

سربرگ نامه های اداری

شعار جهانی:

Use Heart For Action (قلب را برای اقدام به کار بگیر)

« شعار Use Heart for Action » ما را به اقدام برای سلامت قلب دعوت می کند؛ از خودمان آغاز کنیم و خانواده، دانشگاه و جامعه را به انتخاب های سالم تر تشویق کنیم .
« روز جهانی قلب یادآور این پیام است : آگاهی زمانی ارزشمند است که به اقدام منجر شود. برای سلامت قلب، از امروز قدمی برداریم . »

شعار ملی:

« قلب در طول زندگی میلیارد ها بار بی وقفه می تپد ، در مراقبت از آن بکوشید. »
« قلب شما اهمیت دارد، اقدامات شما اهمیت دارد. »
« عهد کنید که با مراقبت از قلب خود و خانواده تان، سلامت و تندرستی تان را حفظ کنید. »
« زندگی سالم و پرتحرک، همواره برای سلامت قلب شما مفید است. »
« تحرک بیشتری داشته باشید، فعالیت بدنی را به بخشی از برنامه روزانه خود تبدیل کنید. »
« قلب سالم، بزرگ ترین ثروتی است که می توانید داشته باشید. »
« قلب شما سخت برایتان تلاش می کند؛ شما هم برای آن بیشتر تلاش کنید. »
« هر تپش قلب ارزشمند است؛ امروز از قلب خود محافظت کنید. »
« قلب های قوی، دنیا را فتح می کنند. »
« قلب خود را دوست بدانید؛ آن، زندگی شماست. »
« هر تپش قلب شما، دعوتی است برای بهتر زیستن. »
« همین امروز برای پیشگیری از بیماری های قلبی اقدام کنید؛ چرا که جانی که نجات می دهید، ممکن است جان خودتان باشد. »
« هرگز مشکلات قلبی را نادیده نگیرید؛ برای داشتن فردایی طولانی تر، همین امروز اقدام کنید. »
« امروز به خوبی از قلب خود مراقبت کنید تا فردایی بهتر داشته باشید. »
« تحرک بیشتری داشته باشید — فعالیت بدنی را به بخشی از برنامه روزانه خود تبدیل کنید. »
« هوشمندانه غذا بخورید — خوراکی های مفید برای سلامت قلب را انتخاب کنید. »
« مصرف دخانیات را کنار بگذارید — از قلب و آینده خود محافظت کنید. »
« از شاخص های سلامتی خود آگاه باشید — فشار خون و کلسترولتان را بررسی کنید. »

« به فکر دیگران باشید، خانواده و جامعه خود را به داشتن سبک زندگی سالم برای قلب تشویق کنید.»

« هوشمندانه غذا بخورید، خوراکی‌های مفید برای سلامت قلب را انتخاب کنید.»

« قلب شما سخت برایتان تلاش می‌کند؛ شما هم برای سلامت آن بیشتر تلاش کنید . »

پیام های سلامت (تراکت، زیرنویس)

- ✓ برای حفظ سلامت قلب، مصرف غذاهای آماده و کنسروها (فست فود) که حاوی مقدار زیادی نمک هستند را کاهش دهیم.
- ✓ در هفته ۳ تا ۴ روز و در هر روز به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید .
- ✓ در کشور ما ، بیماری های قلبی هر ساله بیشترین میزان مرگ و میر در میان مردان و زنان را بخود اختصاص می دهد.
- ✓ استعمال دخانیات سبب افزایش ضربان قلب ، گرفتگی عروق قلب و در نهایت سکته قلبی می شود.
- ✓ اضافه وزن و چاقی احتمال ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت را افزایش می دهد.
- ✓ برای پیشگیری از بیماری های قلبی -عروقی باید مصرف نمک را کاهش دهیم.
- ✓ مصرف لبنات پرچرب موجب افزایش کلسترول خون و بروز بیمار یهای قلبی و دیابت می شود.
- ✓ با کاهش مصرف چربی های زیان آور در رژیم غذایی ، خطر بروز سکته قلبی را کم کنیم.
- ✓ درد و فشار بیش از چند دقیقه قفسه سینه در هنگام فعالیت یا هیجان و تنگی نفس هنگام خواب یا فعالیت می تواند از علائم بیماری قلب و عروق باشد .
- ✓ فشارخون بالا عاملی مهم در افزایش بیماری های قلب و عروق
- ✓ با اندازه گیری منظم فشارخون از ابتلا خود به فشارخون آگاه شویم.
- ✓ در صورت نیاز به مصرف دارو (طبق نظر پزشک) داروهای خود را بطور منظم مصرف کنید تا فشارخون بالا، کلسترول خون و قندخون شما تحت کنترل باشد.
- ✓ اگر مبتلا به بیماری های مزمن مثل دیابت، فشارخون بالا ، بیماری قلبی عروقی هستید ؛میزان مصرف نمک را کاهش دهید همان مقدار کم هم بایداز نوع تصفیه شده و ید دار باشد.
- ✓ اگر مبتلا به بیماری های قلبی هستید؛ مصرف چربی و مواد غذایی پرچرب را کاهش دهید .
- ✓ اگر مبتلا به بیماری های مزمن مثل دیابت، فشارخون بالا ، بیماری قلبی عروقی هستید ؛غذاهای کنسرو شده، سوسیس و کالباس و مواد غذایی بسته بندی(به دلیل قندو چربی زیاد)را به مقدار بسیار کم مصرف کنید .

✓ خدمات پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی عروقی و دیابت را با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت / پایگاه های سلامت / خانه بهداشت محل سکونت خود رایگان دریافت نمائید.

✓ جهت خطر سنجی و آگاهی از احتمال بروز سکنه های قلبی و مغزی به مراکز خدمات جامع سلامت / پایگاه های سلامت / خانه بهداشت محل سکونت خود مراجعه نمائید.