



مرکز بهداشت تأمین مشهد



واحد پیشگیری از بیماریها

"don't miss a beat"
"هیچ ضربان قلبی را از دست ندهید"

"قلب تو شایسته توجه است"



مدیر محترم شبکه بهداشت و درمان شهرستان ...

رئیس محترم مرکز بهداشت شماره 1، 2، 3، ثامن و 5 مشهد

موضوع: روز جهانی قلب 1404

با سلام و احترام

همانگونه که مطلع هستید بیماریهای قلبی عروقی اولین علت مرگ و میر در دنیا و همچنین در ایران است. سالانه تقریباً 20 میلیون نفر در سراسر دنیا به علت بیماریهای قلبی عروقی جان خود را از دست می دهند که این 31٪ کل مرگ های جهان و نیمی از مرگ های ناشی از بیماریهای غیر واگیر را تشکیل می دهند. عوامل خطر اصلی بیماریهای قلبی عروقی شامل: رژیم غذایی ناسالم و کم تحرکی که با اضافه وزن و چاقی و افزایش قند، چربی، و فشارخون تظاهر می کند و همچنین مصرف دخانیات و الکل است. برگزاری روز جهانی قلب نقش بسزایی در افزایش آگاهی مردم و مسئولان نظام سلامت دارد. که می توان از آن برای ارتقاء آگاهی عمومی و تشویق افراد و خانواده ها به منظور اقدام مناسب برای پیشگیری و مراقبت و درمان این بیماری استفاده کرد. امسال روز جهانی قلب مصادف با **دوشنبه 7 مهر ماه (29 سپتامبر)** است که با شعار **" don't miss a beat " هیچ ضربان قلبی را از دست ندهید و پیام اصلی " قلب تو شایسته توجه است "** با تاکید بر اهمیت و نقش پیشگیری ، تعادل در رژیم غذایی، انجام فعالیت بدنی مناسب و پرهیز از مصرف دخانیات و الکل و نیز مدیریت استرس در نظر گرفته شده است . با عنایت به موارد پیشگفت ضروری است دستور فرمائید اقدامات و فعالیت های لازم همزمان با این مناسبت به نحو مقتضی برنامه ریزی و اجرا گردد و گزارش اقدامات انجام شده همچون سالهای گذشته از طریق تکمیل فرم نشانگر و یک فایل پاورپوینت لغایت پایان مهر ماه به این معاونت ارسال گردد. ضمناً فایل پیام های روز جهانی قلب جهت استفاده پیوست است.

دکتر مهدی قلیان اول

معاون بهداشت دانشگاه و رئیس مرکز بهداشت

استان خراسان رضوی

رونوشت:

- معاون محترم فنی جهت آگاهی
- معاون محترم اجرایی جهت آگاهی
- مدیر محترم / رئیس گروه محترم جهت اطلاع و همکاری رئیس محترم گروه پیشگیری و مبارزه بابیماریهای غیر واگیر جهت اطلاع و پیگیری
-

نامه ارسالی استان با موضوع روز جهانی قلب



فرم نشانگر روز جهانی قلب



نام دانشگاه/دانشکده:.....															سال: ۱۴۰۴				
فرم گزارش دهی روز جهانی قلب																			
ردیف	موضوع برنامه	برگزاری جلسه مجازی/حضور برای مسئولین و کارشناسان		تعداد کل شرکت کنندگان	گروه شرکت کننده	تعداد کل شرکت کنندگان	برگزاری وبینار/همایش برای کارکنان بهداشتی	برگزاری کلاس آموزشی آنلاین/حضور	برگزاری مسابقه مجازی/حضور	چاپ مواد آموزشی (پوستر، پمفلت، بنر، پلاکارد، استند،)				تشکیل گروههای اجتماعی مجازی *	ایجاد صفحه در شبکه های اجتماعی	تهیه پیام و محتوی آموزشی برای شهرداریها، سازمان های مردم نهاد و			
		درون بخشی	برون بخشی							گروه تخصصی شرکت کننده	تعداد کل شرکت کنندگان	ورزشی	فرهنگی				هنری	پوستر	پمفلت
۱	فشارخون بالا																		
۲	اختلال چربی های خون																		
۳	فعالیت بدنی																		
۴	اضافه وزن و چاقی																		
۵	دخانیات																		
۶	تغذیه ناسالم																		
۷	عوارض بیماری قلبی عروقی (سکته های قلبی و مغزی)																		
۸	خود مراقبتی																		
۹	تشخیص و درمان بیماری قلبی عروقی، فشارخون بالا، اختلال چربی های خون																		
۱۰																			
۱۱																			
جمع کل موارد انجام شده																			
در همه موارد تعداد اقدامات به ازای هر عنوان در سطر مربوطه، ثبت شود. تعداد فعالیت ها ملاک امتیازدهی برای این فعالیت نیست و صرفا حوزه هایی که اقداماتی انجام داده اید را تکمیل نمایید و پرکردن همه فیلدها الزامی نیست بلکه ثبت عملکرد واقعی در فرم ملاک امتیاز است.																			
منظور از عنوان شامل موضوعات مربوط به عوامل خطر (مانند کم تحرکی، چاقی، مصرف دخانیات و الکل، تغذیه ناسالم، اختلال چربی های خون، فشارخون بالا،)، عوارض بیماری قلبی عروقی (مانند سکته های قلبی و مغزی،) و سایر موارد مرتبط (خود مراقبتی، درمان، داروها،) است. *تشکیل گروه های اجتماعی: مانند تشکیل گروه های خودیار بیماران توسط سفیران سلامت																			

جلسه هم اندیش جهت روز جهانی قلب

باسم تعالی

تاریخ: ۱۴۰۳/۰۶/۱۲ ساعت شروع: ۱۲ محل تشکیل جلسه: آمون بیمارستان		(اسم نهاد)		مرکز بهداشت ناین	
دستور کار: هم اندیشی روز جهانی قلب					
ردیف	موضوعات	زمان اجرا	مسئول پیگیری	مسئول اجرا	
۱	گفتگو با هم اندیشان ترخیص کننده بیمار در راه آمون				
۲	بکلیپ به هم اندیشان و بکلیپ روز جهانی قلب ترخیص کننده بیمار				
۳	بکلیپ به هم اندیشان در سال آمون				
۴	هم اندیشی در راه کارگاه ترخیص کننده بیمار (نارنج - راه آهن - راه آهن)				
۵	آموزش هم اندیشان ترخیص کننده بیمار				
۶	هم اندیشی در راه کارگاه ترخیص کننده بیمار				
۷	هم اندیشی در راه کارگاه ترخیص کننده بیمار				
۸					
حاضرین در جلسه					
۱	دکتر علیرضا گلزار (معاون فنی مرکز بهداشت)				
۲	علیرضا گلزار				
۳	آرزو گلزار				
۴	پیش				
۵	امیران گلزار				
۶	سید علیرضا				
۷	آرزو گلزار				
۸	آرزو				
۹					
۱۰					



آموزش بیماری قلب و عروق به مناسبت روز جهانی قلب به سازمان مخابرات توسط



آموزش بیماری قلب و عروق به مناسبت روز جهانی قلب به سازمان راه آهن



آموزش بیماری قلب و عروق به مناسبت روز جهانی قلب در جلسه آموزش و پرورش



آموزش بیماری قلب و عروق به مناسبت روز جهانی قلب در اداره دخانیات



آموزش فشار خون و بیماری قلب و عروق به طلاب حوزه علمیه – آفتاب ولایت



آگاهی روز جهانی قلب و تاکید در مشارکت درون بخشی واحد
ها در خصوص برگزاری روز جهانی قلب –
آموزش همکاران ستادی با حضور آقای دکتر صبحی زاده و
ارسال آن جهت پخش در تلویزیون های مراکز خدمات جامع
سلامت

• به دلیل حجم بالای پاور به صورت
جداگانه در نامه پیوست شد



مرکز بهداشت تأمین مشهد

تهیه و ارسال محتوای آموزشی در گرامیداشت روز جهانی قلب و اکران در تلویزیون های اداره کل



سلامت قلب با آگاهی آغاز
میشود - هیچ ضربانی را
از دست نده.

مرکز بهداشت تأمن مشهد



• جهت طعم دادن به غذا به
جای نمک از سبزیجات
معطر، آبلیمو، آبغوره و
ادویه جات استفاده نمایید.

مرکز بهداشت تأمن مشهد



بارگزاری مطالب آموزشی در گروه‌های مجازی مرکز بهداشت ثامن



مرکز بهداشت ثامن مشهد

اطلاع رسانی جدید مرکز بهداشت ثامن
۱۳۹۹ بهمن ماه

۱۳۹۹ بهمن ماه (روابط عمومی مرکز بهداشت ثامن)

روز جهانی قلب

آیا می دانستید؟

قند خون بالا می تواند نشانه بیماری دیابت باشد. 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.

۱۳۹۹ بهمن ماه (روابط عمومی مرکز بهداشت ثامن)

۷ مهر ماه روز جهانی قلب
هیچ صریان قلب را از دست ندهید
Don't miss a beat
تعادل در رژیم غذایی
پرهیز از مصرف دخانیات و الکل
انجام فعالیت بدنی مناسب
مدیریت استرس

هفتم مهر - روز جهانی قلب
هیچ صریان قلبی را از دست ندهید
فشار خون، قند و چربی خونتان را بررسی کنید.
ورزش کنید، سالم بخورید، از دخانیات پرهیز کنید.

۱۳۹۹ بهمن ماه (روابط عمومی مرکز بهداشت ثامن)

روز جهانی قلب

آیا می دانستید؟

۷ مهر ماه روز جهانی قلب است. این روز جهانی را به مناسبت روز جهانی قلب در سال ۱۹۹۹ میلادی در آمریکا اعلام شد. هدف از این روز، آشنایی مردم با بیماری های قلبی و عروقی و تشویق آنها به اتخاذ سبک زندگی سالم است. بیماری های قلبی و عروقی از جمله علل اصلی مرگ و میر در جهان هستند. این بیماری ها می توانند با تغییر سبک زندگی و درمان به موقع پیشگیری شوند.

۷ مهر ماه روز جهانی قلب است. این روز جهانی را به مناسبت روز جهانی قلب در سال ۱۹۹۹ میلادی در آمریکا اعلام شد. هدف از این روز، آشنایی مردم با بیماری های قلبی و عروقی و تشویق آنها به اتخاذ سبک زندگی سالم است. بیماری های قلبی و عروقی از جمله علل اصلی مرگ و میر در جهان هستند. این بیماری ها می توانند با تغییر سبک زندگی و درمان به موقع پیشگیری شوند.

۱۳۹۹ بهمن ماه (روابط عمومی مرکز بهداشت ثامن)

روز جهانی قلب

آیا می دانستید؟

۷ مهر ماه روز جهانی قلب است. این روز جهانی را به مناسبت روز جهانی قلب در سال ۱۹۹۹ میلادی در آمریکا اعلام شد. هدف از این روز، آشنایی مردم با بیماری های قلبی و عروقی و تشویق آنها به اتخاذ سبک زندگی سالم است. بیماری های قلبی و عروقی از جمله علل اصلی مرگ و میر در جهان هستند. این بیماری ها می توانند با تغییر سبک زندگی و درمان به موقع پیشگیری شوند.

۷ مهر ماه روز جهانی قلب است. این روز جهانی را به مناسبت روز جهانی قلب در سال ۱۹۹۹ میلادی در آمریکا اعلام شد. هدف از این روز، آشنایی مردم با بیماری های قلبی و عروقی و تشویق آنها به اتخاذ سبک زندگی سالم است. بیماری های قلبی و عروقی از جمله علل اصلی مرگ و میر در جهان هستند. این بیماری ها می توانند با تغییر سبک زندگی و درمان به موقع پیشگیری شوند.

بارگزاری مطالب آموزشی در گروه‌های مجازی سازمان ها

[illegible]

سفران سلامت دانشجوی

۱۷ مهر ماه روز جهانی قلب

هیچ قلبی قلبه را از دست ندهید

Don't miss a beat

تعالی در زیاده شدایی

پرهیز از مصرف دخانیات و الکل

انجام فعالیت بدنی مناسب

مدیریت استرس

قلب سالم مهر - روز جهانی قلب

هیچ درمان قلبی را از دست ندهید

۱. فشار خون، قند و چربی خونتان را بررسی کنید.

۲. ورزش کنید، سالم بخورید، از دخانیات پرهیز کنید.

یادمان باشد پیشگیری بهتر از درمان است، به قلب خود اهمیت دهید

روابط عمومی مرکز بهداشت تامن

آموزش سلامت مرکز بهداشت تامن

آموزش سلامت مرکز بهداشت تامن

آموزش سلامت مرکز بهداشت تامن

آموزش سلامت مرکز بهداشت تامن

سکولان سلامت اناره ورزش و آهپ و

صفا

انقلابی در مورد بیماری های مزمنی سلامت مراکز بهداشتی

روز جهانی قلب

۷ مهرماه ۱۳۹۵ سیمپوزیم روز جهانی قلب نام گرفت. این سیمپوزیم در تهران برگزار شد و به میزبانی وزارت بهداشت و سازمان امور پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران برگزار شد. در این سیمپوزیم، دکتر علی قزوينی، مدیرکل امور پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، در مورد اهمیت سلامت قلب و عروق در کشور ما سخن گفت. دکتر قزوينی اظهار داشت که در کشور ما، بیماری های قلبی و عروقی یکی از علل اصلی مرگ و میر است و به همین دلیل، باید به سلامت قلب و عروق توجه ویژه ای داشته باشیم. دکتر قزوينی همچنین به اهمیت ورزش و تغذیه سالم در حفظ سلامت قلب و عروق اشاره کرد. در ادامه، دکتر علی قزوينی به اهمیت سلامت قلب و عروق در کشور ما اشاره کرد و به اهمیت ورزش و تغذیه سالم در حفظ سلامت قلب و عروق اشاره کرد. دکتر قزوينی همچنین به اهمیت سلامت قلب و عروق در کشور ما اشاره کرد و به اهمیت ورزش و تغذیه سالم در حفظ سلامت قلب و عروق اشاره کرد.

سیمپوزیم ۷ مهر ماه روز جهانی قلب برگزار شد.

در ادامه سیمپوزیم، دکتر علی قزوينی، مدیرکل امور پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران، در مورد اهمیت سلامت قلب و عروق در کشور ما سخن گفت. دکتر قزوينی اظهار داشت که در کشور ما، بیماری های قلبی و عروقی یکی از علل اصلی مرگ و میر است و به همین دلیل، باید به سلامت قلب و عروق توجه ویژه ای داشته باشیم. دکتر قزوينی همچنین به اهمیت ورزش و تغذیه سالم در حفظ سلامت قلب و عروق اشاره کرد.

آیا می دانستید؟

بیماری های قلبی و عروقی یکی از علل اصلی مرگ و میر است و به همین دلیل، باید به سلامت قلب و عروق توجه ویژه ای داشته باشیم. دکتر قزوينی همچنین به اهمیت ورزش و تغذیه سالم در حفظ سلامت قلب و عروق اشاره کرد.

كانون قلم

سفیران دانشجویی دانشگاه آزاد اسلامی

سفیران سلامت مدارس

بارگزاری مطالب آموزشی در گروه‌های مجازی سازمان‌ها



شهرداری منطقه 5



کانون سلامت قاسم سلیمانی منطقه 5



سفیران سلامت مکتب نرجس

برگزاری مسابقه نقاشی در مدارس تحت پوشش (مدرسه تربیت) و اهدای جوایز



نصب پوستر روز جهانی قلب در مراکز خدمات جامع سلامت



تشکیل نمایشگاه نقاشی به مناسبت روز جهانی قلب در مراکز خدمات جامع سلامت



آموزش و ارزیابی دیابت و فشار خون و تن سنجی برای پرسنل راه آهن توسط مراکز خدمات جامع سلامت



فعالیت مراکز خدمات جامع سلامت - آموزش به رابطین



مرکز بهداشت تامن مشهد



اطلاع رسانی در کانالهای مجازی سفیران سلامت و گروههای خودیار مراکز خدمات جامع سلامت

