



## پیام های روز جهانی قلب ۷ مهر ماه ۱۴۰۴

با شعار: "هیچ ضربان قلبی را از دست ندهید" و پیام "قلب تو شایسته توجه است"

۱. هر ضربان قلب، یک فرصت تازه برای زندگی سالم است .
۲. هر تپش قلب، یاد آور زندگی است، مراقبش باشید .
۳. حفظ سلامت قلب، کمک به حفظ زندگی سالم است .
۴. تسلیم لذت های آنی غذاهای پرکالری نشوید به فکر سلامت قلب خود باشید.
۵. مصرف زیاد غذاهای پر کالری شما را به سکته ها قلبی و مغزی نزدیکتر می کند.
۶. وزن مناسب خود را حفظ کنید و زندگی سالمی داشته باشید
۷. کودکان چاق بزرگسالان چاق آینده هستند. مراقب وزن کودکانمان باشیم.
۸. با فعالیت بدنی منظم، از زندگی بیشتر لذت می برید.
۹. سلامت قلبمان را قربانی چاقی نکنیم.
۱۰. چاقی در کودکان نشانه سلامتی نیست، باورتان را تغییر دهید.
۱۱. چاقی و اضافه وزن = پیری زودرس
۱۲. فضای مجازی = بی تحرکی = اضافه وزن = خداحافظی با سلامتی
۱۳. با چاقی و افزایش وزن هر روز به سکته قلبی و مغزی نزدیکتر می شوید.
۱۴. روزانه مواد غذائی فیبردار مانند: میوه، سبزی، حبوبات و غلات استفاده کنید.
۱۵. غذاهای روزانه را به صورت آب پز، بخار پز و کبابی تهیه نمایید.
۱۶. مصرف مواد غذایی چرب خصوصاً سوسیس، کالباس و سس سالاد را به حداقل برسانید.
۱۷. حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی هوازی با شدت متوسط در طول هفته داشته باشید (۳۰ دقیقه در روز، پنج روز در هفته).
۱۸. شنا، پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، کوهنوردی و تنیس برای قلب و ریه مفید است.



روز جهانی قلب ۷ مهر ماه ۱۴۰۴

## برخی از راههای پیشگیری از بیماری قلب و عروق

### ۱. اجتناب از مصرف دخانیات و الکل

۲. **حفظ رژیم غذایی سالم:** تغذیه مقدار مناسب مصرف میوه و سبزیجات، کاهش مصرف چربی به خصوص چربیهای اشباع، کاهش مصرف شیرینی و استفاده از آجیل (با توجه به کالری بالای این گروه از مواد غذایی به اندازه کافی مصرف شود)

۳. **کنترل وزن:** با توجه به اینکه چاقی و اضافه وزن از عوامل زمینه ساز بیماریهای قلبی عروقی و عوامل خطری مانند فشار خون بالا و دیابت است باید برای کاهش وزن برنامه ریزی شود.

۴. **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 (۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته با شدت متوسط)

### ۵. کنترل فشار خون بالا و قند خون

### ۶. کنترل استرس

### ۷. خواب کافی

### ۸. مصرف به موقع داروها (در صورت مصرف دارو)

