی علت اکثریت مرگ ها در افراد دیابتی است. بنابراین

اگر بدون تشخیص و درمان باقی بماند می تواند شمارا در معرض خطر بیشتری از بیماری قلبی و سکته مغزی قرار دهد.

عوامل خطر اصلی بیماری قلبی و سکته مغزی:

فشارخون بالا، کلسترول خون بالا و قند خون بالا

مصرف دخانیات

رژیم غذایی ناسالم

چاقی

در زمان بحران کووید ۱۹، بیماران قلبی عروقی با تهدید دوگانه مواجه خواهند شد. هم بیشتر در معرض خطر ابتلا به عوارض

بیماری کووید ۱۹ هستند، هم به علت ترس از این بیماری از مراقبت قلب خود غافل می شوند.

بهداشت و درمان دانشگاه قم