

روز جهانی قلب



روز جهانی قلب از سوی فدراسیون جهانی قلب نامگذاری شد تا توجه مردم و مسئولان را به بار سنگین بیماری‌های قلبی - عروقی جلب کند و فرصتی برای ترویج پیشگیری، آموزش و مراقبت از این عضو حیاتی فراهم شود. این روز یادآور است که بیش از ۸۰٪ مرگ‌های زودرس ناشی از بیماری‌های قلبی با تغییر سبک زندگی قابل پیشگیری‌اند.

روز جهانی قلب ۲۰۲۵ با شعار

« Use Heart, Know Heart »

" قلبت را بشناس ، با دلت زندگی کن "

ما را به شناخت بهتر و مسئولیت‌پذیرتری در قبال سلامت خود و قلب دعوت می‌کند . امسال نیز فرصتی دوباره به دست آمد تا قلب خود را بیشتر بشناسیم و با انتخاب‌ها و تصمیم‌های ساده، آینده‌ای پر از زندگی برای قلبمان بسازیم.

روز جهانی قلب فرصتی برای بازاندیشی در سلامت اهمیت موضوع بیماری‌های قلبی – عروقی همچنان که صدر علل مرگ و میر در جهان قرار دارند و سالانه میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهند. روز جهانی قلب، فرصتی است برای یادآوری این حقیقت که پیشگیری و مراقبت از قلب، نه تنها یک انتخاب فردی بلکه یک مسئولیت اجتماعی است. آگاهی عمومی و تغییر سبک زندگی می‌تواند بار سنگین این بیماری‌ها را به شکل چشمگیری کاهش دهد .



عوامل خطر :

فشار خون بالا، دیابت، کلسترول خون بالا، چاقی، مصرف دخانیات و بی‌حرکی از مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های قلبی هستند. نکته مهم این است که بیشتر این عوامل قابل کنترل و تغییر هستند. حتی مدیریت ساده‌ای مانند کاهش مصرف نمک و چربی‌های اشباع، یا ترک سیگار، می‌تواند خطر سکته قلبی را به شکل محسوسی کم کند.



نشانه‌ها و هشدارها :

شناخت علائم هشداردهنده نارسایی یا حمله قلبی نقش حیاتی دارد. درد یا فشار در قفسه سینه، تنگی نفس، تعریق سرد، سرگیجه یا انتشار درد به بازو و فک، از نشانه‌هایی هستند که نباید نادیده گرفته شوند. مراجعه سریع به اورژانس در این شرایط، می‌تواند تفاوت میان زندگی و مرگ باشد.

سبک زندگی سالم :

ورزش منظم (حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت هوازی در روز)، مصرف بیشتر میوه و سبزیجات، خواب کافی، مدیریت استرس و اجتناب از مصرف دخانیات، ستون‌های اصلی پیشگیری از بیماری‌های قلبی محسوب می‌شوند. حتی تغییرات کوچک، مانند انتخاب پله به جای آسانسور یا پیاده‌روی بعد از غذا، می‌تواند به مرور زمان قلب را مقاوم‌تر و سالم‌تر سازد.



پیام نهایی :

قلب، موتور حیاتی بدن ماست و مراقبت از آن باید به بخشی از فرهنگ زندگی روزانه تبدیل شود. روز جهانی قلب، فقط یک مناسبت تقویمی نیست؛ فرصتی است برای تصمیم‌های تازه، تغییر عادات و گامی برای آینده‌ای سالم‌تر. هر فرد با انتخاب‌های آگاهانه می‌تواند سهمی مؤثر در حفظ سلامت قلب خود و خانواده‌اش داشته باشد.

روز جهانی قلب، روزی است برای شنیدن تپش زندگی در سینه‌مان، فرصتی برای مکث و اندیشیدن به آنچه آرام و بی‌وقفه ما را زنده نگه داشته است. این روز، پیامی است از دل به دل؛ که اگر به عشق و سلامت بیورانی‌مش، قلب ما سال‌ها همچون آوازی روشن خواهد تپید.

واحد آموزش سلامت

مرکز آموزشی درمانی بوعلی سینا