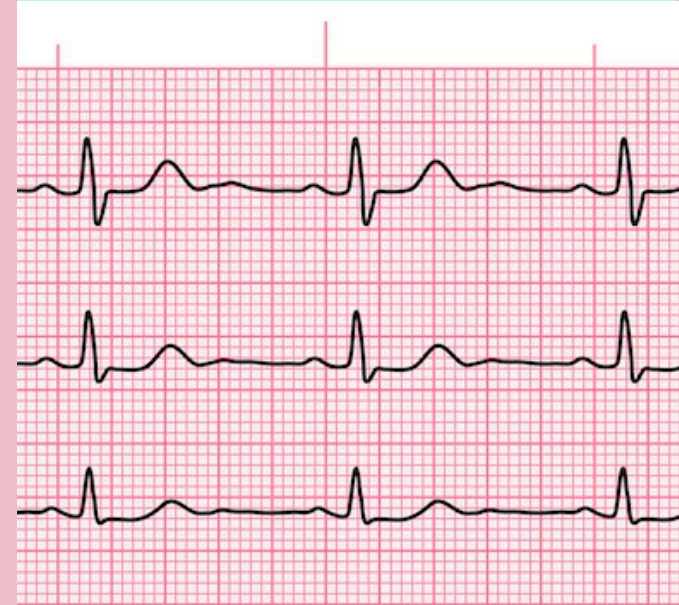


7 مهر روز جهانی قلب

در حال حاضر بیماری های
قلبی عروقی اولین علت مرگ
در دنیا می باشد: 18/6 میلیون
مرگ در سال



در روز جهانی قلب سازمان بهداشت
جهانی سعی دارد به مردم پیاموزد که
چگونه با زندگی سالم ، خوردن مواد غذایی
بی ضرر که همان تغذیه سالم می باشد و
فعالیت بدنی و تحرک بالا به سلامت
قلبشان کمک کنند.



قلب
سالم

چند عدد مهم خود را بدانید

- **فشار خون** : فشار خون بالا یا فشار خون بالا یکی از بزرگترین دلایل حمله قلبی و سکته است. معمولاً هیچ علامتی ندارد، بنابراین مهم است که به طور منظم آن را اندازه گیری کنید.
- **کلسترول**: سطوح بالای کلسترول در خون خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی از جمله حملات قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد.
- **قند خون**: ابتلا به دیابت یا قند خون بالا، خطر حملات قلبی و سکته را افزایش می دهد.

تهیه. دکتر فاطمه خلیلی
معاونت آموزشی

شناخت

قلب انسان فقط به اندازه یک مشت است، اما سخت ترین ماهیچه بدن است. با هر ضربان قلب، قلب خون را پمپاژ می کند و اکسیژن و مواد مغذی را به هر قسمت از بدن می رساند.

عوامل
خطر

قلب روزانه حدود 100,000 بار می تپد و 7500 لیتر خون را پمپاژ می کند

عوامل خطر مهم بیماری های قلبی:

- کلسترول بالا
- فشار خون بالا
- دیابت
- چاقی
- سیگار و قلیان
- عدم فعالیت فیزیکی
- رژیم غذایی ناسالم
- آلودگی هوا

و

تغییر سبک زندگی یعنی:

- ورزش منظم
- کنترل وزن
- عدم مصرف سیگار، قلیان و الکل
- رژیم غذایی سالم
- چکاپ پزشکی منظم
- مصرف منظم داروها

اصلاح

شیوه
زندگی