

روز جهانی قلب

در سال ۲۰۰۰، اتحادیه‌ی جهانی قلب World Heart Federation با هدف اطلاع‌رسانی در مورد خطرات بیماری‌های قلبی و عروقی و همچنین افزایش آگاهی در مورد عوامل موثر در بروز این دسته از بیماری‌ها، آخرین یکشنبه‌ی ماه سپتامبر (۷ مهرماه) را به عنوان روز جهانی قلب World Heart Day معرفی کرد. از آن زمان تا به امروز سازمان بهداشت جهانی، یونسکو و فدراسیون جهانی قلب هر ساله این روز را گرامی می‌دارند و از آن به عنوان فرصتی مغتنم برای انتشار آمار و اطلاع‌رسانی در رابطه با بیماری‌های قلبی-عروقی استفاده می‌نمایند.

طبق اطلاعات منتشر شده توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) اولین و مهمترین علت مرگ و میر در سطح جهان، مربوط به بیماری‌های قلبی-عروقی (CVD) است و این موضوع با روند رو به رشدی مواجه است. با نگاهی به آمارها متوجه می‌شویم که تنها در سال ۲۰۱۶، تعداد ۱۷/۹ میلیون نفر در سطح جهان به علت بیماری‌های قلبی-عروقی جان خود را از دست داده‌اند که این رقم چیزی در حدود ۳۱٪ از کل مرگ‌ومیرها در جهان را شامل می‌شود. این در حالی است که ابتلا به اکثر بیماری‌های قلبی-عروقی قابل اجتناب است و با شناخت عوامل خطر ابتلا به این دسته از بیماری‌ها و اصلاح آن‌ها میتوان از بروز بیماری‌های قلبی-عروقی پیشگیری نمود.

هدف از گرامیداشت این روز آشنایی بیشتر افراد با انتخاب شیوه زندگی سالم و چند تغییر ساده سلامت قلب است. قلب مرکز سلامتی هر فرد است. فقط چند اقدام ساده مانند تغذیه سالم تر، فعالیت بدنی بیشتر، ترک دخانیات و ... می‌تواند سلامت قلب و رفاه کلی را بهبود بخشد.

خلاصه پیام های روز جهانی قلب ۱۴۰۰ (۲۰۲۱ م)

♥ با شیوه زندگی سالم از بروز فشارخون بالا، دیابت، اضافه وزن و چاقی که همه عوامل خطر مشترک ابتلا به کووید ۱۹ و بیماری قلبی عروقی هستند، پیشگیری کنید.

♥ با مصرف رژیم غذایی سالم، نه گفتن به مصرف دخانیات و الکل، پرهیز از کم تحرکی و انجام فعالیت بدنی منظم، از سلامت قلب خود مراقبت کنید.

♥ اگر بیماری قلبی دارید، کرونا را جدی تر بگیرید.

♥ بطور منظم معاینات دوره ای قلب را انجام دهید و در شرایط اضطراری با اورژانس تماس بگیرید.