

پیام های روز جهانی قلب :

۱. هیچ ضربان قلبی را از دست ندهید ، قلب شما سرمایه زندگی است.
۲. هر ضربان قلب ، یک فرصت تازه برای زندگی سالم است .
۳. هر تپش قلب ، یاد آور زندگی است ، مراقبش باشید .
۴. هر ضربان قلب ، یک فرصت تازه برای زندگی سالم است .
۵. سلامت قلب ، مسئولیت زندگی است ، مراقبش باشید .
۶. علائم را بشناس، عمر طولانی تر داشته باش.
۷. قلب های قوی ، زندگی های سالم – هیچ ضربانی را از دست نده.
۸. علائم را بشناس ، اقدام کن - هیچ ضربانی را از دست نده.
۹. سلامت قلب با آگاهی آغاز میشود – هیچ ضربانی را از دست نده.
۱۰. پیشگیری قدرت است – هیچ ضربانی را از دست نده.
۱۱. علائم را بشناس ، اقدام کن – هیچ ضربانی را از دست نده.
۱۲. سالم بمان، قوی بمان - هیچ ضربانی را از دست نده.
۱۳. با ما همراه شو در مراقبت از قلب ها - هیچ ضربانی را از دست نده.
۱۴. سلامت قلب ، مسئولیت مشترک ماست - هیچ ضربانی را از دست ندهیم.
۱۵. هر تپش قلب ، یاد آور ارزش زندگی است. مراقبش باشید .
۱۶. هر ضربان ، یک فرصت تازه برای زندگی

پیام های پیشگیری از چاقی و اضافه وزن

۱۷. برای خلاصی از چاقی زمان را از دست ندهید .
۱۸. تسلیم لذت های آنی غذاهای پرکالری نشوید ، فکر فردایی با سلامت باشید.
۱۹. خودتان را سالم نگه دارید و اجازه ندهید چاقی شما را بیمار کند.
۲۰. فعالیت بدنی داشته باشید تا بیمار نشوید .
۲۱. وزن مناسب خود را حفظ کنید و زندگی سالمی داشته باشید.
۲۲. نسخه جدید من برای زندگی، داشتن وزن مناسب است.
۲۳. مصرف هر روز و زیاد غذاهای پر کالری شما را به سگته ها قلبی و مغزی نزدیکتر می کند.
۲۴. جلوی افزایش چاقی را بگیریم، از خودمان شروع کنیم.
۲۵. تغذیه مناسب و ورزش کلید رسیدن به حال خوب
۲۶. افزایش وزن لذت زندگی سالم را می گیرد، مراقب وزنت هستی؟

۲۷. کودکان چاق لذت کودکی را نمی چشند، پدر و مادر شما مسئولید.
۲۸. چاقی فقط بیماری بزرگسالان نیست، مراقب وزن کودکانمان باشیم.
۲۹. کودکان چاق بزرگسالان چاق آینده هستند.
۳۰. چاقی بیماریست حتی در کودکان! حواستان به وزن کودکتان هست؟
۳۱. برخی از بیماری های امروزی فقط برای بزرگسالان نیست، مراقب وزن فرزندت هستی؟
۳۲. بیایید تحرک بدنی داشته باشیم.
۳۳. سلامتی سرمایه ماست، جلوی افزایش وزن رو بگیر.
۳۴. وزن مناسب من ضامن سلامتی من ، جلوی افزایش وزن رو بگیر.
۳۵. فعالیت بدنی داشته باش تا از زندگی بیشتر لذت ببری.
۳۶. افزایش وزن لذت زندگی سالم را از شما می گیرد، مراقب وزن باش.
۳۷. برای کاهش وزن فقط سراغ کارشناسان و متخصصین تغذیه بروید.
۳۸. وزن مناسب من ضامن سلامتی من
۳۹. حفظ وزن مناسب مهمه، فکر سلامت فردات هستی؟
۴۰. آخرین باری که خودت رو وزن کردی ، کی بود؟
۴۱. می دونی چند کیلو اضافه وزن داری؟
۴۲. کمی از فضای مجازی دوری کنید، حواست به افزایش وزن هست؟
۴۳. سلامت قلبمان را قربانی چاقی نکنیم.
۴۴. کودکان چاق امروز = بزرگسالان بیمار آینده
۴۵. چاقی در کودکان نشانه سلامتی نیست، باورتان را تغییر دهید.
۴۶. دمنوش ها برای رهایی از چاقی هیچ معجزه ای نمی کنند، باید تغذیه مناسب و فعالیت بدنی داشته باشید.
۴۷. طعم حال خوب را با کاهش وزن اضافه امتحان کنید.
۴۸. کارشناسان تغذیه مراکز جامع خدمات سلامت برای کاهش وزن در کنار شما هستند.
۴۹. اگر دچار اضافه وزن هستید، از خدمات مشاوره کارشناسان تغذیه به صورت رایگان در مراکز جامع خدمات سلامت استفاده کنید.
۵۰. چاقی حال خوب را روز به روز از شما دور می کند.
۵۱. مشکل چاقی شکمی رو جدی بگیر، زود دیر میشه
۵۲. بی تفاوتی به اضافه وزن عواقب جبران ناپذیری را برایتان رقم میزند.
۵۳. دیابت ، فشار خون بالا و کبد چرب هدیه زندگی با اضافه وزنه، به فکر سلامت باش.

۵۴. چاقی و اضافه وزن = پیری زودرس
۵۵. اضافه وزن شما رو زودتر پیر میکند.
۵۶. فضای مجازی = بی تحرکی = اضافه وزن = خداحافظی با سلامتی
۵۷. سلامت استخوان و قلب خود را قربانی چاقی نکنیم.
۵۸. با چاقی و افزایش وزن هر روز به سگته قلبی و مغزی نزدیکتر می شوید.
۵۹. چاقی شکمی = کبد چرب، سراغی از حال کبدمان بگیریم.
۶۰. یادمان باشد؛ کودکان و نوجوانان چاق در معرض خطر ابتلا به دیابت هستند.
۶۱. چاقی می تواند باعث افسردگی و افت تحصیلی در فرزند شما شود، مراقب باشید.

توصیه های تغذیه ای

۱. سعی کنید از مواد غذایی فیبردار مانند: میوه، سبزی، حبوبات و غلات بیشتر استفاده کنید.
۲. از گوشت سفید (مرغ و ماهی) خصوصاً ماهی بیشتر استفاده نمایید.
۳. غذاهای روزانه را به صورت آب پز، بخار پز و کبابی تهیه نمایید.
۴. جهت طعم دادن به غذا به جای نمک از سبزیجات معطر، آبلیمو، آبغوره و ادویه جات استفاده نمایید.
۵. ز نان های سبوس دار (سنگک، نان جو) استفاده نمایید.
۶. مصرف مواد غذایی چرب خصوصاً سوسیس، کالباس و سس سالاد را به حداقل برسانید.

توصیه های بهداشتی برای مقابله با کم تحرکی

۱. در هفته ۳ تا ۴ روز و در هر روز به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید .
۲. انتخاب ورزش های دسته جمعی شما را به تداوم ورزش تشویق می کند.
۳. شنا، پیاده روی، دویدن، دوچرخه سواری، کوهنوردی و تنیس برای قلب و ریه مفید است.
۴. به جای آنکه تا محل کار یا خرید از اتومبیل استفاده کنید، مقداری از مسافت را پیاده طی کنید.
۵. به جای استفاده از آسانسور از پله استفاده کنید.
۶. در تعطیلات به جای اتومبیل ، مسافت هایی را پیاده طی کنید.
۷. به جای نشستن در صندلی پارکها، قدم بزنید.
۸. به جای ایستادن و منتظر شدن جهت وسیله نقلیه، مقداری از مسیر را پیاده طی کنید.

راههای پیشگیری از بیماری عروق کرونر

۱. ترک مصرف دخانیات
۲. تغذیه مقدار مناسب 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)
۳. کنترل وزن: با توجه به اینکه چاقی و اضافه وزن از عوامل زمینه ساز بیماریهای قلبی عروقی و عوامل خطری مانند فشار خون بالا و دیابت است باید برای کاهش وزن برنامه ریزی شود.
۴. 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 براحتی صحبت کرد (۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی در هفته با شدت متوسط)
۵. کنترل قند خون و فشار خون بالا
۶. کنترل استرس