

روز جهانی قلب



« سلامت من ، حق من »

شعار روز جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۴

روز جهانی قلب به عنوان یک ابتکار جهانی در سال ۲۰۰۰ عنوان شد تا آگاهی عمومی نسبت به تهدید بیماری قلبی و سکنه مغزی و اهمیت شیوه زندگی قلب سالم را افزایش دهد. روز جهانی قلب سالانه توسط اعضای اتحادیه جهانی قلب در بیش از ۱۰۰ کشور و با همکاری بیش از ۲۰۰ عضو از سازمان ها، انجمن های علمی، بنیادها و جمعیت های بیماران و انجمن های قلب و عروق برگزار می شود. سازمان جهانی بهداشت نیز به طور فعال از این روز حمایت می کند. این اتحادیه اعتقاد دارد که سلامت قلب برای هر فرد یک حق بشری اساسی و یکی از ارکان دسترسی به عدالت در سلامت جهانی است.

بر اساس این گزارش اتحادیه جهانی قلب از سال ۲۰۰۵ هر ساله، روز آخر ماه سپتامبر را بعنوان روز جهانی قلب برای افزایش آگاهی جهانیان در خصوص بیماری های قلبی عروقی معین کرده است. این روز یک نقش مهمی در حساس سازی و اطلاع رسانی در خصوص سلامت قلب و عروق دارد و فرصت جهانی مهمی است که می توان برای افزایش آگاهی و تشویق افراد، اعضای خانواده، جوامع، سیاستگذاران و تصمیم گیران در طول سال از آن استفاده کرد. یکی از مهمترین و مطمئن ترین راه های رسیدن به اهداف پیشگیری و کنترل بیماری قلبی عروقی آموزش همگانی و برگزاری پویش های عمومی است. این روز در واقع شروع برنامه و فعالیت هایی است که باید در طول سال ادامه یابد. به همین منظور مقرر است فعالیت های ملی مانند سخنرانی ها و گفتگوها و معاینات بهداشتی و غربالگری های سلامتی از جمله وزن، قند، کلسترول و فشارخون، فعالیت های ورزشی سازماندهی شده، برگزاری گفتگوهای عمومی در مورد بیماری قلبی عروقی، داستان ها و تجربیات واقعی از افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی و نحوه درمان و کنترل آن، برگزاری فوروم های علمی، نمایشگاه، برگزاری مراسم و وقایع ورزشی در سراسر دنیا توسط اعضا و شرکای اتحادیه در همین زمینه و بر اساس موضوعات تعیین شده در هر سال، به شکل بسیج های اطلاع رسانی و آموزشی، سازماندهی شوند.

برای کشور ما نیز که بیماریهای قلبی یکی از مشکلات و چالش های مهم سلامت به شمار می رود، این روز مغتنم است تا برنامه ها و فعالیت های خود را برای مقابله با این بیماریها و در جهت افزایش آگاهی عمومی برنامه ریزی کنیم و این روز را گرامی بداریم.

هدف این است که افراد بدانند چگونه می توانند با انتخاب شیوه زندگی سالم و چند تغییر ساده سلامت قلب خود را حفظ کنند. قلب مرکز سلامتی هر فرد است. فقط چند اقدام ساده مانند تغذیه سالم تر، فعالیت بدنی بیشتر، ترک دخانیات و ... می تواند سلامت قلب و رفاه کلی را بهبود بخشد.

مهرماه
روز جهانی قلب
گرامی باد



" نکاتی برای محافظت از قلب "

سیگار نکشید:

یکی از مهمترین عوامل بروز حملات قلبی، سیگار است. احتمال بروز حمله قلبی در یک فرد سیگاری، تا ۷۰ درصد بیشتر از یک فرد غیر سیگاری است. اگر سیگار می کشید و در کنار آن هم به سلامتی قلب و بدن خود اهمیت می دهید، بدانید که این دو در تضادی عظیم هستند. پس سعی کنید از همین امروز سیگار را کنار بگذارید.

مصرف کربوهیدرات ها را کم کنید:

تحقیقات نشان داده اند که مصرف بیش از اندازه موادی که کربوهیدرات دارند، احتمال بروز بیماری قلبی را تشدید می کنند. مواد غذایی مانند کورن فلکس، نان های چرب و سیب زمینی سرخ کرده در این دسته قرار می گیرند.

فعالیت های ورزشی منظم را از یاد نبرید:

روزانه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه از وقت خود را به ورزش های سبک اختصاص دهید. این مقدار ورزش می تواند سرعت تپش قلب شما را بین شصت تا هفتاد درصد افزایش دهد. پیاده روی به عنوان یکی از بهترین و ساده ترین ورزش ها بهترین توصیه است. حتی اگر در توان خود می بینید، بد نیست در این ۲۰ دقیقه، کمی هم دویدن را امتحان کنید.

استرس به خود راه ندهید:

برخی متخصصین، استرس و ناراحتی اعصاب را مهمترین دلیل بیماری ها و عوارض قلبی به حساب می آورند. استرس حاد، در حد عواملی همچون سیگار کشیدن، فشار خون بالا، افزایش کلسترول خون و عدم فعالیت بدنی، می تواند ریسک حمله قلبی را افزایش دهد.

واحد آموزش سلامت

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا