

## شعار: شناخت عوامل خطر، اصلاح شیوه زندگی، قلب سالم

- هر ضربان قلب مهم است ، برای حفظ سلامتی آن بکوشیم.
- هر ضربان قلب مهم است ، برای حفظ سلامتی آن یک قول ساده دهیم.
- ما همه یک قلب داریم ، برای حفظ سلامت آن مبارزه کنیم.
- من و تو یک قلب داریم ، بگذاریم سالم بتپد.
- من و تو و همه ما فقط یک قلب داریم، بیاییم سلامت آن را حفظ کنیم.
- من و تو و همه ما فقط یک قلب داریم، بگذاریم سالم بتپد.
- من و تو و همه ما فقط یک قلب داریم، نگذاریم آسیب ببیند.
- با رعایت شیوه زندگی سالم ، نه تنها سلامتی قلب خود بلکه سلامتی قلب همه افراد خانواده را بهبود بخشیم.
- با رعایت شیوه زندگی سالم ، قلب من، قلب تو و قلب همه ما بهبود می یابد.
- ما همه یک قلب داریم ، به فکر سلامتی آن باشیم.
- ما همه یک قلب داریم، آن را سالم نگه داریم.
- از قلب خود با مصرف رژیم غذایی سالم مراقبت کنید، به دخانیات نه بگویید و به میزان کافی فعالیت کنید.
- مصرف نوشابه ها و آبمیوه های شیرین را کاهش دهید بجای آن آب یا آبمیوه های شیرین نشده را انتخاب کنید.
- شیرینی ها و سایر مواد غذایی شیرین را با میوه های تازه به عنوان یک انتخاب سالم جایگزین کنید.
- ۵ سهم (حدود یک کف دست) میوه و سبزی در روز-ترجیحا" تازه- در روز مصرف 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.

## آیا می دانستید؟

- 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.
- از همین امروز تصمیم بگیرید حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط و ۵ روز در هفته انجام دهید.
- حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت زیاد در طول هفته انجام دهید.
- بازی کردن، پیاده روی، کار در خانه همه فعالیت به حساب می آیند.
- هر روز فعال تر شوید- از پله ها بالا بروید، بجای رانندگی پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید.

## 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.
- انجام فعالیت بدنی منظم بهترین کاری است که میتوان برای بهبود سلامت قلب انجام داد.
- 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 عامل خطر بیماری قلبی عروقی در افراد غیرسیگاری است.

### آیا می دانستید؟

- کلسترول همراه با ۴ میلیون مرگ در سال است لذا به کارکنان بهداشتی درمانی مراجعه کنید و از آنها بخواهید کلسترول خون و نیز وزن و نمایه توده بدنی شما را اندازه گیری کنند. در نتیجه می توانید اقداماتی برای بهبود سلامت قلب خود انجام دهید.

### آیا میدانستید:

- بیماری قلبی عروقی بزرگترین قاتل دنیاست.
- در جهان حدود ۲۰ میلیون مرگ در سال ناشی از بیماری قلبی عروقی است.
- یک نفر از هر ۱۰ نفر ۳۰ تا ۷۰ سال به علت بیماری قلبی عروقی فوت می کنند.
- ۳۱٪ تمام مرگ ها در جهان ناشی از بیماری قلبی عروقی است.
- با انتخاب شیوه زندگی سالم و چند تغییر ساده سلامت قلب خود را حفظ کنید.
- در حال حاضر مراقبت از سلامت قلب مان مهمتر از هر زمان دیگری است.
- در خصوص عوامل خطر ایجاد کننده بیماری قلبی عروقی فکر کنید و بر مبنای آن رفتار خود را برای ارتقای کیفیت زندگی در حال و آینده تغییر دهید.
- به عنوان فردی با قلب سالم، برای افرادی که دوستشان دارید، الگوی مناسبی برای سلامت قلب باشید.
- در مقام یک فرد با سلامت قلبی عروقی، الگویی برای افرادی که دوستشان دارید، باشید.
- در مقام یک کارمند بهداشتی به بیماران خود کمک کنید تا تغییرات مثبت در جهت سلامت قلبشان ایجاد کنند.
- در مقام یک کارفرما برای سلامت قلب کارکنان خود سرمایه گذاری کنید.
- به عنوان فردی با شیوه زندگی سالم، الگویی برای افرادی که دوستشان دارید، باشید.
- افراد با بیماری قلبی عروقی بیشتر در معرض خطر ابتلا به کووید ۹۱ هستند.
- بیماری قلبی عروقی سالانه جان ۲۰ 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، قند خون بالا و اضافه وزن و چاقی و بیماری قلبی عروقی پیشگیری کنید.
- بیماری قلبی عروقی شامل حمله های قلبی و سکته های مغزی مسئول نیمی از بیماری های غیرواگیر و اولین عامل کشنده جهان است.
- در حال حاضر بیماری های قلبی عروقی عامل اصلی مرگ در دنیا هستند و تقریباً "۲۰ 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.
- بیماری قلبی عروقی اولین علت مرگ در سیاره ما است.

### عوامل خطر اصلی بیماری قلبی و سکته مغزی :

- فشارخون بالا، کلسترول و قند خون بالا
- مصرف دخانیات
- رژیم غذایی ناسالم
- چاقی

## « از امروز تصمیم بگیریم » :

- فعالیت بدنی خود را افزایش دهیم و برای اینکار حداقل ۳ روز در هفته پیاده روی کنیم و تعداد قدم های خود را تا ۳ ماه دیگر به ۱۰۰۰۰ قدم در روز برسانیم.
- فعالیت بدنی خود را افزایش دهیم و روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط انجام دهیم.
- فعالیت بدنی خود را افزایش دهیم و ۵ روز در هفته روزانه حداقل ۳۰ دقیقه فعالیت هایی را انجام دهیم که سبب افزایش ضربان قلب و تنفس شود.
- فعالیت بدنی خود را افزایش دهیم و روزانه حداقل ۳۰ دقیقه یکی از فعالیتهای بدنی نرمش، پیاده روی و شنا انجام دهیم.
- فعالیت بدنی خود را افزایش دهیم و روزانه ۳ بار و حداقل ۱۰ دقیقه فعالیتهایی انجام دهیم که سبب افزایش ضربان قلب و تنفس شده ولی خیلی شدید نباشد.
- برای خرید مایحتاج از وسیله نقلیه استفاده نکنیم.
- برای رفتن به محل کار دو ایستگاه زودتر از ماشین پیاده شویم.
- از فردا با اعضای خانواده هفته ای ۳ روز برای ورزش و پیاده روی به پارک برویم.
- برای کم کردن وزن هر روز نیم ساعت فعالیت کنیم.
- مصرف سیگار را از امروز روزانه یک عدد کم کنیم.
- مصرف سیگار را کم کنیم. فقط عصرها مصرف کنیم.
- مصرف سیگار را کم کنیم. فقط در بیرون از منزل و در محیط باز مصرف کنیم.
- مصرف قلیان را کم کنیم. فقط در میهمانی ها مصرف کنیم.
- مصرف سیگار را از فردا ترک کنیم.
- از فردا غذاهای چرب را مصرف نکنیم.
- مصرف غذاهای چرب را محدود کنیم. از کره کمتر استفاده کنیم. از روغن های حیوانی استفاده نکنیم.
- حتی اگر غذا کم نمک بود، از نمکدان استفاده نکنیم.
- سر سفره از نمکدان استفاده نکنیم.
- از مواد غذایی شور کمتر استفاده کنیم.
- مصرف شیرینی جات را کم کنیم.
- در جای از شکر یا قند استفاده نکنیم. یا تعداد مصرف قند را کم کنیم.
- از نوشیدنی های شیرین استفاده نکنیم.
- سعی کنیم مواد غذایی را کمتر سرخ کنیم.
- بجای روغن جامد از روغن مایع مخصوص سرخ کردنی استفاده کنیم.
- سعی کنیم روغن در غذا کمتر استفاده کنیم.
- سعی کنیم بیشتر غذاهای آب پز درست کنیم.

- مصرف نمک را کم کنیم و بجای نمک از چاشنی های دیگر برای طعم غذا استفاده کنیم.
- سعی کنیم کمتر از غذاهای بیرون استفاده کنیم.
- سعی کنیم کمتر فست فود مصرف کنیم.
- در ستوران ها بجای فست فود، غذاهای سالم را سفارش دهیم.
- مصرف برنج را کم کنیم. ( ۸ قاشق در روز )
- مصرف نان را کم کنیم. ( ۵ کف دست در روز )
- هر روز میوه و سبزی مصرف کنیم.
- هر روز حداقل ۵ سهم میوه یا سبزی مصرف کنیم.
- آبمیوه های مصنوعی و شیرین را مصرف نکنیم. بجای آن دوغ کم نمک مصرف کنیم.
- غذاهای کنسروی را کمتر مصرف کنیم.
- در غذاهای هفتگی از حبوبات استفاده کنیم.
- سعی کنیم داروهای فشارخون و قلبی را سر ساعت بخوریم و فراموش نکنیم.
- حتما" داروهای فشارخون و قلبی را که دکتر تجویز کرده مصرف کنیم.
- داروهای فشارخون و قلبی را طبق دستور دکتر به اندازه و بموقع بخوریم.

### پیام های فشار خون بالا ( توصیه های بهداشتی برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا )

- « اگر سلامتی برایتان مهم است از میزان فشارخونتان آگاه شوید:
- فشارخون بالا براحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص و بدنبال آن قابل درمان و کنترل است.»
- « فشارخونتان را اندازه گیری کنید: اگر بیماری فشارخون بالا دارید از کنترل فشار خون خود در حد طبیعی، مطمئن شوید.»
- « میزان فشارخونتان چقدر است؟: اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مراجعه منظم به مراکز بهداشتی درمانی از کنترل فشارخون خود (اگر کمتر از ۰۶ سال هستید کمتر از ۱۴۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد و اگر ۶۰ سال و بیشتر هستید کمتر از ۱۵۰/۹۰ میلی متر جیوه باشد)، مطمئن شوید.»
- « از میزان فشارخون خود مطلع شوید: اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مصرف به موقع و منظم داروی خود به کنترل فشار خون خود در حد طبیعی، کمک کنید.»
- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و مصرف بیشتر سبزی و میوه و انجام فعالیت بدنی به کنترل فشارخون خود در حد طبیعی، کمک کنید.»
- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید.»
- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی و کاهش وزن، به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید»
- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با انجام فعالیت بدنی و کاهش وزن، نیاز به مقدار کمتری دارو دارید»

- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و حاوی فیبرهای غذایی به کاهش مصرف داروی خود کمک کنید. «
- اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با رعایت رژیم غذایی کم نمک و کم چربی و مصرف بیشتر سبزی، میوه و حبوبات به کاهش فشارخون خود کمک کنید. «
- با کنترل فشار خون بالا از بروز سکنه های قلبی و مغزی و نارسایی کلیوی جلوگیری کنیم. «
- میدانید میزان فشارخونتان چقدر است؟ اگر بیماری فشارخون بالا ندارید، برای تشخیص به موقع حداقل سالی یک بار فشارخون خودتان را اندازه گیری کنید.
- اگر هم اکنون فشارخون شما طبیعی (کمتر از ۸۰/۱۲۰ میلی متر جیوه) است، برای تشخیص به موقع بیماری فشارخون بالا در آینده، حداکثر هر سال یک بار فشارخون خودتان را اندازه گیری کنید. «
- اگر تا کنون به بیماری فشارخون بالا مبتلا نشده اید، برای تشخیص به موقع، حداکثر هر سال یک بار فشارخونتان را اندازه گیری کنید. «
- فشارخون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.
- در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک، از آن ها درخواست کنید فشارخون شما را اندازه گیری کنند.
- از مقدار فشارخون خود مطلع شوید.
- در صورتی که شیوه زندگی نا مناسب دارید، با کاهش مصرف سدیم یا نمک در رژیم غذایی، ترک مصرف دخانیات، کاهش چاقی به خصوص چاقی شکمی، حفظ وزن مطلوب، افزایش فعالیت بدنی، کنترل قند خون و کنترل اختلالات چربی خون آن را اصلاح کنید.
- با اصلاح شیوه زندگی نامناسب، فشارخون خود را کمتر از ۹۰/۱۴۰ میلی متر جیوه و در حد طبیعی حفظ کنید.
- « از میزان فشارخون خود مطلع شوید: تشخیص فشارخون بالا آسان است. «
- فشارخون بالا به راحتی با یک اندازه گیری ساده، قابل تشخیص است. «
- حداقل سالی یک بار فشار خون خود را اندازه گیری کنید. «
- « میزان فشارخون شما چقدر است؟ اگر بیماری فشارخون بالا دارید، با مراجعه منظم به مراکز درمانی از کنترل فشارخون خود در حد طبیعی، مطمئن شوید. «
- « میزان فشارخونتان چقدر است؟: فشارخون بالا به راحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز خدمات جامع سلامت با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص است. «
- « از میزان فشارخون خود آگاه باشید: با کنترل فشارخون بالا از بروز ۷۰٪ از سکنه های مغزی جلوگیری کنیم. «
- « میزان فشارخونتان را بدانید:
- اگر بیماری فشارخون بالا ندارید، با رعایت رژیم غذایی و فعالیت بدنی به حفظ فشارخون خود در حد طبیعی کمک کنید. «
- « میزان فشارخونتان را بدانید: فشار خون بالا سبب بروز خطرات مهمی مانند سکنه های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه، اختلالات بینایی، کما یا حتی مرگ می شود. «
- « میزان فشارخون شما چقدر است؟: فشارخون بالا به راحتی با یک اندازه گیری ساده فشارخون در خانه یا مراکز درمانی با استفاده از دستگاه فشارخون، قابل تشخیص است. «

- «میزان فشارخونتان چند است؟: فشار خون بالا سبب بروز خطرات مهمی مانند سکته های قلبی و مغزی، نارسایی کلیه ، اختلالات بینایی، کما یا حتی مرگ می شود.»
- فشارخون بالا عامل خطر اول بیماری های قلبی عروقی است.
- فشارخون بالا "قاتل بی صدا" است، چون معمولاً علائم و نشانه های هشدار دهنده ندارد و بسیاری از افراد نیز از ابتلا به آن بی اطلاع هستند.
- در اولین فرصت فشارخون خود را اندازه گیری کنید و از میزان آن مطلع شوید.
- در صورتی که میزان فشارخون شما طبیعی است ، هر سال فشارخون خود را اندازه گیری کنید.
- فشارخون بالا بدون علامت است و حتماً باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.
- با تشخیص به موقع بیماری فشارخون بالا ، از بروز عوارض خطرناک آن از جمله سکته های قلبی و مغزی پیشگیری کنیم.
- فشارخون خود را به طور منظم اندازه گیری کنید. در صورتی که مقدار آن از حد طبیعی بالاتر است به پزشک مراجعه کنید.
- در هر ملاقات با کارکنان بهداشتی و یا پزشک از آن ها درخواست کنید فشارخون شما را اندازه گیری کنند.
- فشارخون بالا اولین عامل خطر در بروز بیماری های قلبی عروقی است.
- در اولین فرصت فشارخون خود را اندازه گیری کنید و از میزان آن مطلع شوید.
- فشارخون بالا بدون علامت است و حتماً باید با فواصل مناسب بر حسب شرایط جسمی اندازه گیری شود.
- «از میزان فشارخون خود مطلع شوید: حدود ۵۰٪ از بیماران مبتلا به فشار خون بالا کاملاً از بیماری خود بی اطلاع هستند و از آنهایی هم که مطلع هستند موارد زیادی تحت هیچ درمانی نیستند»
- در بیماران مبتلا به فشارخون بالا با فشارخون کنترل نشده یا بدون درمان، احتمال ابتلا به بیماری کرونا و بروز عوارض بیشتر است.
- بیماران مبتلا به فشارخون بالا با فشارخون کنترل نشده نسبت به افراد با فشارخون کنترل شده بیشتر در معرض عوارض ناشی از بیماری کووید ۱۹ هستند.
- اگر مبتلا به بیماری فشارخون بالا هستید، مهمترین قدمی که باید بردارید مدیریت فشارخون بالا است.
- از برنامه درمانی خود پیروی کنید.
- دارو درمانی و اصلاح شیوه زندگی یک ترکیب بسیار مهم برای پیشگیری یا کاهش عوارض ناشی از فشارخون بالاست.
- انتخابهای شیوه زندگی سالم که به کنترل فشارخون بالا کمک می کنند شامل :
- انتخاب غذاهای دوستدار سلامت قلب مانند رژیم غذایی DASH که بر مصرف میوه ها، سبزی ها، غلات کامل(سبوس دار)، گوشت مرغ، ماهی و غذاهای کم چربی تاکید دارد و کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی است.
- فشارخون کنترل نشده سبب احتمال بیشتر ابتلا به عفونت شدید کووید ۱۹ می شود.

### تحقیقات نشان داده است که فشارخون کنترل نشده:

- سطح ایمنی بدن را پایین تر می آورد: فشارخون بالا می تواند دفاع سیستم ایمنی بدن را پایین تر بیاورد، در نتیجه خطر ابتلا به بیماری های از جمله کووید ۱۹ را افزایش می دهد.
- فشارخون کنترل نشده خطر آسیب ریوی را افزایش می دهد:

- فشارخون کنترل نشده آسیب ریه و مرگ در افراد مبتلا به کووید ۱۹ را افزایش می دهد.
- فشارخون کنترل نشده احتمال بستری در بیمارستان را افزایش می دهد.
- افراد مبتلا به بیماری فشارخون بالا و دیابت در خطر بالاتری برای ابتلا به بیماری کووید ۱۹ هستند.
- فشارخون بالا در افراد مسن و افراد دارای اضافه وزن شایع تر است .
- شما می توانید فشارخون و وزن را با مصرف رژیم غذایی کم نمک/سدیم، اجتناب از مصرف الکل و انجام فعالیت بدنی روتین کاهش دهید.
- بیماران مبتلا به فشارخون بالا اگر هر یک از این علائم تنگی نفس، کاهش ظرفیت فعالیت بدنی، درد قفسه سینه و کاهش شناختی سریع را احساس کردند، باید به پزشک مراجعه کنند. این علائم می تواند ناشی از فشارخون کنترل نشده باشد.
- داروهای فشارخون بالا به پیشگیری از حمله های قلبی، اختلال خطرناک ضربان قلب ، سکتة های مغزی و سایر عوارض کمک می کند، لذا مصرف داروهای فشارخون را ترک نکنید.
- بیماران مبتلا به فشارخون بالا و دیابت باید در اواخر شهریور و اوائل مهرماه، واکسن آنفلوانزا را دریافت کنند.

### پیام های فعالیت بدنی (توصیه های بهداشتی برای مقابله با کم تحرکی)

- کودکان کمتر از ۱ سال باید چندین بار در روز فعالیت بدنی داشته باشند.
- کودکان کمتر از ۵ سال باید ۱۸۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی داشته باشند؛ کودکان ۳ تا ۴ سال باید یک ساعت در روز فعالیت متوسط یا شدید داشته باشند.
- کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ سال باید حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی متوسط تا شدید داشته باشند؛ این گروه سنی حداقل باید ۳ بار در هفته فعالیت هایی را انجام دهند که باعث تقویت عضلات و استخوان ها می شوند.
- بزرگسالان ۱۸ تا ۶۴ سال باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدت متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدید داشته باشند؛ این گروه سنی باید ۲ یا چند بار در هفته فعالیت های تقویت کننده عضلات را انجام دهند.
- سالمندان بیشتر از ۶۴ سال باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدت متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت بدنی شدید داشته باشند؛ این گروه سنی باید ۲ یا چند بار در هفته فعالیت های تقویت کننده عضلات را انجام دهند؛ سالمندان با قدرت حرکتی ضعیف تر باید ۳ یا چند روز در هفته فعالیت هایی را انجام دهند که باعث افزایش تعادل و کاهش احتمال افتادن شود.
- فعالیت بدنی عملکرد ایمنی را بهبود بخشیده و التهاب را کاهش می دهد؛ بنابراین می تواند شدت عفونت ها از جمله کووید ۱۹ را کمتر کند.
- فعالیت بدنی می تواند شیوع برخی از بیماری های زمینه ای از جمله دیابت نوع ۲ و بیماری های قلبی عروقی را کاهش دهد.
- فعالیت بدنی می تواند با کاهش علائم اضطراب و افسردگی به عنوان یک ابزار قدرتمند مدیریت استرس عمل کند.
- فعالیت بدنی می تواند به بهبود هرچه بهتر بیمار کووید ۱۹ کمک نماید.
- داشتن فعالیت بدنی مناسب علاوه بر کمک به سلامت قلب، یکی از بهترین روش ها برای حفاظت ذهن و بدن سالم می باشد.

- در حین انجام فعالیت های بدنی متوسط تا شدید بویژه فعالیت های ورزشی شدید، از ماسک استفاده نکنید و به فاصله گذاری اجتماعی اکتفا کنید.
- افرادی هم که اخیراً کووید ۱۹ را تجربه کرده و بهبود یافته اند، ۲ تا ۴ هفته بعد از اتمام بیماری نباید فعالیت بدنی متوسط تا شدید انجام دهند. این افراد پس از این دوران می توانند فعالیت های بدنی سبک همچون پیاده روی و دوچرخه سواری نرم داشته باشند و به تدریج شدت فعالیت بدنی خود را افزایش دهند.
- در دوره بهبودی پس از بیماری کووید ۱۹ باید هم به نوع تغذیه و هم به نوع فعالیت بدنی توجه کرد. نوع فعالیت بدنی پیشنهادی به این افراد، فعالیت های مقاومتی سبک (مثل تمرینات تحمل وزن) می باشد. به تدریج می توان شدت این تمرینات را افزایش داد.
- قبل از انجام هر فعالیتی به افراد توصیه می شود به مدت ۵ دقیقه بدن خود را گرم کنند، یعنی حرکات ورزشی باید به تدریج افزایش یابد تا قلب، ریه ها و عضلات به تدریج هماهنگی لازم را برای مصرف انرژی و اکسیژن بدست آورند.
- بین ۵ تا ۱۰ دقیقه قبل از اتمام ورزش نیز باید از شدت و سرعت ورزش کاست تا دستگاه های بدن برای دفع مواد زاید تولید شده در عضلات فرصت کافی داشته باشند. بدین طریق ورزش باعث شادابی گشته و از دردهای عضلانی پس از پیشگیری می گردد.
- در هفته ۳ تا ۴ روز و در هرروز به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید .
- انتخاب ورزش های دسته جمعی شما را به تداوم ورزش تشویق می کند.
- شنا، پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، کوهنوردی و تنیس برای قلب و ریه مفید است.
- به جای آنکه تا محل کار یا خرید از اتومبیل استفاده کنید، مقداری از مسافت را پیاده طی کنید.
- به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید.
- در تعطیلات به جای رفتن با اتومبیل به این طرف و آن طرف، مسافت هایی را پیاده طی کنید.
- به جای نشستن در صندلی پارکها، قدم بزنید.
- به جای ایستادن و منتظر شدن جهت وسیله نقلیه، مقداری از مسیر را پیاده طی کنید.

**پیام**

### های پیشگیری از چاقی و اضافه وزن

- برای خلاصی از چاقی زمان را از دست ندهید .
- تسلیم لذت های آنی غذاهای پرکالری نشوید ، فکر فردای سالم باشید.
- خودتان را سالم نگه دارید و اجازه ندهید چاقی شما را بیمار کند.
- فعالیت بدنی داشته باشید تا بیمار نشوید.
- وزن مناسب خود را حفظ کنید و زندگی سالمی داشته باشید.
- نسخه جدید من برای زندگی، داشتن وزن مناسب است.
- فعالیت بدنی داشته باشید تا شارژ سلامتی شما تمام نشود.
- مصرف هر روز و زیاد غذاهای پر کالری شما را به سگته ها قلبی و مغزی نزدیکتر می کند.
- جلوی افزایش چاقی را بگیریم، از خودمان شروع کنیم.
- تغذیه مناسب و ورزش کلید رسیدن به حال خوب
- چاقی زیبایی رو ازت میگیره، حواست به وزنت هست؟



- چاقی فقط بیماری بزرگسالان نیست، مراقب وزن کودکانمان باشیم.
- کودکان چاق، بزرگسالان چاق آینده هستند.
- چاقی بیماریست حتی در کودکان! حواستان به وزن کودکانان هست؟
- برخی از بیماری های امروزی فقط برای بزرگسالان نیست، مراقب وزن فرزندت هستی؟
- بیایید تحرک بدنی داشته باشیم.
- کودکان چاق کمتر از والدینشان عمر می کنند، مراقب وزن کودکانان باشید.
- سلامتی سرمایه ماست، جلوی افزایش وزن رو بگیر.
- وزن مناسب من ضامن سلامتی من ، جلوی افزایش وزن رو بگیر.
- فعالیت بدنی داشته باش تا از زندگی بیشتر لذت ببری.
- افزایش وزن لذت زندگی سالم را از شما می گیرد، مراقب وزن باش.
- برای کاهش وزن فقط سراغ کارشناسان و متخصصین تغذیه بروید.
- وزن مناسب من ضامن سلامتی من
- حفظ وزن مناسب مهمه، فکر سلامت فردات هستی؟
- آخرین باری که خودت رو وزن کردی ، کی بود؟
- می دونی چند کیلو اضافه وزن داری؟
- یادت هست آخرین بار کی سراغ ترازو برای وزن کردنت رفتی؟ دیر نشه
- کمی از فضای مجازی دوری کنید، حواست به افزایش وزن هست؟
- سلامت قلبمان را قربانی چاقی نکنیم.
- کودکان چاق امروز = بزرگسالان بیمار آینده
- چاقی در کودکان نشانه سلامتی نیست، باورتان را تغییر دهید.
- دمنوش ها برای رهایی از چاقی هیچ معجزه ای نمی کنند، باید تغذیه مناسب و فعالیت بدنی داشته باشید.
- طعم حال خوب را با کاهش وزن اضافه امتحان کنید.
- کارشناسان تغذیه مراکز جامع خدمات سلامت برای کاهش وزن در کنار شما هستند.
- اگر دچار اضافه وزن هستید، از خدمات مشاوره کارشناسان تغذیه به صورت رایگان در مراکز جامع خدمات سلامت استفاده کنید.
- چاقی حال خوب را روز به روز از شما دور می کند.
- مشکل چاقی شکمی رو جدی بگیر، زود دیر میشه
- بی تفاوتی به اضافه وزن عواقب جبران ناپذیری را برایتان رقم میزند.
- دیابت ، فشار خون بالا و کبد چرب هدیه زندگی با اضافه وزنه، به فکر سلامت باش.
- چاقی و اضافه وزن = پیری زودرس
- به خاطر خودت وزن اضافه رو کم کن
- اضافه وزن شما رو زودتر پیر میکند.
- فضای مجازی = بی تحرکی = اضافه وزن = خداحافظی با سلامتی
- سلامت استخوان و قلب خود را قربانی چاقی نکنیم.
- با چاقی و افزایش وزن هر روز به سخته قلبی و مغزی نزدیکتر می شوید.

- چاقی شکمی = کبدچرب، سراغی از حال کبدمان بگیریم.
- یادمان باشد؛ کودکان و نوجوانان چاق در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند.
- چاقی می‌تواند باعث افسردگی و افت تحصیلی در فرزند شما شود، مراقب باشید.

### توصیه‌های تغذیه‌ای

- سعی کنید از مواد غذایی فیبردار مانند: میوه، سبزی، حبوبات و غلات بیشتر استفاده کنید.
- از گوشت سفید (مرغ و ماهی) خصوصاً ماهی بیشتر استفاده نمایید.
- غذاهای روزانه را به صورت آب‌پز، بخارپز و کبابی تهیه نمایید.
- جهت طعم دادن به غذا به جای نمک از سبزیجات معطر، آبلیمو، آبغوره و ادویه جات استفاده نمایید.
- از نان‌های سبوس‌دار (سنگک، نان جو) استفاده نمایید.
- مصرف مواد غذایی چرب خصوصاً سوسیس، کالباس و سس سالاد را به حداقل برسانید.

### پیام‌های پیشگیری از بیماری عروق کرونر با:

- ترک مصرف دخانیات
- مصرف میوه و سبزیجات، کاهش مصرف چربی به خصوص چربیهای اشباع، کاهش مصرف شیرینی و استفاده از آجیل (با توجه به کالری بالای این گروه از مواد غذایی به اندازه کافی مصرف شود)
- کنترل وزن: با توجه به اینکه چاقی و اضافه وزن از عوامل زمینه ساز بیماریهای قلبی عروقی و عوامل خطری مانند فشارخون بالا و دیابت است باید برای کاهش وزن برنامه ریزی شود.
- فعالیت بدنی مناسب روزانه حداقل نیم ساعت فعالیت بدنی متوسط، پیاده روی نسبتاً سریع طوری که تعداد تنفس و ضربان زیاد شود، اما بتوان با همراه خود به راحتی صحبت کرد ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته با شدت متوسط)
- کنترل قندخون و فشارخون
- کنترل استرس