

واحد آموزش سلامت

شهریور ماه ۱۴۰۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)



۲ مهر روز

جهانی قلب

مبارک باد.

اتحاد قلب‌ها برای سلامتی قلب‌ها

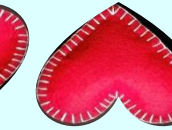
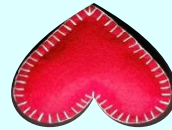




مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

سبک زندگی سالم = قلب سالم

- سیگار نکشید.
- غذای سالم استفاده کنید.
- شکلات تلخ استفاده کنید.
- الکل ننوشید.
- استرس ها را کاهش دهید.
- به طور منظم ورزش کنید.
- وزن ایده آل داشته باشید.



واحد آموزش سلامت

مهر ماه ۱۴۰۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

نشانه های یک قلب سالم

داشتن انرژی زیاد

داشتن تنفس منظم

داشتن ضربان عالی قلب

داشتن فشارخون طبیعی

عدم احساس سفت شدن دور سینه

داشتن توانایی حفظ آرامش در مواقع پر استرس

داشتن نوار قلب، اکوکاردیوگرافی و تست ورزش طبیعی

۲ مهر روز



مبارک باد.



اتحاد قلب با برای سلامتی قلب با

واحد آموزش سلامت

مهر ماه ۱۴۰۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

نشانه های یک قلب سالم

داشتن انرژی زیاد

داشتن تنفس منظم

داشتن ضربان عالی قلب

داشتن فشارخون طبیعی

عدم احساس سفت شدن دور سینه

داشتن توانایی حفظ آرامش در مواقع پر استرس

داشتن نوار قلب، اکوکاردیوگرافی و تست ورزش طبیعی

۲ مهر روز



مبارک باد.



اتحاد قلب با برای سلامتی قلب با

واحد آموزش سلامت

مهر ماه ۱۴۰۱



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی پیامبر اعظم (ص)

قلب اولین و آخرین
نشانه زندگی است.

قلب تنها عضوی است
که می توانید بشنوید و
احساس کنید.



۷ مهر ماه ۱۴۰۱ روز جهانی قلب

غلبه بر بیماریهای قلبی
- عروقی برای هر قلب
تپنده ای اهمیت دارد.

با داشتن سبک زندگی
سالم و انجام معاینات
دوره ای مراقب قلب
هایمان باشیم.



اتحاد قلب ها برای سلامتی قلب ها



۷ مهر روز جهانی قلب مبارک باد.

هنوز هم پیشگیری بهتر از درمان است.

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO) سالانه تقریباً ۱۷,۹ میلیون نفر در سراسر دنیا به دلیل ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی جان خود را از دست می‌دهند.

بیماری‌های قلبی عروقی به آهستگی ایجاد شده و در مراحل اولیه اغلب علامتی نیز ندارند. عواملی چون کلسترول بالا یا فشارخون بالا ممکن است از کودکی وجود داشته یا در جوانی آغاز شده و برای چندین دهه تشخیص داده نشوند، بنابراین بهترین راهکار، **بررسی**، **تشخیص** و **کنترل زودرس** عوامل خطر و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی است. ایجاد تغییرات سالم در شیوه زندگی مطابق با رهنمودهایی که از چندین دهه تحقیقات بدست آمده‌اند نه تنها سبب پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و داشتن قلب سالم می‌شوند بلکه خطر ابتلا به بیماری‌های خطرناکی مثل سرطان و دیابت را نیز کاهش می‌دهند.