

پیام های روز جهانی قلب برای ادارات

- ۱- با تدبیر، اثرگذاری و همدلی از سلامت قلب خود خانواده و جامعه مراقبت کنید.
- ۲- با تمام وجود از سلامت قلب مراقبت کنید.
- ۳- با مصرف رژیم غذایی سالم، فعالیت بدنی کافی و عدم مصرف دخانیات و تشویق اطرافیان، خانواده، دوستان و جامعه به رعایت این موارد، در کاهش مرگ های زودرس و بار ناشی از بیماری های قلبی عروقی، نقش خود را ایفا کنیم.
- ۴- ما نمی دانیم همه گیری جهانی کووید ۱۹ در آینده چه بخشی از خدمات را در بر می گیرد، اما می دانیم که مراقبت از قلب مان همین الان مهم تر از هر زمان دیگری است.
- ۵- در صورت ابتلا به فوریت های بیماری قلبی عروقی، دیابت و فشارخون بالا از تماس با اورژانس ۱۱۵ به دلیل اپیدمی کرونا پرهیز نکنید، چون موثرترین کارشناس از این طریق برای شما مهیا می شود.
- ۶- در بیماران مبتلا به بیماری های قلبی عروقی، دیابت و فشارخون بالا، مصرف منظم و صحیح دارو باعث پیشگیری از ابتلا به کرونای شدید و کاهش مرگ و میر ناشی از آن می شود.
- ۷- در دوران بحران پاندمی کووید ۱۹ ، بیماران قلبی عروقی با تهدید مضاعفی مواجهه هستند. نه تنها در معرض ابتلای نوع شدیدتر ویروس هستند، بلکه ممکن است از دریافت مراقبت به موقع قلب خود، ترس داشته باشند. این مساله اهمیت مراقبت در بیماری های قلبی عروقی را دو چندان می کند.
- ۸- خطر بیماری قلبی عروقی، حتی با مصرف روزانه چند نخ سیگار، استعمال تنفی دخانیات یا قرار گرفتن در معرض دود سیگار دست دوم، افزایش پیدا میکند. اما اگر مصرف کننده دخانیات را ترک کند پس از یکسال عدم استعمال سیگار، خطر ابتلا آن ها به بیماری قلبی عروقی به میزان ۵۰٪ کاهش می یابد.
- ۹- انتخاب های بهتری برای سلامت قلب خود داشته باشید.
- ۱۰- با ایجاد چند تغییر کوچک و ساده در زندگی، می توانیم خطر بیماری قلبی و سکت های مغزی را کاهش دهیم و کیفیت زندگیمان را نیز بهبود ببخشیم و الگوی خوبی برای نسل های آینده به وجود آوریم.
- ۱۱- ۸۰٪ مرگ های زودرس ناشی از بیماری های قلبی عروقی است که می توان با کنترل ۴ عامل خطر مهم مصرف دخانیات، رژیم غذایی ناسالم ، فعالیت بدنی و مصرف بی رویه الکل از آن اجتناب کرد.