**انتخاب های دوستدار سلامت قلب- 7 مهر 1393**

**امسال بسیج روز جهانی قلب بر ایجاد محیط های دوستدار سلامت قلب تأکید دارد تا افراد بهترین فرصت ها را برای انتخاب های دوستدار سلامت قلب در محل زندگی ، کار و بازی برای کاهش خطر قلبی عروقی خود و اطرافیان خود داشته باشد . همچنین امسال روز جهانی قلب تمرکز خود را بر ایجاد محیط های دوستدار قلب و قادرسازی افراد برای ایجاد تغییرات مثبتی که می تواند خطر بیماری قلبی و سکته مغزی را کاهش دهد گذاشته است . و تأکید بیشتری بر به اشتراک گذاشتن فعالیتها و محیط های دوستدار سلامت قلب شده است . این بسیج افراد را فرا می خواند تا به محیط جهانی برای انتخاب های دوستدار سلامت قلب ، در هر مکان زندگی ، کار و بازی بپیوندند.**

**"از قلب خود محافظت کنید"**

* **وخداوند سرنوشت هیچ قومی را تغییر نخواهد داد مگر آنکه خود بخواهند و خود مراقبتی تبلور و توانستن برای انتخاب سرنوشتی سالم است .**

"امام علی (ع) : سلامت سلطنت بی منتهاست"

* **10 عامل مرگ ایرانیان در کشور :**

**رژیم غذایی نامطلوب، فشار خون بالا، توده بدنی بالا، تحرک ناکافی، سیگار، دیابت، آلودگی هوا، کلسترول بالا، خطرات شغلی و مواد مخدر**

* **60% مرگ و میرهای کشورها در اثر بیماریهای غیر واگیر است .**
* **در ایران :**
* **5/7 میلیون مبتلا به دیابت هستند.**
* **10 میلیون نفر مبتلا به فشار خون می باشند.**
* **25 میلیون نفر اضافه وزن یا چاقی دارند.**
* **17 میلیون نفر کم تحرک هستند.**
* **11 میلیون نفر سیگار و قلیان مصرف می کنند.**
* **88% مردم میوه و سبزی کافی نمی خورند.**
* **60% مردم ماهی نمی خورند .**
* **نشستن زیاد مرگ آور است ؟! نشستن بیش از 11 ساعت در روز خطر مرگ زودرس به همراه دارد .**
* **بیماریهای قلبی عروقی ، دیابت، سرطان احتمال بیماری کلیوی در افرادیکه بیش از 4 ساعت در روز می نشینند افزایش می یابد . به ازای هر یک ساعت نشستن 5 دقیقه راه بروید .**
* **دیابت و چاقی دو عامل مهم ایجاد بیماریهای کلیوی هستند .**
* **خود مراقبتی به معنای خود درمانی نیست! چرا که خود درمانی اقدام به درمان بدون داشتن اطلاعات کافی در زمینه علایم و بیماریها یا تصمیم گیریهای خود سرانه و غیر استاندارد درمان است . خود درمانی از عادات و رفتارهای نادرستی است که هزینه های زیادی را متوجه فرد و جامعه می کند .**
* $\frac{2}{3}$ **همه بیماریها در سنین بالا حاصل رفتارهای فردی و جمعی مردم در سنین جوانی یا تماس آنها با عوامل خطر و بیماری زا در سنین کودکی است .**
* $ $**شیوه زندگی سالم : تمرین عادت های خوب و سالم و بکار بستن آنها در تمام مراحل زندگی و همچنین دوری جستن از عادات های زیان بار و غیر سالم**
* **سفره های سالم آینده ساز کودکان ما، سفره هایی به دور از نمک ، شکر و روغن زیاد و استفاده از حبوبات و غلات، سبزی و سالاد و ماست و شیر**

**یادآوری های خود مراقبتی :**

**ورزش ، تغذیه سالم، خواب و استراحت کافی ، روابط حمایتگر، برقراری تعادل بین کار و زندگی ، مثبت اندیشی، دسترسی به منابع الهام بخش، یادگیری مداوم، طرح و برنامه ریزی برای موفقیت ، توسعه منابع مالی، نتیجه گیری در کار، اختصاص زمانی برای تفریح**

 **" با خودمراقبتی یک برنده باشید "**

* **روزانه 20 میلیارد تومان از سرمایه های کشور صرف دخانیات، درمان بیماریهای ناشی از آن می شود .**
* **از غذا هایی که از گیاهان و درختان به بار می آیند بیشتر مصرف کنید و از آنها که در کارخانه ها تولید می شود کمتر ؟!**
* **اعتیاد به مصرف قند و شکر طول عمر افراد را 11 تا 20 سال کم می کند .**
* **فقط عامل اقتصادی نمی تواند باعث سوء تغذیه شود . ما از نظر سیری شکمی مشکل نداریم و متوسط دریافت انرژی از متوسط توصیه شده بیشتر است . اما آنچه اهمیت دارد سیری سلولی است و در واقع با کمبود ریز مغذی ها مانند (کلسیم، ویتامین ها و مواد معدنی و ...) مواجه هستیم .**
* **چاقی با ایجاد 20 نوع سرطان ارتباط دارد .**
* **دشمن سلامت ، جهل است . بیماری و مرگ دو عامل کاهنده توانایی انسان است .**
* **با خودمراقبتی ، در طول زندگی کمتر بیمار می شویم و در صورت بروز بیماری ، ارزانتر، زودتر و با عارضه کمتری بهبود می یابیم .**
* **فقط سیگار و مواد مخدر قاتل انسان ها نیستند . بی تحرکی، چاقی، غذاهای آماده، شکر هم می تواننند عمر انسان را کاهش دهند.**
* **مادران مراقبان سنتی سلامت خانواده هستند و فرهنگ مصرف غذا و عادات فرزندان به نسل بعد انتقال می یابد . مادران عاقل و آگاه هستند که آینده کشور را می سازند .**
* **اگر مصرف نمک از g12 به g5 در روز برسد 18% در بروز سکته قلبی و 24% در بروز سکه مغزی کم می شود .**
* **سلامت چیزی نیست که پزشکان به ما بدهند. ما باید خود به خود کمک کنیم . " تنت ز ناز طبیبان بی نیاز باد"**
* **شعار روز جهانی فشار خون بالا : "از مقدار فشار خون خود مطلع باشید."**
* **150 دقیقه ورزش متوسط در هفته 30% خطر بیماری قلبی و 27 % خطر دیابت را در انسان کم می کند . اگر بی تحرک هستید با مقادیر کم شروع کنید و به تدریج مدت و شدت و مقدار آن را افزایش دهید (البته افراد مسن قبل از شروع فعالیت فیزیکی باید با پزشک مشورت کنند)**
* **خوردن مازاد بر نیاز بدن شاید در لحظه خوشایند باشد اما به دلیل افزایش سایز ناحیه پهلو ها –ران و نشیمنگاه و ... چاقی و عوارض آن را به دنبال خواهد داشت .**
* **چاقی بیماری خزنده ای است که برای انواع بیماریهای خطرناک مراسم فراخوان برگزار می کند !**
* **هرچه خوراکی ها طبیعی تر باشند میزان تولید سم در بدن کمتر است . مواد نگهدارنده و افزودنی های مختلف و فست فودها امکان تولید سم در بدن را افزایش می دهد .**
* **در هر رژیم غذایی باید 3 اصل تنوع (استفاده از مواد مختلف غذایی) تعادل (استفاده به اندازه از مواد غذایی) و تناسب (بسته به نیاز بدن در شرایط خاص) را رعایت کرد.**
* **خوردن زیاده از حد شیرینی و شکلات و بیسکوییت که دارای چربی پنهان (روغن اشباع زیاد) هستند باعث چاقی و در نهایت گرفتگی و تنگی رگ های بدن بخصوص رگ های قلب و مغز می شود.**
* **هر قوطی نوشابه به حدود 10 قاشق غذاخوری شکر دارد (200 کالری) و باعث چاقی و ایجاد کبد چرب و از طرفی به علت دارا بودن فسفر منجر به پوکی استخوان می شود.**
* **افراد مبتلا به دیابت (قندخون بالا) مراقب سکته های بی علامت باشند .چرا که سن بالا، تنگی نفس، ضعف و بیحالی از علایم سکته قلبی است.**
* **مصرف سوسیس و کالباس را محدود کنید چرا که کارخانجات تولید این محصولات برای ماندگاری بیشتر گوشت مواد نگهدارنده ، برای بهتر شدن طعم آن چربی، برای از بین بردن بوی نامطبوع، ادویه زیاد و برای رنگ قرمز یا صورتی اسید نیتریک و نیترات اضافه می کنند همه اینها در دراز مدت مشکل ساز و سرطان زا خواهد بود .**

**سیگار و قلیان :**

* **15 میلیون نفر ایرانی سیگاری هستند که اگر فقط روزی 1000 تومان سیگار بخرند روزی 15 میلیارد تومان هزینه سیگار می شود .**
* **سالانه بیش از 60 هزار نفر در ایران قربانی مصرف مواد دخانی می شوند .**
* **مصرف دخانیات فقط سیگار نیست بلکه هر ماده یا فرآورده ای که تمام یا بخشی از ماده خام تشکیل دهنده آن گیاه توتون یا تنباکو یا مشتقات آن باشد جزء دخانیات محسوب می شود .**
* **سوختن تنباکو بیش از 4000 مواد سمی تولید می کند که 80 ماده آن سرطان زا هستند .**

**قلیان : حجم دودی که از آن وارد بدن می شود 10 تا 20 برابر دود ناشی از مصرف سیگار است و یک نوبت قلیان کشیدن برابر استعمال 70 نخ سیگار است .**

* **استفاده مشترک از قلیان باعث انتقال بیماریهای سل، هپاتیت از طریق لوله قلیان می شود .**
* **مصرف دخانیات سالانه 6 میلیون نفر در دنیا می کشد که 600 هزار مورد آن مربوط به افراد غیر سیگاری است که در معرض دود سیگار بوده اند .**
* **حدود 90% نیکوتین تنباکوی دود شده به دیوارها ، سطوح، وسایل نرم درون خانه مثل مبل، فرش و بالش و لباسها و حتی مو و پوست افراد می چسبد و باعث بیماریهای قلبی و عروقی و بیماریهای تنفسی در اعضای خانواده می شود . همچنین زنان باردار و بچه ها بیشتر در معرض خطر هستند .**
* **مصرف سیگار در کنار هواکش یا پنجره ، آنجا را به مکان پخش دائمی سموم تبدیل می کند لذا افراد خانواده حتی در غیاب فرد سیگاری نیز از عواقب سیگار وی در امان نیستند.**
* **مهارت نه گفتن به مصرف دخانیات : "من نیازی به این کار ندارم چون در شأن من نیست که دخانیات مصرف کنم!"**
* **طبق گزارش سازمان بهداشت جهانی: مصرف دخانیات بطور متوسط 10-8 سال طول عمر مورد انتظار افراد را کاهش می دهد .**
* **سیگار علت بروز 90% از سرطان های ریه ، 80% التهاب ریه(برونشیت مزمن) و 25% سایر بیماریهای ریوی است.**
* **هیچ یک از اعضای بدن از عوارض زیان بار مواد دخانی در امان نیستند .**
* **سیگار از علل مهم سکته قلبی بخصوص در مردان زیر 45 سال است .**
* **اگر فردی که سیگار مصرف می کند دچار فشار خون بالا یا بالا بودن چربی خون نیز باشد شانس ابتلا به بیماری قلبی در او چند برابر می شود .**
* **متأسفانه زمانی فرد سیگاری تصمیم به ترک سیگار می گیرد که یک عارضه جدی برای وی رخ داده و در Icu یا ccu بستری شده است و اما ترک سیگار بسیار ساده تر از آن است که پنداشته اند .**
* **هر نخ سیگار میخی است که انسان به تابوت خود می زند !**
* **چربی دور شکم و چاقی مهمترین علامت کبد چرب می باشد.که در طولانی مدت (15-10 سال بعد) باعث بروز التهاب و سیروز و در نهایت نارسایی کبد خواهد شد .**
* **ورزش، پرهیز از مصرف مواد چرب و نشاسته ای ، به حداقل رساندن مصرف قند و شکر و کنترل وزن مهمترین راههای پیشگیری از ایجاد کبد چرب هستند .**
* **هر چقدر مقدار مصرف میوه و سبزی بیشتر باشد خطر مرگ ناشی از همه دلایل به ویژه خطر مرگ ناشی از بیماریهای قلبی و عروقی سکته می شود .**
* **بسیاری از بیماریهای بزرگسالی از جمله بیماریهای قلبی و سکته مغزی ریشه در کودکی و نوجوانی دارند .**
* **مصرف غذای سالم، فعالیت بدنی و عدم مصرف دخانیات را تشویق کنید .چون کودکان سالم، بزرگسالان سالم خواهند شد .**

**میان وعده غذایی را فراموش نکنید! سه وعده غذای اصلی و دو میان وعده از گروههای غذایی سالم سلامتی شما را تضمین می کند.**

* **در ایران ، تقریبا یک نفر از 5 نفر به فشار خون بالا مبتلا هستند که متأسفانه بیش از نیمی از افراد از بیماری خود اطلاع ندارند .**
* **فشار خون بالا دلیل اصلی بروز بیماریهای قلبی عروقی است.**
* **بیش از نیم از سکته های مغزی و بیماریهای قلبی عروقی بدلیل فشار خون بالا هستند .**
* **از هر 8 مرگ در دنیا یک مرگ مربوط به فشار خون بالا است .**
* **فشار خون بالا در صورتی که کنترل نشود به رگ های مغز قلب، کلیه و چشم آسیب می رساند .**
* **فشار خون بالا، چاقی و اضافه وزن ، فعالیت بدنی ناکافی ، چربی خون بالا ، و مصرف دخانیات پنج عامل خطر ناک هستند که سبب افزایش بیماریها می شوند .**
* **در ایران از هر 10 نفر ، 4نفر کم تحرک، 2 نفر سیگاری و حدود 3 نفر مبتلا به اضافه وزن می باشد .**
* **این یک باور نادرست است که افزایش فشار خون با بالا رفتن سن، یک امر طبیعی است .**
* **اگر میزان فشار خون بالاتر از** $\frac{160}{100}$ **میلی متر جیوه باشد، باید هرچه سریع تر به پزشک مراجعه کرد .**
* **افراد بزرگسالی که در خانواده ایشان یکی از اعضا مبتلا به فشار خون بالا ست باید حداقل سالی یکبار فشار خون خود را اندازه گیری کنند .**
* **فشار خون بالا معمولأ علامتی ایجاد نمی کند به همین دلیل به فشار خون بالا، قاتل خاموش هم می گویند .**
* **فرد مبتلا به فشار خون بالا در صورت : 1) احساس درد یا فشار** (یا هردو) **روی قفسه سینه 2) سردرد بخصوص سردرد در ناحیه پس سر ، تنگی نفس یا تعریق یا احساس سرگیجه باید بلافاصله به پزشک مراجعه نماید.**
* **داروهای گیاهی را به عنوان جایگزین درمان فشار خون استفاده نکنیم .**
* **به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنیم تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.**
* **پیروی از یک رژیم غذایی سالم برای همه اعضای خانواده ضروری است ، بنابراین نیاز نیست برای فرد مبتلا به فشار خون بالا غذای جداگانه طبخ شود .**
* **حذف نمک از رژیم غذایی از افزایش فشار خون و سکته مغزی بطور قابل توجهی پیشگیری می کند .**
* **ورزش و فعالیت بدنی منظم نه تنها به کاهش فشار خون کمک می کند بلکه باعث کاهش سطح چربی (کلسترول) می شود.**
* **فشار خون بالا درمان قطعی ندارد ولی با دارو و داشتن شیوه زندگی سالم قابل کنترل است.**
* **مصرف دارو برای کنترل فشار خون به معنای مجوزی برای خوردن مواد غذایی پرنمک و پرچرب نیست .**
* **مصرف دارو در کنار رژیم غذایی مناسب برای کنترل فشار خون ضروری است .**
* **پیاده روی ، ارزان ترین ، موثرترین و آسان ترین نوع فعالیت بدنی است .**
* **از برخورد با افراد سیگاری اجتناب کنیم . زیرا در معرض سیگار دیگران بودن نیز ما را در خطر فشار خون بالا قرار میدهد .**
* **برای افراد 18 سال به بالا، داشتن حداقل فعالیت بدنی با شدت متوسط به مدت 30 دقیقه 5 روز در هفته و یا 150 دقیقه در هفته توصیه می شود . فعالیت بدنی روزانه 60 دقیقه برای کودکان توصیه می شود .**

**فعالیت بدنی با شدن متوسط ، فعالیتی است که "باعث گرم شدن بدن، عرق کردن و افزایش ضربان قلبتان گردد اما در حین انجام فعالیت ، قادر به صحبت کردن با فرد دیگری باشید"**