



امروز بهترین روز برای شروع تغییر است:



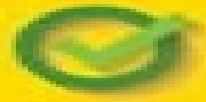
مطابق میل قلبتان غذا بخورید.



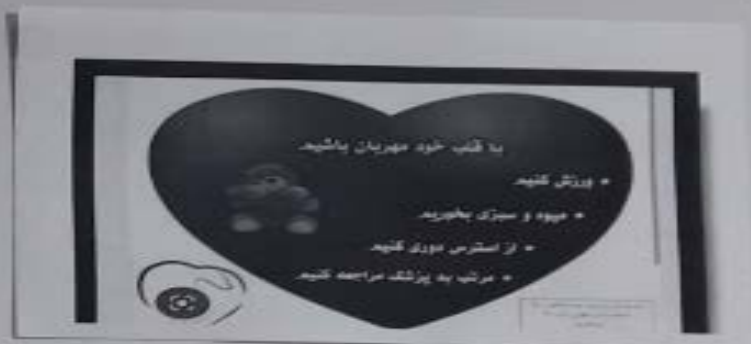
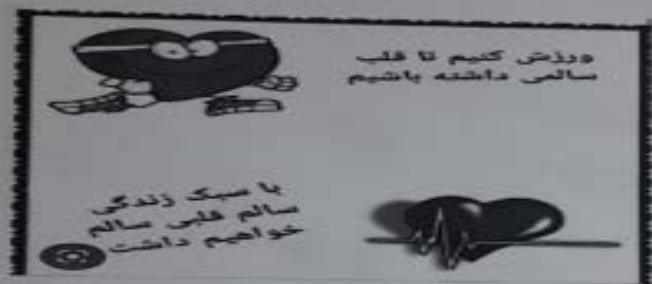
قلبتان را به حرکت وادار کنید.



دخانیات را کنار بگذارید.

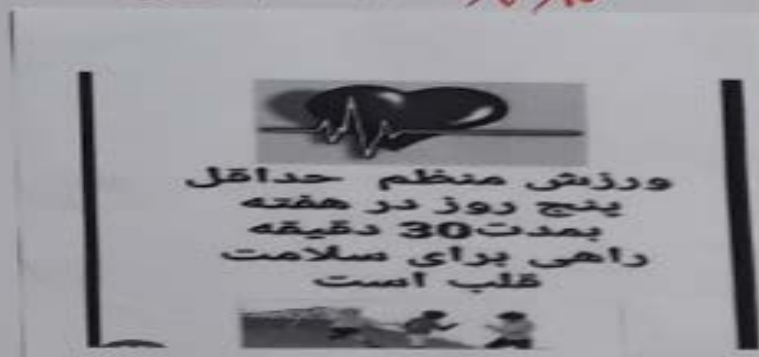


« بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ »



روز جهانی قلب : ۱۴/۷/۱۵ «جوارشو»

- علل زینه ساز بیماری عروق کرونر قلب :
- ۱- مصرف دخانیات - سیگار - قلیان
 - ۲- چاقی و اضافه وزن به همراه کلسترول خون بالا
 - ۳- قند خون بالا و دیابتی که بدون تشخیص و کنترل ماند.
 - ۴- کمبود تحرک و ورزش
 - ۵- استرس و نگرانی بیش از حد
 - ۶- مصرف زیاد چربی های اشباع و شیرینی و عدم استفاده از پنبه و میوه



مشأار خون (مشأار خون):

يك بيماري مزمن است كه جاك مشأار خون در تقديرات ها يالاسي ۷۰٪ به دنبال اين اعداد مشأار، قلب مايد بيماري حفظ كردن خون در يك طي حوضي شدت بتر از حالت طبيعي معاليت كند.

مشأار خون شامل عمق اعصاب سيستولي و دياستولي كه واسه به انقباض (سيستول) يا استراحت (دياستول) ما حيوه قلب بين ضدان حامي باشد.

مشأار خون سيستولي (يا حداكثر مشأار خون) بين ۹۰ تا ۱۱۹ ميلي متر حيوه و مشأار خون طبيعي دياستولي (حداقل مشأار خون) بين ۶۰ تا ۸۰ ميلي متر حيوه.

علائق مشأار خون: سردرد به ويژه در پشت سر و در هنگام صبح، احساس سبكي سر، تهوع، وزوز گوش، تاري ديديا غش كورن

روز جهانی قلب

روغن های مضر

دیابت

چاقی

تنگ

کم تحرکی

دخانیت





دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی تبریزگان



بیارستان شهدا بندرکنک



**ورزشی منظم حداقل
پنج روز در هفته
بمدت 30 دقیقه
راهی برای سلامت
قلب است**







دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران



بیارتان شهدا بندرکنند



ورزش کنیم تا قلب
سالمی داشته باشیم

با سبک زندگی
سالم قلبی سالم
خواهیم داشت





مہارستان شہدائے بندگان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تبریز



یہاں شہداء بندگان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بنگالہ





یارتان شهدا بندرکنند



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

با قلب خود مهربان باشیم



• ورزش کنیم

• میوه و سبزی بخوریم

• از استرس دوری کنیم

• مرتب به پزشک مراجعه کنیم



این پوستر را در محل کار خود نصب کنید
و به دیگران هم نشان دهید
تا همه با هم سالم باشیم



یہاں شہداء بندرگاہ



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی بزرگان

