



استفاده از قلب ❤️ برای نه گفتن به مصرف دخانیات

- این به تنهایی بهترین چیزی است که برای بهبود سلامت قلب انجام می دهید.
- طی ۲ سال بعد از ترک دخانیات، خطر بیماری عروق کرونر قلب بطور اساسی کاهش می یابد.
- بعد از ۱۵ سال، خطر بیماری قلبی عروقی به میزان خطر در افراد غیر سیگاری میرسد.
- مواجهه با دود دست دوم دخانیات نیز یک علت بیماری قلبی عروقی در افراد غیرسیگاری است.

آیا می دانستید؟

کلسترول خون بالا همراه با ۴ میلیون مرگ در سال است، لذا به کارکنان بهداشتی درمانی مراجعه کنید و از آنها بخواهید کلسترول خون و نیز وزن و نمایه توده بدنی شما را اندازه گیری کند. بر این اساس آن ها قادر خواهند بود در خصوص خطر قلبی عروقی شما را راهنمایی کنند. در نتیجه می توانید اقداماتی برای بهبود سلامت قلب خود انجام دهید.



استفاده از قلب ❤️ برای فاعلتر بودن

- تصمیم بگیرید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط را روزانه یا حداقل ۵ روز در هفته انجام دهید.
- یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد در طول هفته انجام دهید.
- بازی کردن، پیاده روی، کار در خانه، حرکات موزون- همه جزء این فعالیت ها محسوب می شوند.
- هر روز بیشتر فعال باشید- از پله ها بالا بروید، بجای رانندگی پیاده روی کنید یا دوچرخه سواری کنید.

آیا میدانستید؟

فشارخون بالا یکی از عوامل خطر اصلی بیماری قلبی عروقی است و به عنوان قاتل خاموش نامیده می شود. چون معمولاً هیچ علائم هشدار دهنده ای ندارد، بسیاری از افراد متوجه ابتلا به این بیماری نمی شوند.

آیا استفاده از قلب ❤️ به معنی دوست داشتن است؟

بله، این یکی از معانی آن است. دوست داشتن یک بفش مهم از کمک به انتخاب های بهتر است، اما استفاده از قلب ❤️ معنی بسیار بیشتری نیز دارد. استفاده از قلب یعنی استفاده از تدبیر برای افزایش دانش و تغییر رفتار فود، استفاده از اعتبار و اثربفشی فود برای الگو بودن سلامت قلب در افراد خانواده و ایجاد تغییرات مثبت در بیماران و اعضای جامعه و در سیاستگذاری و استفاده از عطوفت و همدلی برای افراد بیمار آسیب پذیر جامعه



استفاده از قلب ❤️ برای خوب خوردن و عاقلانه

آشامیدن

- بجای نوشابه ها و آبمیوه های شیرین آب یا آبمیوه های شیرین نشده را انتخاب کنید.
- بجای شیرینی جات و سایر مواد غذایی شیرین از میوه های تازه به عنوان یک جایگزین سالم استفاده کنید.
- سعی کنید ۵ سهم (حدود سبک کف دست) میوه و سبزی در روز مصرف کنید - آن ها می توانند به هر شکل تازه، منجمد، کنسروی یا خشک شده باشند.
- مصرف الکل را کاهش دهید.
- غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده را که اغلب حاوی نمک، شکر و چربی زیادی هستند، محدود کنید.
- غذاهای محل کار یا مدرسه را خودتان تهیه کنید.

آیا می دانستید؟

قند خون بالا می تواند نشانه بیماری دیابت باشد. بیماری قلبی عروقی سبب اکثریت مرگ ها در افراد دیابتی می شود. بنابراین اگر بدون تشخیص و درمان باقی بماند می تواند افراد را در معرض خطر بیشتری از بیماری قلبی و سکته مغزی قرار دهد.