

انتخاب داشتن قلب سالم



انتخاب سختی نیست



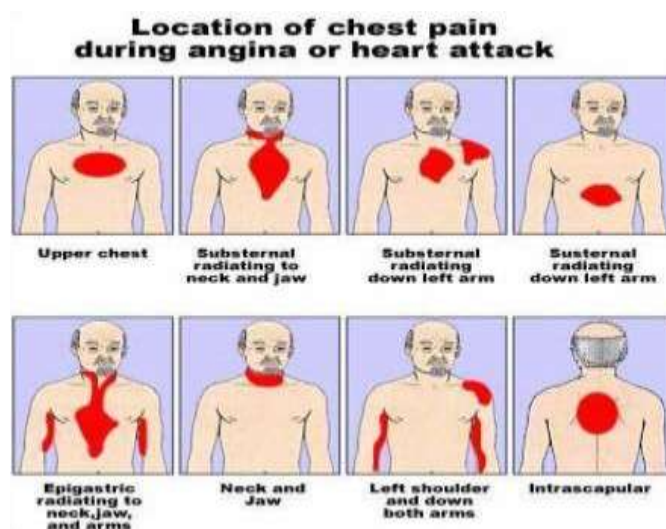
به مناسبت روز جهانی قلب

هر ساله در تاریخ بیست و نهم سپتامبر (هفتم مهر) روز جهانی قلب در سراسر جهان جشن گرفته می شود. روز جهانی قلب ، کمپینی بین المللی جهت افزایش آگاهی مردم نسبت به عوامل خطرزا و تهدید کننده سلامت قلب می باشد.

علائم بیماریهای قلبی

به محض مواجهه با هر کدام از علائم زیر به صورت فوری به پزشک مراجعه کنید.

- ۱- درد سینه با انتشار به بازو و گردن
- ۲- احساس ناراحتی و سنگینی در قفسه سینه
- ۳- درد سینه به همراه عرق سرد
- ۴- درد سینه به همراه تهوع و استفراغ
- ۵- درد ناحیه پایین جناغ سینه به همراه علائم گوارشی (تهوع و استفراغ ، آروغ زدن ، سکسکه های طولانی)



محل های انتشار درد در بیماری های قلبی

۶- تنگی نفس در هنگام راه رفتن معمولی ، بالا رفتن از سربالایی یا پله ها

تمام علائم گفته شده با فعالیت تشدید می شود و معمولا بروز این دردها در صبح ها بیشتر است.

رعایت موارد زیر تضمین سلامت قلب شماست

- ❖ افزایش فعالیت های فیزیکی
- ❖ مصرف مواد غذایی کم نمک
- ❖ رژیم غذایی سالم شامل مصرف مواد غذایی کم چرب ، مصرف ماهی ، میوه و سبزیجات به مقدار فراوان
- ❖ کاهش وزن (BMI کمتر از ۲۵)
- ❖ کنترل فشار خون و کلسترول خون

