

## Healthy Heart choices for everyone, everywhere (29 September-2015)

**شعار روز جهانی قلب ۱۳۹۴: قلب سالم الویتی برای همه کس و همه جا-۱۳۹۴/۲/۷**

انتخاب های دوستدار سلامت قلب

آیا میدانید محیط شما چقدر دوستدار سلامت قلب است؟

بیماری قلبی عروقی اولین علت مرگ د دنیا است. در حال حاضر 17/3 میلیون مرگ در سال رخ می دهد که انتظار می رود تا سال 2030 به 23 میلیون نفر برسد.

اما اغلب این مرگ ها با پرداختن به و کنترل عوامل خطری مانند مصرف دخانیات، رژیم غذایی ناسالم و کم تحرکی قابل پیشگیری هستند.

امسال روز جهانی قلب به این موضوع تخصیص داده شده است که چقدر محیط اطراف می تواند بر عوامل خطر و افزایش آن تاثیر بگذارد؟

بیشتر اوقات افراد به علت انتخاب هایی که برای بیماری قلبی عروقی خود انجام می دهند، از طرف جامعه سرزنش می شوند. در حالی که محیط هایی که در آن زندگی، کار و بازی و تفریح می کنیم، اثرات زیادی بر توانایی ما برای انتخاب های درست برای سلامت قلب ما دارند.

هر فردی این حق را دارد که بتواند برای سلامت قلب خود، انتخاب های دوستدار قلب سالم را در هر جایی که زندگی، کار و بازی می کند، داشته باشد. ببینید چگونه می توانید اقداماتی را در شرایط زیر انجام دهید:

-در خانه -در جامعه -در کشور

### خانه های دوستدار سلامت قلب

در روز جهانی قلب، یک تمرکز در خانه خود داشته باشید و ببینید چه تغییراتی را می توانید برای تبدیل آن به محیط دوستدار قلب سالم انجام دهید. حتی یک تغییر کوچک می تواند به کاهش عوامل خطر خود و افراد خانواده شما کمک کند.

در خانه خود مواد غذایی سالم و متنوع فراهم کنید

- غذاهایی بسته بندی شده که اغلب حاوی شکر، چربی و نمک فراوان هستند، را محدود کنید.  
-میوه و سبزی را در غذاهای خود بگنجانید و مواد غذایی شیرین را با مواد غذایی مثل انبه یا سایر میوه ها جایگزین کنید.

-غذاهای محل کار یا مدرسه را در خانه بطور سالم تهیه کنید.

مصرف دخانیات در خانه را ممنوع کنید

-ترک مصرف دخانیات در خانه نه تنها سلامتی شما بلکه سلامتی کودکان را نیز بهبود می بخشد.  
- با ترک مصرف دخانیات یک راه مهم است که هم چنین می توانید یک مدل مثبت برای فرزندان خود باشید.

فعال باشید

-تماشای تلویزیون در خانه را محدود کنید.

-فعالیت هایی را در بیرون از منزل ترتیب دهید، مانند دوچرخه سواری، کوه پیمایی یا بازی های ساده در حیاط

### بیماری قلبی عروقی خود را بشناسید

-به يك کارمند بهداشتی که بتواند فشارخون، کلسترول و قند خون، وزن و نمایه توده بدنی شما را اندازه گیری کند و در خصوص پیشگیری و کنترل این عوامل مشاوره دهد، مراجعه کنید  
-هنگامی که از میزان خطر بیماری قلبی عروقی خود مطلع شدید، می توانید يك برنامه خاص تهیه کنید تا سلامتی قلب خود را بهبود بخشید و کارکنان مراقبت های بهداشتی شما نیز بتوانند در صورت لزوم در خصوص انواع درمان مناسب شما راهنمایی کنند.

### جوامع دوستدار سلامت قلب

از طریق اقدامات جمعی می توانید تغییراتی در منطقه زندگی خود ایجاد کنید که شامل:

-افزایش کیفیت آموزش های فعالیت بدنی در مدارس و مراکز نگهداری کودکان  
-ایجاد و حفظ همسایگی ایمن برای فعالیت بدنی، مانند روشنایی خوب خیابان، مسیر پیاده روی متصل و بسته یا زمین های بازی  
-اطمینان از این که مدارس، محل های کار، بیمارستان ها و مطب ها غذاهای سالم، مغذی و قابل تهیه و پرداخت ارائه می کنند  
برای تغییر و ایجاد فشار بر روی تصمیم گیرندگان که می توانند تاثیر واقعی بر روی ایجاد فضاها و اماکن ایمن در جامعه داشته باشند، سخنرانی و تبلیغ کنید.  
اما مواردی نیز وجود دارند که می توانید هم اکنون انجام دهید تا مدارس، محل های کار و جوامع را به سمت محیط های دوستدار سلامت قلب ببرید:

-در محل کار خود تقاضای منع مصرف دخانیات کنید و کارفرمای خود را تشویق کنید تا به همکارانتان برای ترک مصرف دخانیات کمک کند.  
-اگر مشاهده کردید محل های مصرف دخانیات در نزدیکی محل های بازی، مدارس یا محل های ورودی هستند، معترض شوید.  
-تا مدرسه یا محل کار با دوچرخه یا پیاده بروید.  
-در زمان استراحت برای مصرف ناهار، از پله ها بالا بروید یا پیاده روی کنید.  
-تقاضا کنید در بوفه های مدارس و محل کار غذاهای سالم فراهم کنند.

**شبکه بهداشت و درمان رباط کریم**

**واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریها**