



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
مرکز آموزش و درمان شهید رجایی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی البرز

هفت گام موثر در پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی همراه با شناخت عوامل خطر



✓ آموزش ۷ گام

سبک زندگی سالم

✓ همراه با مسابقه و

اعطای جوایز نفیس به برندگان

✓ غربالگری فاکتورهای خطر ایجاد

بیماری های قلبی

عناوین



فعالیت ورزشی



تغذیه سالم



کنترل وزن



دوری از دخانیات



غربالگری



سوالات مسابقه

فعال تر باش و ورزش کن

حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط در هفته

۱

تغذیه سالم داشته باش

غذای سالم بخور و از فست فود دوری کن

۲

وزنت رو کنترل کن

اضافه وزن خودت را کاهش بده

۳

از دخانیات دوری کن

مصرف سیگار و قلیان را متوقف کن

۴

غربالگری فاکتورهای خطر

علل بیماری های قلبی را یاد بگیر

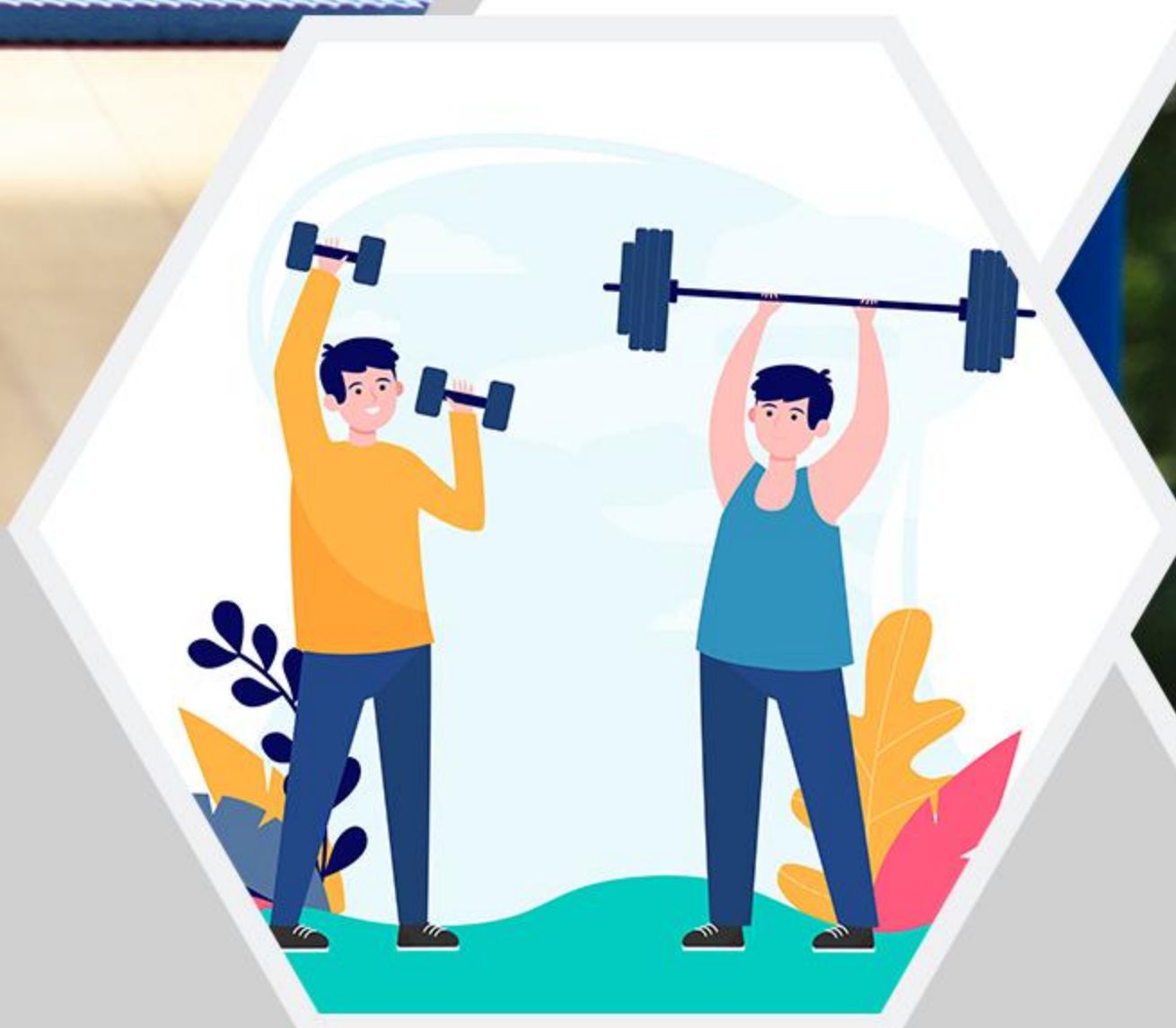
۵

در مسابقه شرکت کن

پاسخ سوالات رو برای ما بفرست
و برنده جایزه باش

۶

۱. فعالیت جسمانی



کم تحرکی و ورزش نکردن عامل بسیاری از بیماری ها از جمله سکته قلبی، افسردگی، آلزایمر و برخی سرطان ها می باشد.

داشتن برنامه ورزشی منظم و روزانه کم هزینه ترین و موثرترین روش پیشگیری از بیماری های قلبی می باشد. فعالیت بدنی متوسط حداقل **۱۵۰ دقیقه** در هفته به صورت نیم ساعت، ۵ روز در هفته مثل راه رفتن تند و فعالیت بدنی شدید حداقل **۷۵ دقیقه** در هفته به صورت ۲۵ دقیقه، سه روز در هفته مثل دویدن، میزان لازم فعالیت بدنی برای پیشگیری از بیماری ها می باشد.

نشستن طولانی مدت و ممتد نیز (بیش از **۳ تا ۴** ساعت) با افزایش خطر سکته قلبی همراه می باشد که باید در هنگام کار یا تماشای تلویزیون مورد توجه قرار گیرد.



۲. تغذیه سالم

داشتن رژیم غذایی سالم در پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی و بسیاری از بیماری های دیگر بسیار مهم و موثر می باشد.



رعایت موارد زیر در داشتن سبد غذایی سالم ضروری می باشد:

۱. مصرف غلات کامل (نان سبوس دار)
۲. مصرف میوه و سبزیجات تازه (۳ تا ۵ واحد)
۳. مصرف ماهی و غذاهای دریایی (هفته ای ۲ بار)
۴. کاهش مصرف گوشت قرمز (هفته ای ۱ تا ۲ بار مصرف شود)
۵. عدم مصرف غذاهای آماده و گوشت های فرآوری شده (سوسیس و کالباس، غذاهای کنسروی و نوشابه های رژیمی و غیر رژیمی، گازدار و انرژی زا)
۶. طبخ غذا با حداقل میزان روغن (طبخ به صورت بخار پز و آبپز)
۷. مصرف هفتگی انواع حبوبات
۸. مصرف روزانه لبنیات کم چرب و ترجیحاً غنی شده با ویتامین D و پروبیوتیک لبنیات (۲ تا ۳ واحد)
۹. مصرف آجیل ترجیحاً بوداده ولی بی نمک
۱۰. مصرف نمک به مقدار کم اما تصفیه شده و ید دار



دوری از فست فود و غذای سرخ کردنی



۳. کنترل وزن

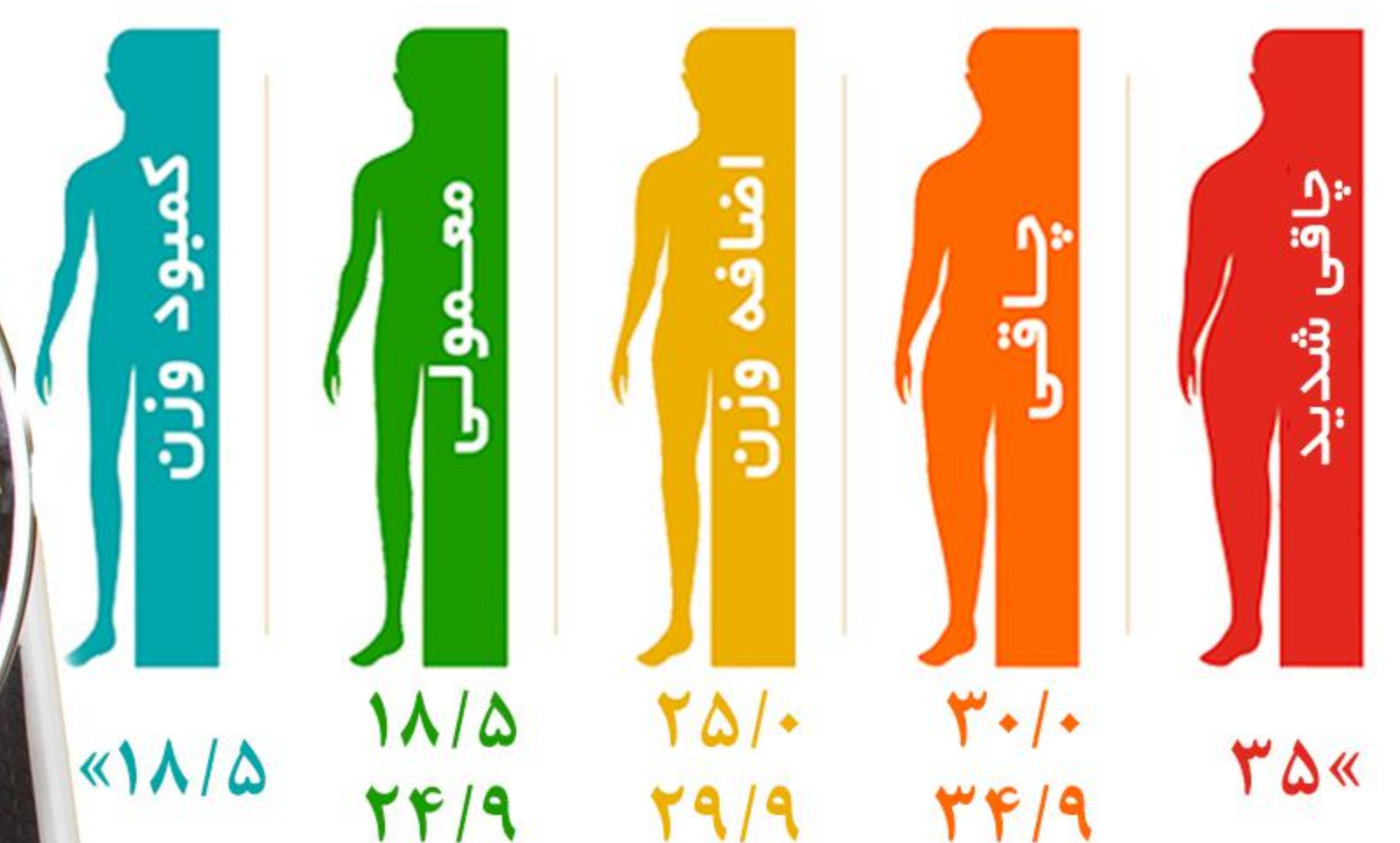
یکی از علل بیماری های قلبی و عروقی چاقی می باشد که متأسفانه در جامعه بسیار فراگیر شده است.

دو شاخصه ی اصلی در بررسی چاقی **شاخص توده بدنی (BMI)** و **اندازه دور کمر** می باشد.

شاخص توده بدنی به صورت تقسیم وزن بر حسب کیلوگرم بر مجذور قد بر حسب متر محاسبه میگردد.

مثال محاسبه

اگر قد فرد ۱٫۸ متر و وزن وی ۹۰ کیلو گرم باشد. ابتدا باید ۱٫۸ را در خودش ضرب کرده (۳٫۲۴) سپس عدد ۹۰ را بر ۳٫۲۴ تقسیم کنیم. در این فرد شاخص توده بدنی ۲۷٫۷ بدست می آید.



از چربی های بدن، **چربی احشایی** (مثل چربی کبد، چربی اطراف روده ها، چربی اطراف قلب و عروق و...) از نظر بیماری زایی بسیار اهمیت دارد و معیار آن اندازه دور شکم فرد می باشد. کسی که چربی احشایی بیشتری دارد احتمال ابتلا به بیماری های فشار خون بالا، دیابت، گرفتگی عروق و سکته قلبی در آن فرد بیشتر است.

اندازه دور کمر مناسب:

اندازه دور کمر آقایان باید کمتر از **۹۴ سانتی متر** و در خانم ها به کمتر از **۸۰ سانتی متر** رسانده شود.

مهم ترین راه کاهش چربی احشایی در بدن اصلاح سبک زندگی (وزن و تغذیه سالم) می باشد.



۴. دوری از سیگار و دخانیات

مصرف سیگار ۵۰٪ خطر بیماری های قلبی را افزایش می دهد؛ افراد سیگاری بیش از ۱۰ سال از عمر خود را از دست می دهند. **مصرف سیگار** علاوه بر ایجاد بیماری های قلبی و عروقی، عامل بسیاری از سرطان ها و بیماری های خطرناک و ناتوان کننده دیگر می باشد.

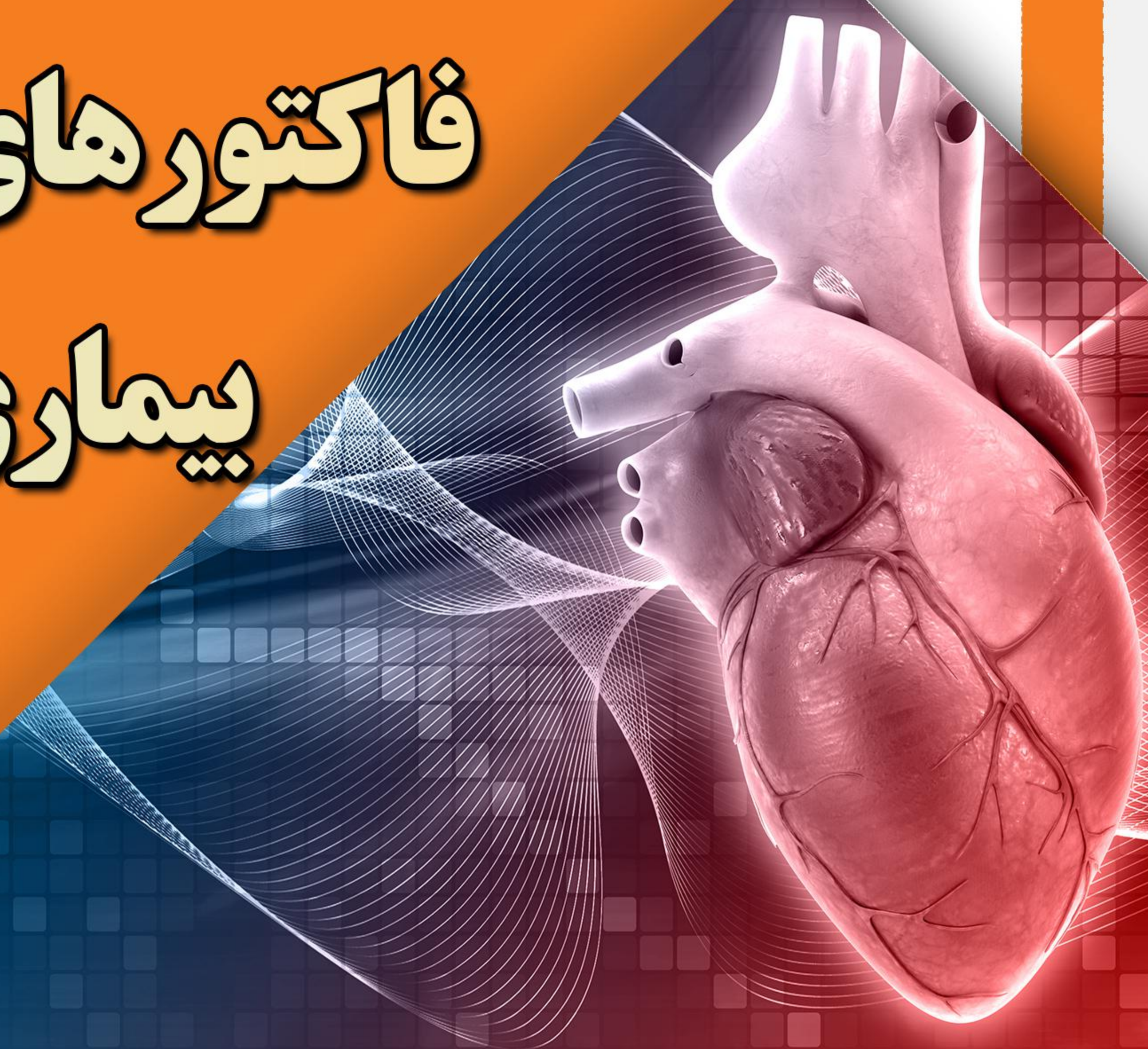
ضرر **مصرف قلیان** ۳ برابر سیگار می باشد و می تواند سکته قلبی و مغزی و بیماری های ریوی جدی ایجاد نماید.

عدم شروع **مصرف سیگار و قلیان** بسیار آسان تر از ترک آن ها می باشد.

برای جلوگیری از سکته قلبی ترک کامل سیگار و دخانیات بسیار اهمیت دارد. مهم ترین قدم در ترک سیگار و دخانیات اراده و تصمیم فرد برای عدم مصرف می باشد البته داروها و مشاوره های روانشناسی نیز کمک کننده می باشند.



غربالگری فاکتورهای خطر ایجاد بیماری های قلبی



سه گام بعدی سلامت شامل موارد زیر می باشد:

۵. کلسترول خون را کاهش بده
(کلسترول ایده آل کمتر از ۲۰۰).

۶. فشار خون را کنترل کن
(فشار خون ایده آل کمتر ۸۰/۱۲۰).

۷. قند خون را کاهش بده
(قند خون ایده آل ۷۰ تا ۱۰۰).

سوالات مسابقه

۱. متوسط سن سکته قلبی در استان البرز حدودا چند سال است؟
 ۱: ۵۰ سال ۲: ۶۵ سال ۳: ۷۰ سال ۴: ۴۰ سال

۲. کدام مورد از اجزای هفت گام سلامتی نمی باشد؟
 ۱: کنترل فشار خون ۲: افزایش فعالیت بدنی ۳: کنترل استرس ۴: ترک سیگار

۳. اولین مرکز جامع پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی استان البرز در کدام مرکز دانشگاه تاسیس شده است؟
 ۱: بیمارستان رجایی ۲: ستاد دانشگاه ۳: بیمارستان امام علی(ع) ۴: معاونت درمان دانشگاه

۴. شاخص توده بدنی طبیعی در کدام محدوده می باشد؟
 ۱: ۱۸,۵-۲۴,۹ ۲: ۲۵-۲۹,۹ ۳: ۳۰-۳۴,۹ ۴: کمتر از ۱۸,۵

۵. معیار ظاهری میزان چربی احشایی در بدن، اندازه گیری کدام مورد می باشد؟
۱: دور لگن ۲: دور کمر ۳: دور ران ۴: دور سینه

۶. مصرف روزانه کدام ماده غذایی برای سلامت قلبی مفید نمی باشد؟
 ۱: گوشت قرمز ۲: مغز بادام و گردو ۳: سبزیجات تازه ۴: غلات کامل

۷. فشار خون طبیعی در چه محدوده ای می باشد؟
 ۱: کمتر از ۱۴۰/۹۰ ۲: کمتر از ۱۶۰/۱۰۰ ۳: کمتر از ۱۲۰/۸۰ ۴: کمتر از ۱۰۰/۶۰

۸. حداقل زمان لازم که برای ورزش در طی هفته باید اختصاص دهید چند دقیقه است؟
 ۱: ۳۰۰ دقیقه ۲: ۱۵۰ دقیقه ۳: ۶۰ دقیقه ۴: ۲۰۰ دقیقه

۱: آموزش ۲: غربالگری فاکتورهای خطر ۳: پیگیری و ارجاع بیماران ۴: همه موارد

۱۰. شاخص توده بدنی خود را محاسبه نمایید؛ BMI بدست آمده در کدام محدوده قرار دارد؟
 ۱: کمبود وزن ۲: معمولی ۳: اضافه وزن ۴: چاقی

*** سوال شماره ۱۰ گزینه صحیح ندارد، در صورت برنده شدن در مسابقه گزینه انتخاب شده این سوال مورد راستی آزمایی قرار میگیرد.**

پاسخ خود را به صورت یک

عدد ۱۰ رقیمی به شماره ی

१००३४०१२०००

ارسال نماييد.

نمونه:

گزینہ پاسخ سوال ۱

گزینہ پاسخ سوال ۲

گزینہ پاسخ سوال ۳

گزینہ پاسخ سوال ۴

گزینہ پاسخ سوال ۵

گزینہ پاسخ سوال ۶۰

گ: نہہ یاسخ سوال ۷

گ: نه باسخوا ۸،

گ: دینہ واسخ سہ ۹

[illegible]