

## هدف ما این است که بزرگترین کشنده دنیا را متوقف کنیم

بیماری قلبی عروقی (CVD) اولین بیماری کشنده دنیا است. شرایطی که بر قلب یا عروق خونی تاثیر می گذارد مانند حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلب، سالانه ۲۰/۵ میلیون نفر را در جهان را می کشد. بخش عمده ای از این مرگها در کشورهایی با درآمد پایین و متوسط اتفاق می افتد.

ما می خواهیم تعداد مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی عروقی را کم کنیم یا در مسیر کاهش قرار دهیم. و امیدوار هستیم ۸۰٪ از مرگ های زودرس ناشی از بیماری قلبی عروقی قابل پیشگیری می باشد. با ایجاد تغییرات کوچک در سبک زندگی -چه چیزی می خوریم و می نوشیم، چقدر ورزش می کنیم و چگونه شرایط استرس را مدیریت می کنیم- ما می توانیم سلامت قلبمان را مدیریت کنیم و بیماریهای قلب و عروق را مهار کنیم.

## امسال در روز جهانی قلب

استفاده از **شناخت** ( **USE** **KNOW** )

روز جهانی قلب یادآوری هست به همه در سراسر جهان که مراقب قلب خود باشند. کمپین امسال بر مرحله ابتدایی و اساسی شناخت قلبهایمان تمرکز دارد.

**زیرا ما فقط آن چیزی را از آن شناخت و اطلاعات کامل داریم،**

**دوست داریم و حفاظت می کنیم**

در جهانی که اطلاعات درباره قلب محدود است و سیاست ها ناکافیست یا وجود ندارد، هدف ما شکستن موانع و توانمندسازی افراد برای کنترل سلامتی خودشان است.

**زیرا هنگامیکه بیشتر بدانیم می توانیم بیشتر مراقبت کنیم**

## استفاده از ❤️

### خوب بخورید

❤️ نوشیدنی های شیرین را کاهش دهید، بجای آبمیوه های صنعتی، آب یا آب میوه های شیرین نشده (طبیعی) را انتخاب کنید

❤️ خوراکی های شیرین و حاوی شکر را با میوه های تازه بعنوان یک جایگزین سالم تعویض کنید.

❤️ تلاش کنید در روز ۵ سهم میوه و سبزیجات بخورید که می تواند تازه، فریز شده، کنسرو شده یا خشک باشد.

❤️ از نوشیدن الکل و نوشیدنی های الکلی اجتناب کنید

❤️ غذاهای فرآوری شده که اغلب نمک، شکر و چربی بالا دارند را محدود کنید (غذاهای بسته بندی شده کمتر و غذاهای پوست گرفته و پخته بیشتر، مصرف کنید)

❤️ بصورت آنلاین جستجو کنید یا یک برنامه را دانلود کنید و مقدار زیادی نکات دستور غذایی برای قلب سالم را دریافت کنید.

### آیا میدانید که:

بیماری عروق قلبی بیشترین مرگ و میر را در بیماران دیابتی تشکیل می دهد. بنابراین اگر تشخیص داده نشده و درمان نشود، می تواند شما را در معرض افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته قرار دهد.

## استفاده از ❤️

### فعالیت بیشتر داشته باشید

❤️ تلاش برای حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید ۵ بار در هفته

❤️ یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی بسیار شدید پخش که در طول هفته توزیع شده باشد

❤️ بازی، پیاده روی، کار در خانه، حرکات موزون همگی را جز فعالیت در نظر بگیرید.

❤️ هر روز نسبت به روز گذشته فعال تر باشیم، از پله ها استفاده کنیم، پیاده برویم یا از دوچرخه بجای دوچرخه بجای رانندگی استفاده کنیم.

❤️ یک برنامه دانلود کنید یا دستگاه های همراه برای تخمین قدم هایتان در روز و بررسی پیشرفت فعالیتتان استفاده کنید.

### آیا میدانید که:

فشارخون بالا یکی از عوامل خطر جدی و مهم برای بیماری قلبی عروقی است. فشارخون بالا بعنوان کشنده بی صدا شناخته می شود بدلیل اینکه معمولاً نشانه و علامت هشداردهنده ای ندارد و بسیاری از مردم نمی دانند مبتلا به فشارخون هستند.

## استفاده از ❤️

### به دخانیات نه بگویید

❤️ ترک دخانیات به تنهایی بهترین تصمیمی است که می توانید برای بهبود سلامت قلبتان انجام دهید.

❤️ در عرض ۲ سال پس از ترک، خطر بیماری قلبی عروقی بطور قابل ملاحظه ای کاهش می یابد.

❤️ در عرض ۱۵ سال از ترک دخانیات، خطر بیماری قلبی عروقی به حد یک فرد بدون مصرف سیگار بر می گردد.

❤️ در معرض دود سیگار دیگران قرار گرفتن خود یک علت بیماری قلبی در افراد غیرسیگاری است.

❤️ با ترک دخانیات و عدم مصرف سیگار، شما هم سلامت خود و هم سلامتی افرادی که اطراف شما هستند را بهبود می بخشید.

❤️ اگر برای ترک مصرف دخانیات و سیگار مشکل دارید، از یک مشاور حرفه ای کمک بگیرید و از می توانید در صورت امکان از کارفرمای خود برای ترک دخانیات و سیگار کمک بگیرید.

### آیا میدانید که:

کلسترول و چربی خون بالا با مرگ تقریباً ۴ میلیون نفر در سال در جهان در ارتباط است. بنابراین به مراقبین سلامت در مراکز جامع سلامت متخصصین بهداشتی (پزشکان و...) خود مراجعه کنید و از آنها بخواهید سطح خطر شما را از طریق مراقب خطرسنجی، همچنین وزن و شاخص توده بدنی (BMI) شما را اندازه گیری کنند. سپس در مورد خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی شما را راهنمایی کنند و بنابراین شما می توانید جهت بهبود سلامت قلبتان بهترین تصمیم را بگیرید و اقدام مناسب انجام دهید.