

## ۷مهر (۲۹ سپتامبر): روز جهانی قلب گرامی باد .

شعار امسال " هم پیمان برای سلامت قلب "



در سال های اخیر آمار مرگ و میر بیماران قلبی و عروقی در دنیا افزایش چشمگیری داشته است. به گزارش فدراسیون جهانی قلب، سالانه ۱۷۰۱ میلیون نفر در دنیا، بخاطر عارضه های قلبی جان خود را از دست می دهند. این مساله اهمیت اطلاع رسانی در خصوص راه های پیشگیری از بروز عوارض قلبی را بیش از پیش نمایان می کند. بیماری های قلبی و عروقی یکی از شایع ترین علل مرگ و میر در ایران به شمار می روند. نزدیک به ۴۰ درصد علل فوت جوانان در ایران، بیماری ها قلبی شناخته شده اند.

در همین راستا و به منظور برنامه ریزی برای پیشگیری از بروز بیماری های قلبی، اطلاع رسانی مناسب به افراد جامعه و مبارزه همه جانبه با عوامل خطر ساز بیماری های قلبی، دولت ها و مردم به فکر مقابله با این بیماری ها افتادند. از جمله نهادهای مردمی مانند فدراسیون بین المللی قلب شناسی و انجمن بین المللی قلب شناسان، در سال ۱۹۷۸ میلادی تاسیس گردید که مسوولیت آن پیشگیری و کنترل بیماری های قلبی عروقی بود. با ادغام این دو انجمن با یکدیگر و تغییر نام آنها رسماً از سال ۱۹۹۸ ، فدراسیون جهانی قلب تشکیل شد. فدراسیون جهانی قلب با این نگرش که تمام کشورهای عضو این فدراسیون می توانند به ریشه کنی همه گیری جهانی بیماری های قلبی عروقی کمک کنند، با همکاری سازمان بهداشت جهانی ۲۹ ماه سپتامبر هر سال را به عنوان روز جهانی قلب تعیین کرد و هر ساله با شعاری متفاوت این روز گرامی داشته می شود.

روز جهانی قلب امسال در تاریخ ۷ مهرماه ۱۳۹۷ (۲۹ سپتامبر ۲۰۱۸) تعیین شده است و شعار آن

**" MY HEART ,YOUR HEART "** است که با توجه به فرهنگ کشور ما شعار امسال **" هم پیمان**

**برای سلامت قلب "** و پیام آن **" یک قول ساده ....برای سلامت قلب من ، قلب**

**تو و قلب همه ما "** عنوان شده است .

## ۷ مهر (۲۹ سپتامبر)؛ روز جهانی قلب گرامی باد .

شعار امسال " هم پیمان برای سلامت قلب "



### عوامل موثر در بروز بیماریهای قلبی

علائم بیماریهای قلبی در بسیاری از موارد دیر ظاهر می‌شوند و نداشتن علامت، دلیل بر سلامت قلب نیست. اولین گام برای داشتن یک قلب سالم، شناخت عوامل خطری است که قلب را تهدید می‌کنند. پزشکان معتقدند، هر چه میزان کلسترول بد یا LDL در خون شما بالاتر باشد و تعداد بیشتری از عوامل خطر را داشته باشید، به همان اندازه در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماریهای قلبی قرار دارید. افرادی که قبلاً مبتلا به بیماری قلبی بوده‌اند، در معرض خطر بیشتری برای وقوع یک حمله قلبی مجدد هستند.

### عوامل خطرزای اصلی در بیماریهای قلبی عبارتند از:

\*استعمال سیگار

\*فشار خون بالا

\*میزان کم کلسترول خوب یا HDL (کمتر از ۴۰ میلی گرم در دسی لیتر)

\*سابقه خانوادگی بیماریهای قلبی زودرس

\*سن بالای ۴۵ سال در مردان و سن ۵۵ سال یا بیشتر در زنان

اگرچه چاقی و نداشتن فعالیت بدنی در فهرست بالا نیامده است، ولی باید توجه داشته باشیم که این عوامل نیز در بروز بیماریهای قلبی موثر هستند. برای آن که مشخص شود تا چه اندازه در معرض خطر بیماریهای قلبی قرار دارید، باید به پزشک مراجعه کنید.



مصرف بیش از اندازه موادی که کربوهیدرات دارند، احتمال بروز بیماری قلبی را تشدید می‌کنند.

## ۷مهر (۲۹ سپتامبر)؛ روز جهانی قلب گرامی باد .

شعار امسال " هم پیمان برای سلامت قلب "



شایان ذکر است پیرو نامه ۸/۳/۴۲۴۰ مورخ ۹۷/۰۶/۱۸ معاون بهداشت دانشگاه جندی شاپور اهواز کلیه همکاران در صورت تمایل به مراجعه به پایگاههای سلامت نزدیک محل سکونت خود با تشکیل پرونده الکترونیک سلامت ، خطر سنجی سکته های قلبی ، مغزی جهت ایشان (گروههای سنی بالای ۳۰ سال ) انجام می گردد . این خدمات در مراکز فوق به صورت رایگان انجام می گردد .

**"یک قول ساده ....برای سلامت قلب من ، قلب تو و قلب همه ما "**

شورای بانوان و خانواده

شرکت توزیع نیروی برق اهواز