

هن در محیط کارم باید قلب خود را سالم نگه دارم

۴ مهر روز جهانی قلب سال ۱۳۸۹

آیا می دانید؟

- بیماری های قلبی و عروقی اولین و شایعترین علت مرگ و میر در انسانها می باشد ولی قابل پیشگیری است.
- از هر ۴ مرگ در کشور ۱ مرگ مربوط به سکته قلبی است.
- استرس های شغلی خطر بروز بیماریهای قلبی را افزایش می دهد
- سیگار بزرگترین عامل خطر ساز در مرگ ناگهانی قلب شماست
- فشار خون در افراد چاق دو برابر بیشتر از افراد غیر چاق دیده می شود
- کم تحرکی در افزایش وزن به مراتب مهمتر از پر خوری است
- مصرف مواد غذایی گیاهی و لبنیات کم چرب فشار خون بالا را کاهش می دهد
- مصرف روزانه ماهی ،سیر،گردو،فندق،بادام کوهی ،روغن زیتون،آفتابگردان و سویا چربی های مضر را کاهش می دهد
- تغذیه صحیح، ورزش مناسب،عدم مصرف دخانیات، ضامن سلامتی قلب شماست

شبکه بهداشت شهرستان تنکابن

واحد بیماریهای غیر واگیر

هن در محیط کارم باید قلب خود را سالم نگه دارم

۴ مهر روز جهانی قلب سال ۱۳۸۹

- از مصرف بیش از اندازه نمک و غذاهای شور پرهیز کنید
- بهتر است در طبخ غذا به جای روغن های جامد از روغن های مایع استفاده کنید
- برای طعم دادن به سالاد به جای سس از سبزی های معطر، آب لیمو و... استفاده نمایید
- حتی الامکان غذاها را به صورت آب پز، بخارپز و یا کبابی تهیه کنید و از سرخ کردن مواد غذایی خودداری کنید
- ماهی را بیشتر در برنامه غذایی خود قرار دهید
- ۳۰ دقیقه فعالیت در روز می تواند به پیشگیری از بیماریهای قلبی و عروقی کمک کند و همچنین می تواند برای کارتان مفید باشد
- حد اقل روزانه ۵ واحد از میوه جات و سبزیجات مصرف نمایید
- در صورت داشتن اضافه وزن با رعایت رژیم غذایی و ورزش وزن خود را به میزان مطلوب برسانید
- مصرف مواد غذایی پر چرب مانند کره ، جگر، مغز ، لبنیات پرچرب، زرده تخم مرغ و.. را محدود نمایید
- تا جایی که می توانید استرس ها را کاهش دهید
- به صورت دوره ای به پزشک معالج خود جهت اندازه گیری فشارخون ، کلسترول و میزان قند ، تعیین نسبت اندازه دور کمر به باسن و میزان BMI مراجعه کنید

شبکه بهداشت شهرستان تنکابن

واحد بیماریهای غیر واگیر