

روز جهانی قلب سال ۲۰۲۱ زنده است! ۲۹ سپتامبر (۷ مهر ۱۴۰۰)



همچنانکه دنیا در تلاش برای مبارزه با بیماری کوید-۱۹ است، هرگز به این اندازه نگران سلامتی خودمان و افرادی که دوستشان داریم، نبوده ایم. علیرغم کثرت مرگ های منتسب به کووید-۱۹، بیماری های قلبی عروقی با ۱۸.۶ میلیون مرگ در سال کماکان رتبه اول علل مرگ و میر را به خود اختصاص داده اند. این گروه از بیماری ها علل متعددی دارند: مصرف دخانیات، دیابت، فشارخون بالا و چاقی، آلودگی هوا و عوامل کمتر شایعی مانند بیماری شاگاس و آمیلوئید قلبی.

بیماری کووید-۱۹ برای میلیون ها بیمار قلبی عروقی نگران کننده تر است. بیماران قلبی بیشتر در معرض خطر ابتلاء به انواع شدیدتر کووید-۱۹ هستند. بسیاری از بیماران قلبی بدلیل پلندمی کوید-۱۹ برای انجام مراقبت های روتین و حتی در موارد اضطراری از مراجعه به درمانگاه، بیمارستان و ... وحشت دارند و طبق اصول پیشگیری از بیماری کوید-۱۹ از دوستان و اقوام نیز دوری می کنند و جدا افتاده اند.

در روز جهانی قلب از دنیا می‌خواهیم از ابزارهای دیجیتال سلامت و فضای مجازی برای ایجاد ارتباط استفاده کنند.

هدف روز جهانی قلب امسال و سال های آینده، پیوند زدن سلامتی با قلب هایمان است.

با توجه به بحران جهانی کووید-۱۹، بهره برداری جهانی از قدرت سلامت دیجیتال برای افزایش آگاهی، پیشگیری و مدیریت بیماری قلبی عروقی در دنیا یکی دیگر از اهداف روز جهانی قلب است.

امسال سه بعد مختلف وجود دارد:

۱-عدالت: قلب هایی که ارتباط شان با جامعه قطع شده در معرض بیشترین خطر بروز بیماری قلبی و سکته مغزی به علت فقدان دسترسی به پیشگیری، درمان و کنترل بیماری قلبی عروقی هستند. با توجه به اینکه هنوز نیمی از جمعیت دنیا دسترسی به اینترنت ندارند باید از راه های دیگری برای ارتقای دانش و آگاهی و تغییر نگرش، برای در پیش گرفتن شیوه زندگی سالم، استفاده کرد.

۲-پیشگیری: با اقدامات ساده، مانند پیروی از یک رژیم غذایی سالم، نه گفتن به مصرف دخانیات و فعالیت بدنی به میزان مناسب میتوان سلامت قلب را حفظ کرد. ابزارهای دیجیتالی مانند اپلیکیشن های تلفن های هوشمند و wearables همچون ساعت های هوشمند می توانند در ایجاد انگیزه و قدم برداشتن در جهت ارتقای سلامت قلب، کمک کنند.

۳-جامعه: ۵۲۰ میلیون نفر در جهان با بیماری قلبی عروقی زندگی می کنند که در سال گذشته بطور نا متناسب به بیماری کووید ۱۹ مبتلا شده اند. به علت اینکه آنها مستعد به ابتلای به انواع شدیدتر کووید ۱۹ هستند، به این افراد جمعیت مستعد و در معرض خطر گفته می شود.

امسال روز جهانی قلب در روز چهارشنبه ۲۹ سپتامبر (مصادف با ۷ مهر) برگزار می شود.

شعار ملی: « قلبهایمان را با سلامتی پیوند بزنیم».

پیام اصلی: « برای حفظ سلامت قلب خود، خانواده و جامعه ، قلب های خود را با سلامتی پیوند بزنیم».

هدف از برگزاری این روز:

- ترغیب و تشویق مردم به انتخاب شیوه زندگی سالم با اعمال چند تغییر ساده به تضمین سلامتی قلب کمک می کند.
- شیوه زندگی سالم را برای ارتقای سلامت قلب خودتان ، خانواده ،دوستان و نیز کل افراد جامعه ترویج کنید.
- مشارکت همگانی برای ارتقای آگاهی و دانش عمومی به منظور ارتقای سلامت قلب الزامی است.

با انتخاب شیوه زندگی سالم و چند تغییر ساده سلامت قلب خود را حفظ کنید

- ♥ مصرف نوشابه ها و آبمیوه های شیرین را کاهش دهید بجای آن آب یا آبمیوه های طبیعی را انتخاب کنید.
- ♥ انواع شیرینی و سایر مواد غذایی شیرین را با میوه های تازه به عنوان یک جایگزین سالم جایگزین کنید.
- ♥ روزانه ۵ سهم میوه و سبزی (معادل ۴۰۰ گرم) میل کنید.
- ♥ الکل مصرف نکنید.
- ♥ مصرف غذاهای فرآوری شده و بسته بندی شده حاوی نمک، شکر و چربی زیاد را محدود کنید.
- ♥ غذاهای محل کار یا مدرسه را در منزل تهیه کنید.

فعالتر زندگی کنید

- ♥ تصمیم بگیرید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و ۵ روز در هفته انجام دهید.
- ♥ یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد در طول هفته انجام دهید.(در ۳ تا ۵ روز هفته)
- ♥ بازی کردن، پیاده روی، کار در خانه، حرکات موزون همه جزء این فعالیت به حساب می آیند.
- ♥ هر روز بیشتر فعال باشید-از پله ها بالا بروید، بجای رانندگی پیاده روی کنید یا دوچرخه سواری کنید.

به مصرف دخانیات نه بگویید

- ♥ این بهترین کاری 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.
- ♥ طی ۱۵ سال بعد از ترک دخانیات، 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 غیر سیگاری است.

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 و بسیاری از افراد متوجه ابتلا به این بیماری نمی شوند.

آیا می دانستید؟

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

آیا می دانستید؟

♥ کلسترول بالا سالانه به ۴ میلیون مرگ می انجامد، لذا به پایگاه های سلامت و درمانگاه ها مراجعه کنید و از مراقب سلامت / بهورز درخواست کنید علاوه بر فشار خون، میزان کلسترول خون و وزن و نمایه توده بدنی شما را اندازه گیری کنند. سپس آن ها قادر خواهند بود خطر ده ساله احتمال بروز حوادث قلبی عروقی شما را محاسبه کنند و بر مبنای آن راهنمایی های لازم برای کاهش میزان خطر و ارتقای سلامت قلب را ارائه نمایند. در نتیجه می توانید با بکارگیری راهنمایی ها، سلامت قلب خود تضمین نمایید.

آیا می دانستید:

- ♥ بیماری قلبی عروقی بزرگترین قاتل دنیاست.
- ♥ ۱۸/۶ میلیون مرگ در سال ناشی از بیماری قلبی عروقی است.
- ♥ در سنین ۳۰ تا ۷۰ سال از هر ۱۰ نفر یک نفر به علت بیماری قلبی عروقی فوت می کند.
- ♥ ۳۱٪ تمام مرگ ها ناشی از بیماری قلبی عروقی است.

روز جهانی قلب – چهارشنبه ۷ مهر ۱۴۰۰

پیام های روز جهانی قلب ۱۴۰۰ (۲۰۲۱ م)

- ♥ با مصرف رژیم غذایی سالم ، نه گفتن به مصرف دخانیات و فعالیت بدنی به میزان کافی از سلامت قلب مراقبت کنید.
- ♥ پاندمی کووید ۱۹ اهمیت مراقبت از یکدیگر-انتخاب های بهتر توسط افراد، خانواده و جامعه (و همه جمعیت ها و دولت ها) را برجسته تر کرده است.
- ♥ بطور منظم معاینات دوره ای قلب را انجام دهید و در شرایط اضطراری با اورژانس تماس بگیرید.
- ♥ با پیروی از رژیم غذایی سالم ، نه گفتن به مصرف دخانیات و فعالیت بدنی به میزان کافی از سلامت قلب خود حفاظت کنید.
- ♥ در پاندمی کووید ۱۹ به سلامت قلب خود اهمیت بیشتری دهید.
- ♥ برای پیوستن به زنجیره سلامتی قلب، شیوه زندگی سالم را رعایت کنید.
- ♥ از مراقبت و معاینات دوره ای قلب خود غافل نشوید.
- ♥ در پاندمی کووید ۱۹ ، از مراقبت و معاینات دوره ای قلب خود غافل نشوید.
- ♥ مشارکت همگانی برای ارتقای آگاهی و دانش عمومی به منظور ارتقای سلامت قلب الزامی است.
- ♥ به عنوان کارکنان بهداشتی به بیماران برای ایجاد تغییرات مثبت برای سلامت قلبشان، کمک کنید.
- ♥ به عنوان یک کارفرما برای سلامت قلب کارکنان خود سرمایه گذاری کنید.
- ♥ به عنوان یک دولت، سیاست ها و ابتکاراتی را که به سلامت قلب اجتماعی کمک بیشتری می کند، اجراء کنید.
- ♥ با انتخاب شیوه زندگی سالم و چند تغییر ساده سلامت قلب خود را حفظ کنید.
- ♥ اگر بیماری قلبی دارید، کرونا را جدی تر بگیرید.
- ♥ بیماران قلبی عروقی در زمان کرونا باید بیشتر احتیاط کنند.

- ♥ کسانی که بیماری قلبی دارند، باید بیشتر نکات بهداشتی را برای پیشگیری از بیماری کرونا رعایت کنند.
- ♥ بیماران قلبی عروقی در معرض خطر بیشتری برای ابتلای شدیدتر به کووید ۱۹ هستند.
- ♥ در زمان بحران کووید ۱۹، بیماران قلبی عروقی با تهدید مضاعفی مواجه خواهند شد. هم بیشتر در معرض خطر ابتلای شدید کووید ۱۹ هستند، هم به علت ترس از این بیماری از مراقبت قلب خود هم غافل می شوند.
- ♥ در زمان بحران کووید ۱۹، بیماران قلبی عروقی هم بیشتر در معرض ابتلای شدید هستند، هم به علت ترس از این بیماری از مراقبت قلب خود غافل می شوند.
- ♥ همانطور که به پیشگیری از ابتلا به بیماری کووید ۱۹ فکر می کنید، سلامت قلب خود را فراموش نکنید.
- ♥ بیماری قلبی عروقی سالانه جان ۱۸.۶ میلیون نفر را میگیرد که شامل ۳۱٪ کل مرگ های جهان است.
- ♥ مهمترین عوامل خطر بیماری قلبی عروقی (که گاهی به شکل حمله های قلبی و سکته مغزی تظاهر می کنند)، شامل مصرف دخانیات، رژیم غذایی ناسالم، کم تحرکی، و مصرف الکل می باشند .
- ♥ با شیوه زندگی سالم از بروز فشارخون بالا، دیابت، اضافه وزن و چاقی که همه عوامل خطر مشترک ابتلا به کووید ۱۹ و بیماری قلبی عروقی هستند، پیشگیری کنید.
- ♥ بیماری قلبی عروقی از جمله حمله های قلبی و سکته های مغزی مسئول نیمی از بیماری های غیرواگیر و اولین عامل مرگ و میر در جهان است.
- ♥ در حال حاضر بیماری های قلبی عروقی عامل اصلی مرگ در دنیا هستند و تقریباً "۱۹ میلیون نفر سالانه در سراسر دنیا به علت این بیماری ها فوت می کنند. اکثریت این مرگ ها ناشی از بیماری کرونر قلب یا سکته مغزی بوده است.

یک پیام از فدراسیون جهانی قلب

بیماری قلبی عروقی اولین علت مرگ در سیاره ما است و علت های زیادی دارد. عوامل خطر اصلی بیماری قلبی و سکته مغزی:

♥ فشارخون بالا، کلسترول خون بالا و قند خون بالا

♥ مصرف دخانیات

♥ رژیم غذایی ناسالم

♥ چاقی

در زمان بحران کووید ۱۹، بیماران قلبی عروقی با تهدید دوگانه مواجه خواهند شد. هم بیشتر در معرض خطر ابتلا به عوارض بیماری کووید ۱۹ هستند، هم به علت ترس از این بیماری از مراقبت قلب خود هم غافل می شوند.



USE ♥ TO CONNECT



CARDIOVASCULAR DISEASE IS THE WORLD'S BIGGEST KILLER

It has many causes: from smoking, diabetes, high blood pressure and obesity, to air pollution, and less common conditions such as Chagas disease and cardiac amyloidosis.

For the 520 million people living with CVD, COVID-19 has been heartbreaking. They have been more at risk of developing severe forms of the virus. And many have been afraid to attend routine and emergency appointments, and have become isolated from friends and family.

ABOUT THE WORLD HEART FEDERATION

The World Heart Federation (WHF) is an umbrella organisation representing the global cardiovascular community, uniting patient, medical, and scientific groups. WHF influences policies and shares knowledge to promote cardiovascular health for everyone. WHF connects the cardiovascular community, translates science into policy and promotes the exchange of information and knowledge to achieve heart health for everyone. Our advocacy and convening roles help us empower our members to prevent and control cardiovascular disease.



This year on World Heart Day:

USE ♥

USE ♥ TO CONNECT WITH YOUR ♥

Look after your heart by eating a healthy diet, saying no to tobacco and getting plenty of exercise. Digital tools, like phone apps and wearables, can help you get motivated and stay on track.

USE ♥ TO CONNECT EVERY ♥

Half the world doesn't have internet connectivity. So they can't access digital tools to help prevent, diagnose and treat CVD. Disconnected hearts are vulnerable. Connected hearts are empowered.

USE ♥ TO CONNECT PEOPLE WITH ♥

Digital networks have the power to connect patients with families, friends, other patients, doctors and carers. No one should have to feel alone, pandemic or not, so let's use technology to overcome isolation and gaps in care.

USE ♥ TO CONNECT ON 29 SEPTEMBER

As the world still struggles to fight COVID-19, we've never been more aware of the importance of our own and our loved ones' health.

And so this year, World Heart Day is more crucial than ever. A chance for us all: to connect with our own hearts and make sure we're fuelling and nurturing them as best we can; and to use the power of digital to connect every heart, everywhere.

Visit worldheartday.org to find out how you can connect - we'll be adding lots of resources, tips and info in the run up to 29 September.



Follow us on
Facebook Twitter Instagram LinkedIn
WORLDHEART.ORG

IN PARTNERSHIP WITH



USE ♥ TO BEAT ♥

#UseHeart #WorldHeartDay