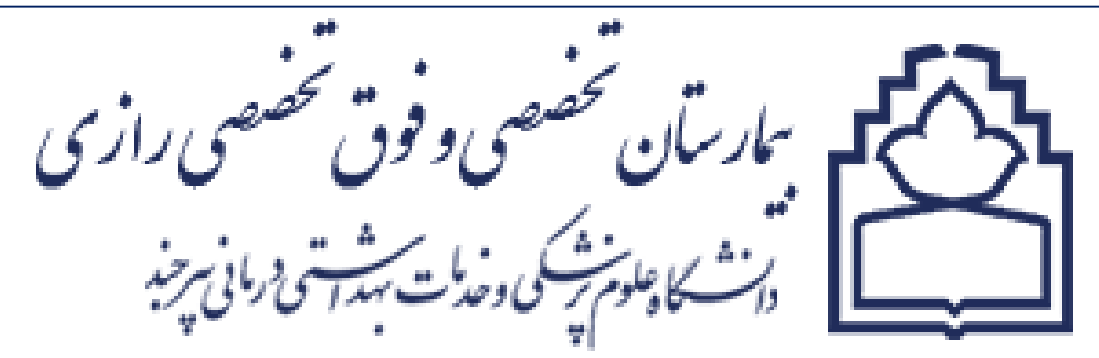


روز جهانی قلب ۱۴۰۱

دکتر طوبی کاظمی
متخصص قلب
واحد آموزش بیمارستان رازی
با همکاری
مرکز تحقیقات بیماریهای قلب و عروق
دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
۱۱ مهرماه ۱۴۰۱



روز جهانی قلب بهانه ای برای افزایش آگاهی جهت کاهش فاکتورهای خطر و کاهش بیماریهای قلبی



یک بسیج عمومی در تمام دنیا برای:

افزایش آگاهی عمومی
و تشویق افراد، خانواده ها، جوامع و دولت ها جهت
اقدام فوری علیه بیماری های قلبی-عروقی



WORLD
HEART
DAY 29 SEP

USE ♥ FOR
EVERY ♥

روز جهانی قلب ♥ امسال:

۷ مهر ۱۴۰۱ (۲۹ سپتامبر ۲۰۲۲)

شعار ملی ما در ایران





استفاده از ❤️ برای خودتان

۷ مهر ۱۴۰۱

روز جهانی قلب

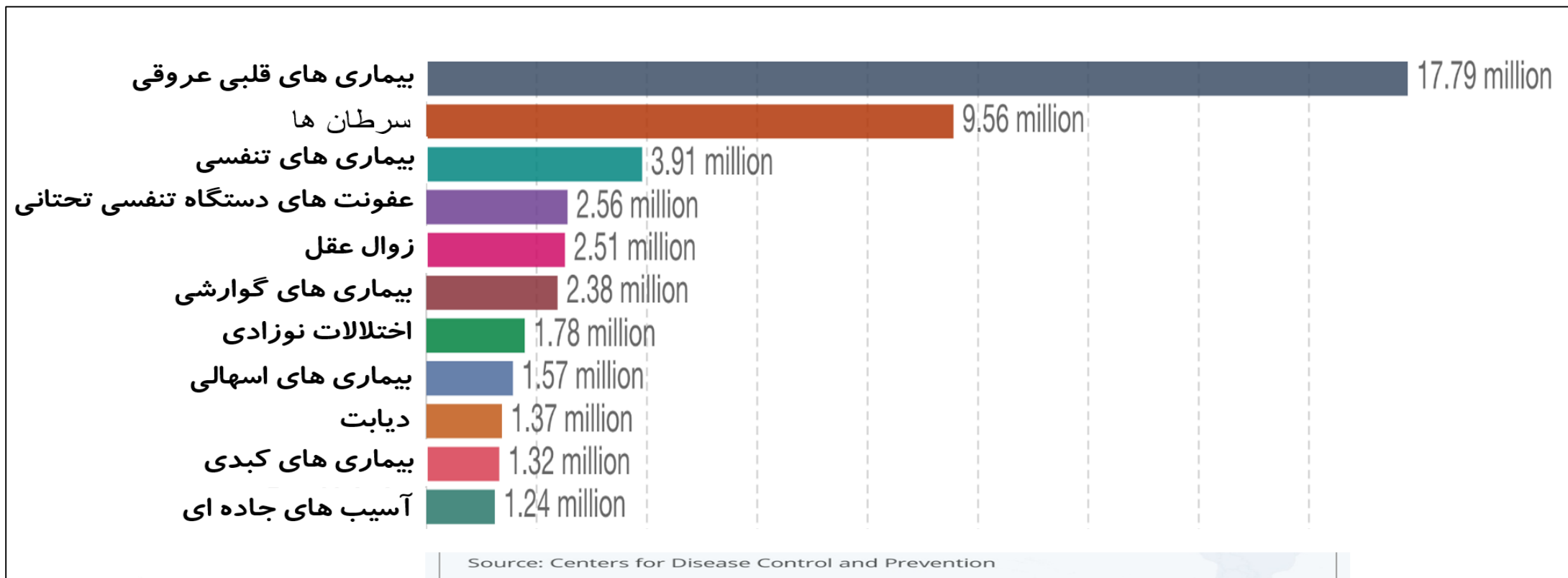


اهمیت بیماری های قلبی-عروقی

- بیماری قلبی-عروقی اولین علت مرگ و میر در دنیا
- فوت سالانه ۱۸,۵ میلیون نفر در سراسر دنیا به علت بیماری های قلبی-عروقی



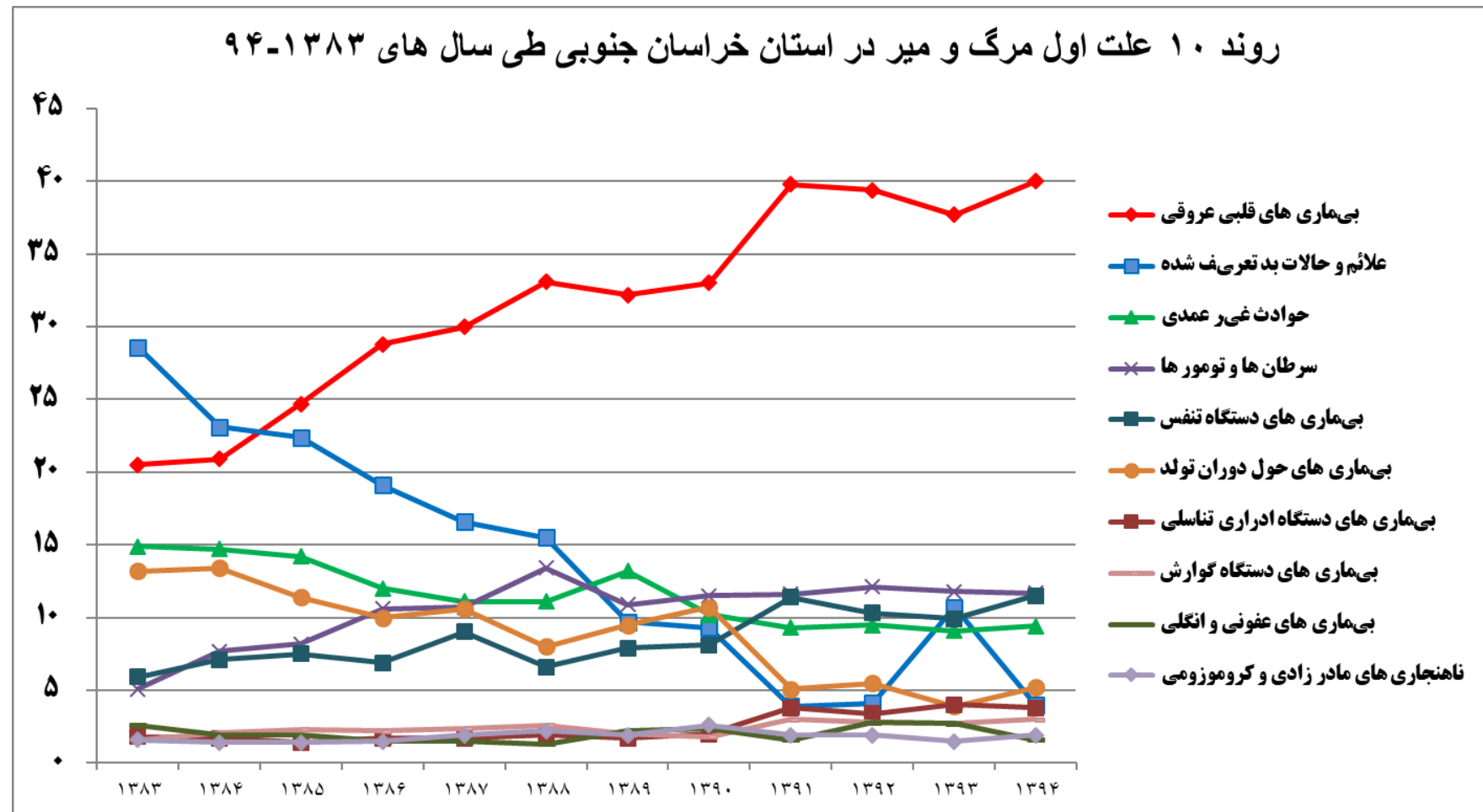
تعداد مرگ و میر در دنیا بر اساس علت در سال ۲۰۱۹ میلادی (۱۳۹۸-۱۳۹۹)



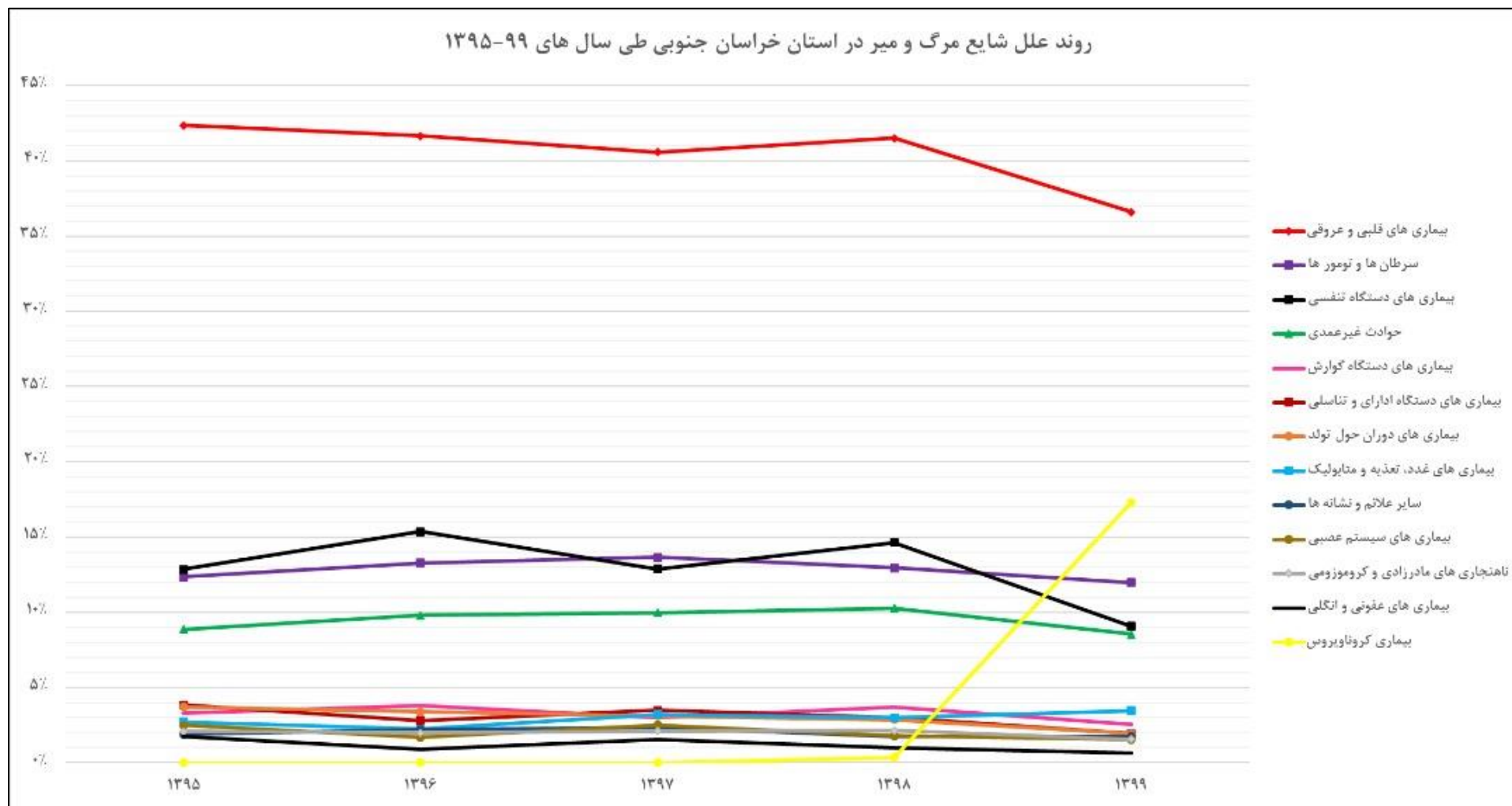
علل مرگ و میر آمریکا در سال ۲۰۲۰



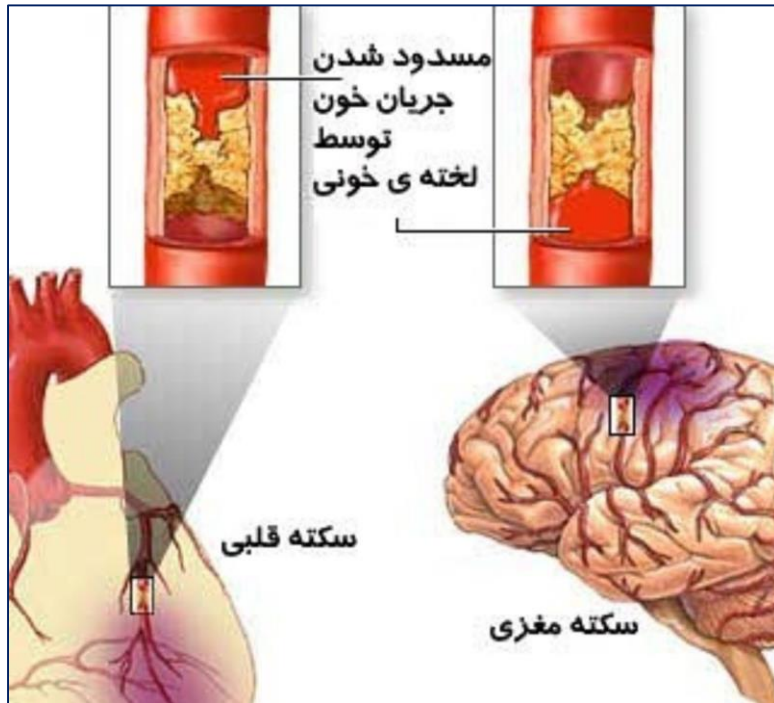
علل مرگ و میر در استان خراسان جنوبی (۹۴-۱۳۸۳)



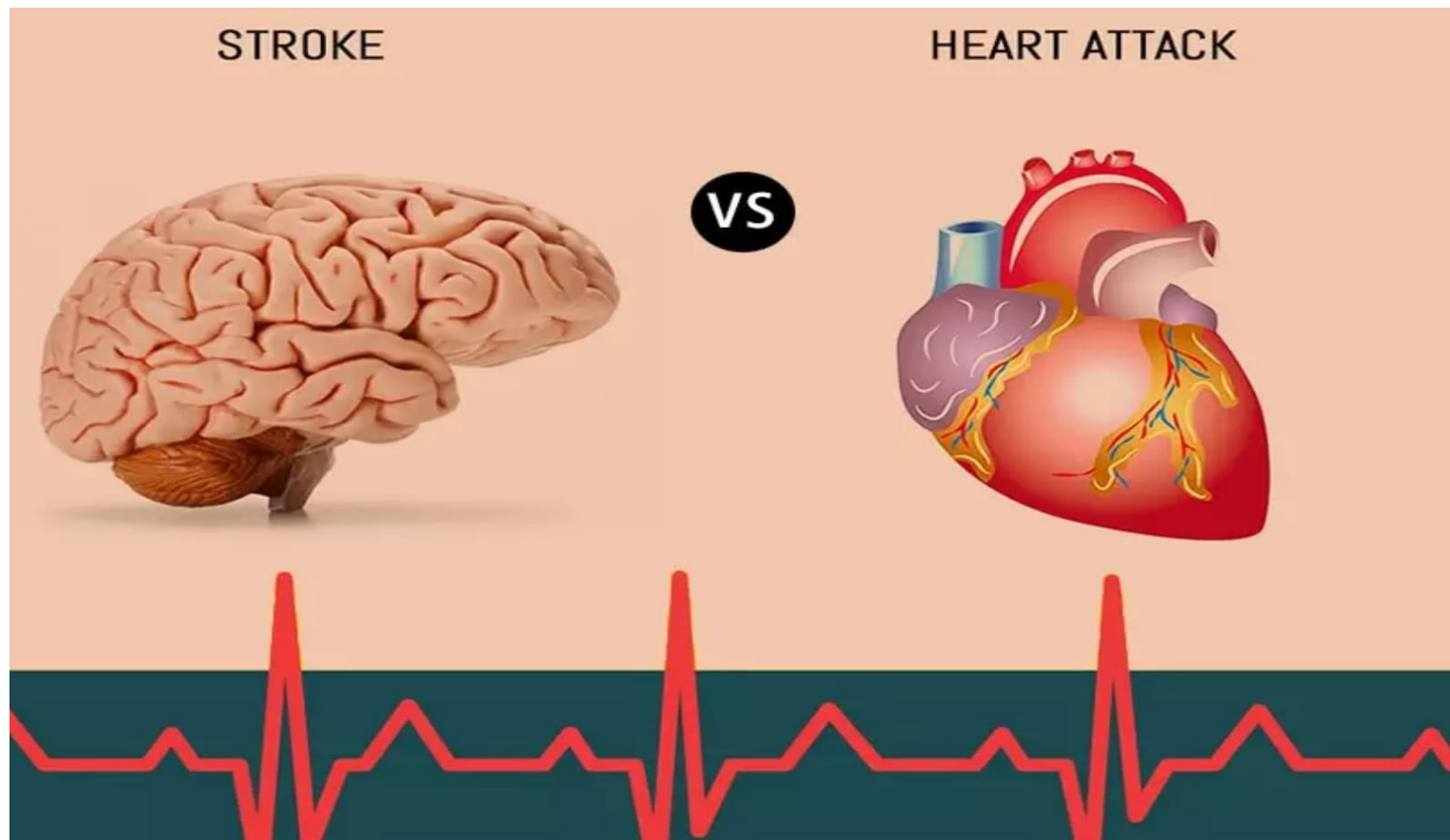
علل مرگ و میر در خراسان جنوبی (۹۹-۱۳۹۵)



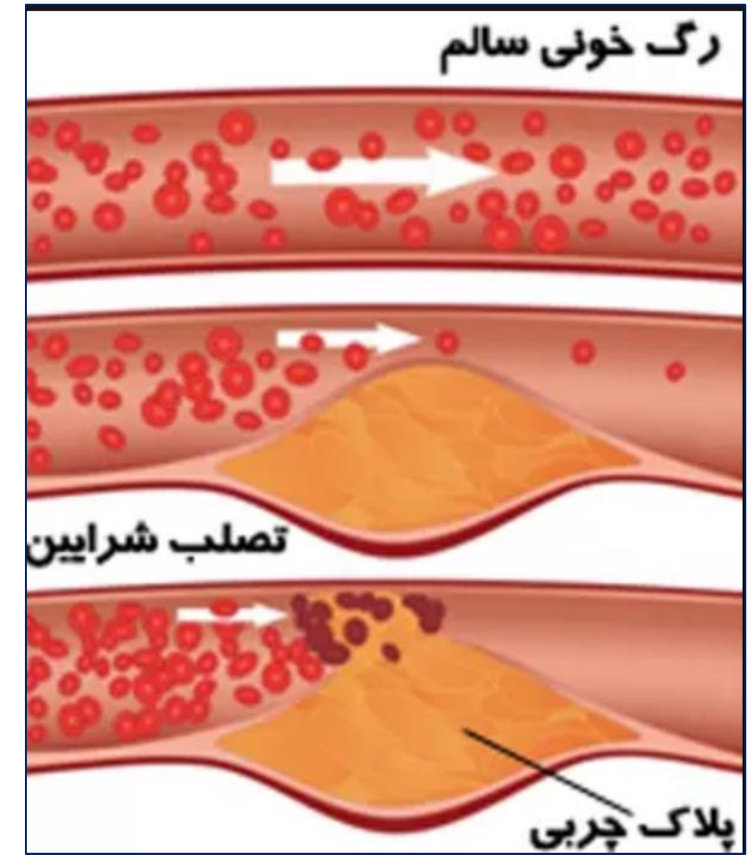
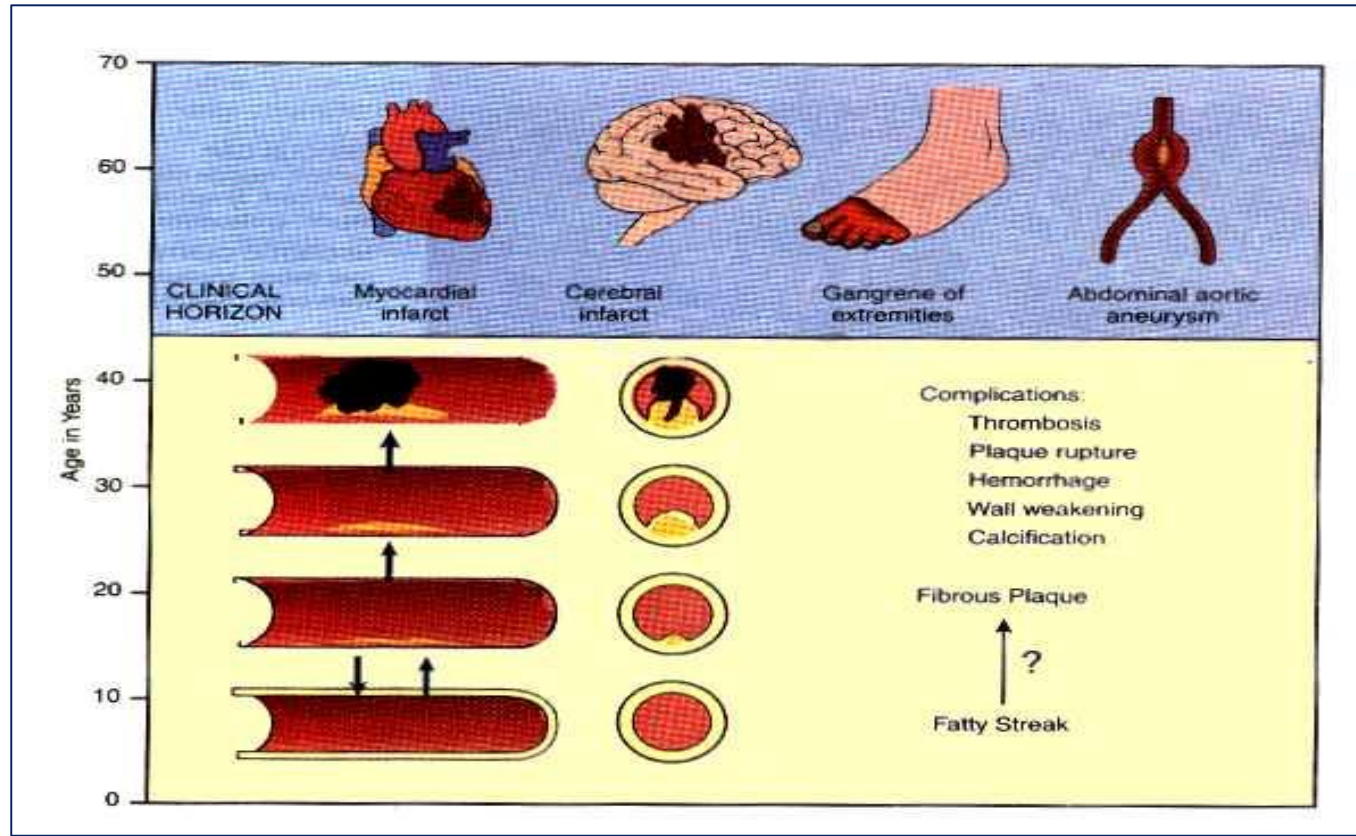
اکثر مرگ های ناشی از بیماری قلبی عروقی مربوط به سکته های قلبی و سکته های مغزی است.



تفاوت سکته قلبی و سکته مغزی



آترواسکلروز یا تصلب شرایین



علايم سخته قلبی

- احساس فشار، سنگینی، سوزش و یا فشردگی قفسه سینه
- احساس درد در فک، گردن، بازوها، پشت بین دو کتف
- احساس درد یا سوزش سرمعده
- احساس تنگی نفس
- سبکی سر یا غش کردن
- عرق سرد
- حالت تهوع یا استفراغ
- نفخ، آروغ زدن

علايم هشدار دهنده سخته قلبی



تنگی نفس



درد
قفسه سینه



تعریق سرد



سرگیجه



تهوع و استفراغ



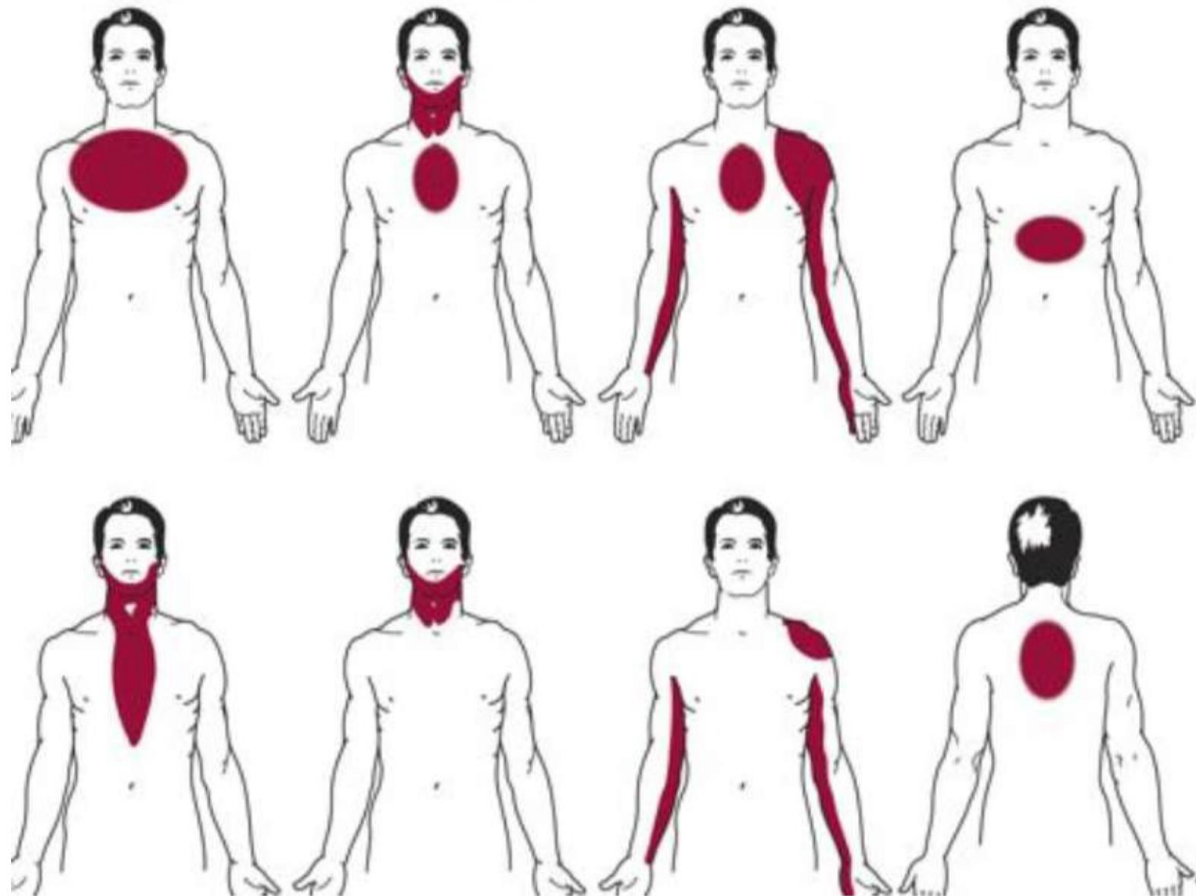
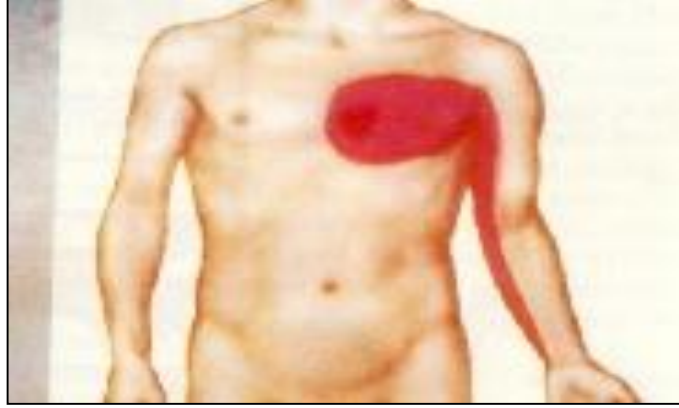
انتشار درد به دست،
کتف و پشت



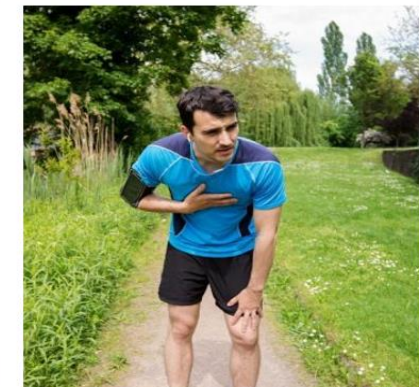
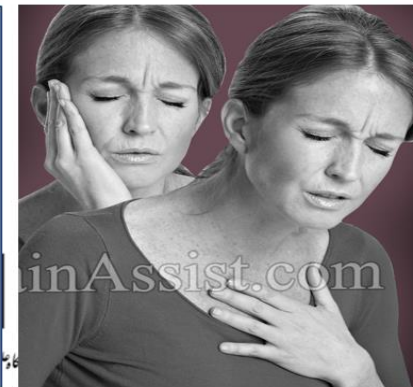
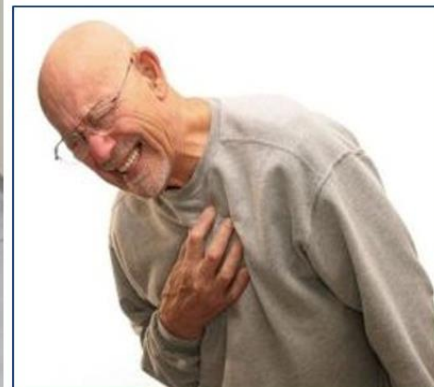
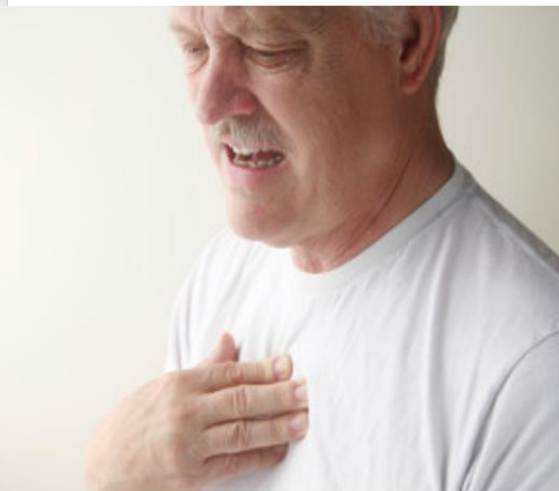
نامنظمی ضربان قلب



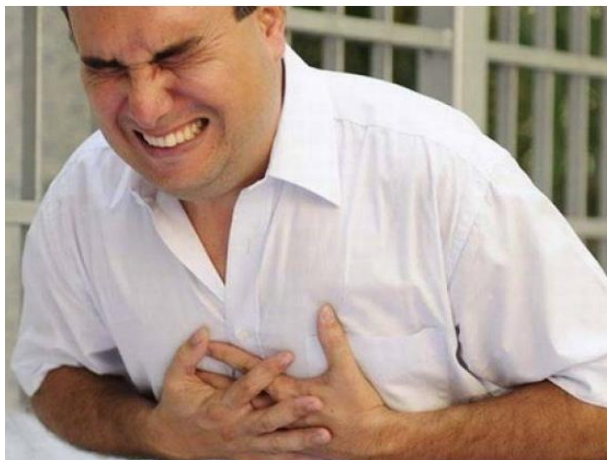
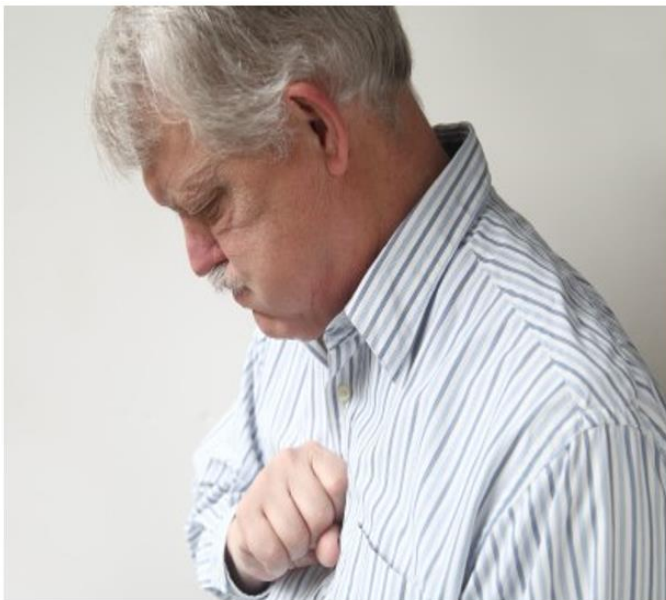
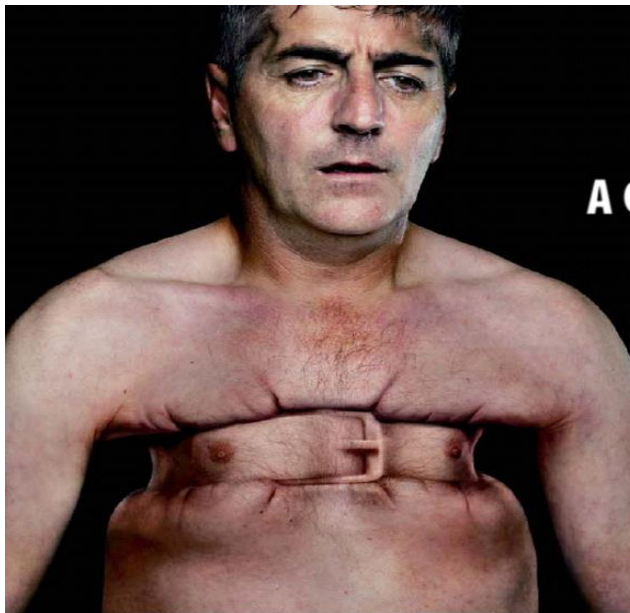
خستگی
زودرس



محل درد قفسه سینه



کیفیت درد قفسه سینه



درمان سکته قلبی



- در صورتی که این علائم را دیدید سریع با اورژانس تماس بگیرید:
- علاوه بر دارو باز کردن رگ با داروی ضد لخته یا بالون و گذاشتن فنر

○ لذا هر چه زودتر به بیمارستان برسیم بهتر است.



علایم سخته مغزی



- افتادگی یک طرف صورت یا ناتوانی در حرکت دادن آن
- بی حسی نصف صورت
- بی هوشی کامل
- ضعف یا بی حسی در یک بازو که در حین آن ممکن است فرد نتواند دو دست خود را به طور مساوی بالا بیاورد.
- نامفهوم بودن تکلم و مشکل در صحبت کردن که در حین آن فرد نتواند کلمات یا جملات ساده را به وضوح بیان کند.
- از دست دادن بینایی یک چشم
- تاری دید
- از دست دادن تعادل، افتادن مکرر یا سرگیجه

درمان سکتة مغزی

چگونه سکتة مغزی را تشخیص دهیم



F

افتادگی
صورت



A

ضعف در
بازوها



S

ضعف در
تکلم



T

سریع با اورژانس
تماس بگیرید

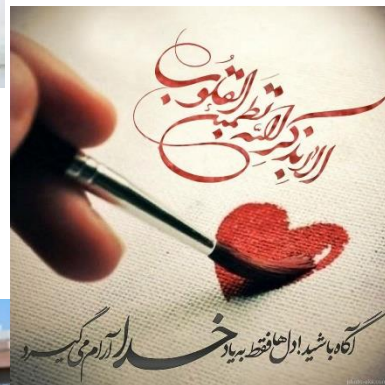
○ در صورتی که این علائم را دیدید سریع با اورژانس تماس بگیرید

استفاده از ❤️ برای خودتان

فشارهای روانی (خشونت، خصومت، اضطراب و افسردگی)
می توانند خطر حمله های قلبی را دو برابر کنند.



تمرینات ورزشی، مراقبه، و خواب
کافی (حداقل ۷ ساعت خواب شبانه) به کاهش
فشارهای روانی کمک می کنند.



تغذیه و بیماری قلبی

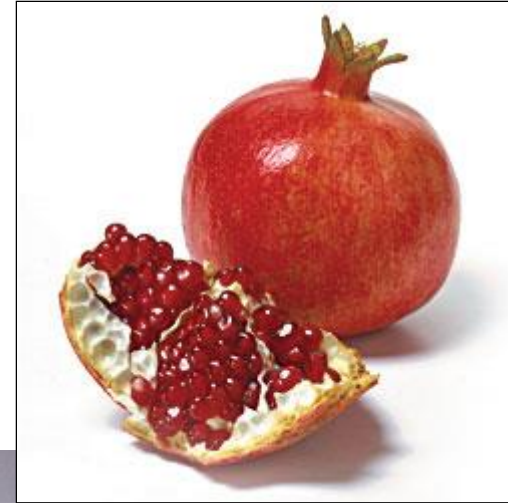




۵ واحد سبزی و میوه



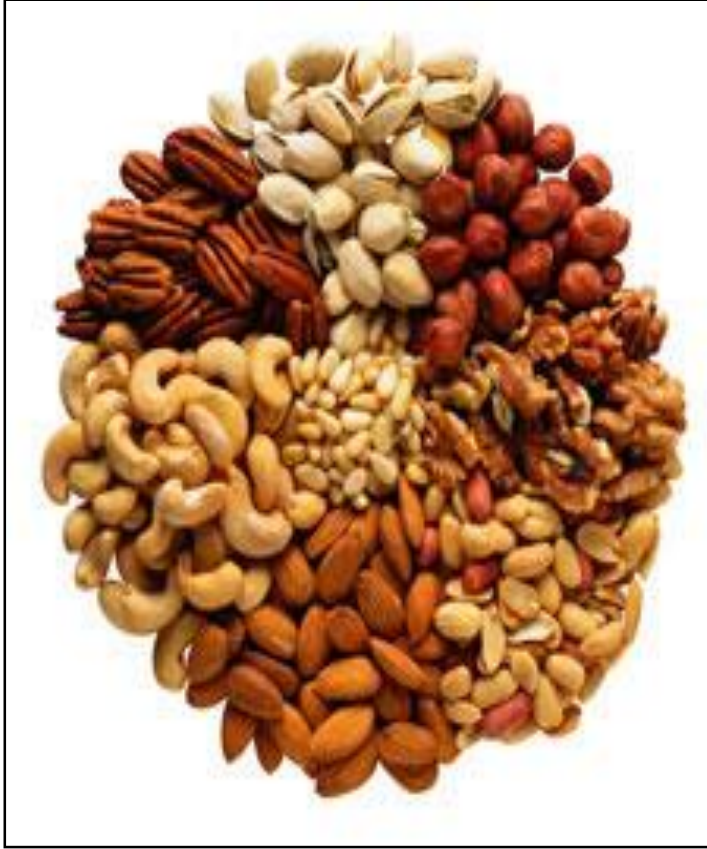
مصرف بیشتر سبزی و میوه تازه



لبنیات کم چرب



حبوبات و آجیل



روغن ها



گوشت



مواد قندی و نمک



نه به غذاهای اماده (فست فود)



توصیه به مصرف بیش از ۶ لیوان
از نوشیدنیها بخصوص آب در روز





فواید ترک سیگار

۲۰ دقیقه بعد:

فشار خون و ضربان قلب نرمال میشود.

۸ ساعت بعد:

سطح اکسیژن خون افزایش و سطح دی اکسید کربن کاهش می یابد

۲۴ ساعت بعد:

احتمال حمله قلبی کاهش می یابد.

۴۸ ساعت بعد:

بو و مزه بهتر میشود.

۲ هفته تا ۳ ماه بعد:

جریان خون بهبود می یابد و ۳۰٪ کارریه بهبود می یابد.



۱ تا ۹ ماه بعد:

سرفه و تنگی نفس کاهش می یابد

یک سال بعد:

ریسک بیماری قلبی نصف می شود.

۵ سال بعد:

ریسک سکته مغزی مشابه غیر سیگاری،
ریسک سرطان دهان، حنجره، مری، ریه نصف می شود.

۱۰ سال بعد:

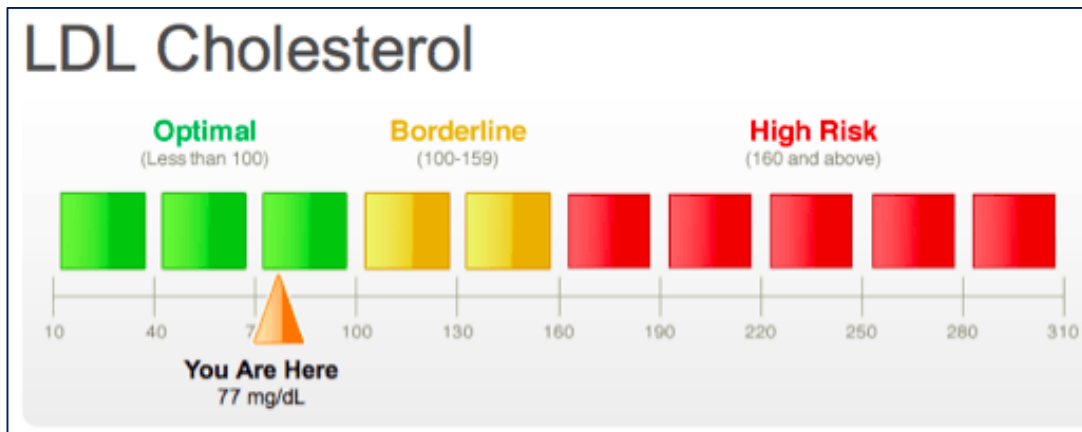
ریسک مرگ سرطان ریه نصف می شود.

۱۵ سال بعد:

ریسک بیماری قلبی و سکته مغزی مشابه غیر سیگاری
میشود.

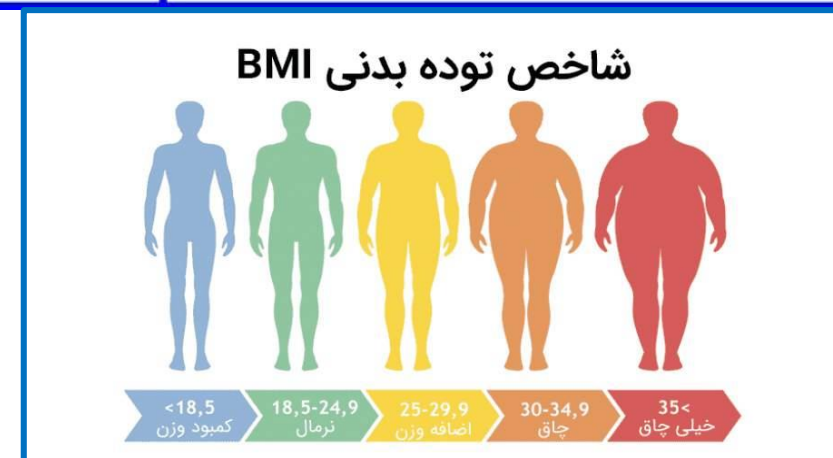


از ❤️ برای داشتن سلامت جسم استفاده کنید.



کمتر از ۱۱۶ در فرد سالم
کمتر از ۱۰۰ در بیمار دیابتی
کمتر از ۷۰ در بیمار قلبی

تفسیر نتایج آزمایش تست قند خون ناشتا (FBS)	
۷۰ تا ۹۹ میلی گرم	سطح نرمال و طبیعی قند خون
۱۰۰ تا ۱۲۶ میلی گرم	افزایش قند خون - مرحله قبل از دیابت
بیشتر از ۱۲۶ میلی گرم	دیابت
کمتر از ۵۵ میلی گرم	افت قند خون - هیپوگلیسمی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



کلید حل معما = اصلاح شیوه زندگی



• راههای ساده در پیشگیری از

بیماری قلبی

- فعالیت فیزیکی مناسب
- رژیم غذایی سالم (قند و نمک حذف)
- کنترل وزن
- کنترل قند؛ چربی خون (منظم)
- کنترل فشار خون
- قطع سیگار
- کنترل استرس
- خنده

فاکتورهای خطر قابل کنترل

فاکتورهای خطر غیرقابل کنترل



خدا را سپاسگزارم

خدا قوت

که هنوز راه‌هایی برای عبور کردن
و پله‌هایی برای صعود کردن برایم باقی
است...

