



29

September

World Heart Day



روز جهانی قلب



تاریخچه روز جهانی قلب :

آخرین یکشنبه ماه سپتامبر میلادی، هر ساله "روز جهانی قلب" نام دارد که امسال مصادف است با 8 مهر 1399 البته این نامگذاری ربطی به ولنتاین ندارد، بلکه تنها به سلامت قلب می‌اندیشد. فرقی ندارد شاعر باشید و قلب را مرکز عواطف و احساسات بدانید، یا پزشک باشید و به آن به چشم تلمبه‌ی گوشتی بدون احساس بنگرید، آنچه در نگاه همه مشترک است زندگی است.

همه قلب را منشا زندگی می‌دانند و تپش‌های آن را گرمی می‌دارند. تلمبه‌ای عضلانی که در سینه قرار دارد و بزرگی آن به اندازه مشت انسان است و وزنش کمتر از یک قوطی نوشابه که روزانه 100 هزار بار می‌تپد و به طور مداوم در حال کار کردن و تلمبه زدن است، اما آنقدر مهم است که نه تنها یک روز در سال، بلکه باید همه سال به آن اندیشید.

بیماری‌های قلبی-عروقی یکی از بیماری‌های شایع در تمام دنیا است که 2/7 میلیون نفر به علت بیماری ایسمیک قلبی و 5/5 میلیون نفر به علت حوادث عروق مغزی و 3/3 میلیون نفر به دلیل فشار خون بالا فوت می‌کنند. در کشور ایران نیز 38 درصد مرگ‌ها و 23 درصد از ناتوانی‌ها به علت همین بیماری‌هاست. این بیماری اولین علت مرگ و میر در کشورهای پیشرفته است و در کشورهای در حال توسعه به سرعت رو به گسترش است.

به علت اهمیت موضوع و ضرورت جلب توجه مسوولان در برنامه‌ریزی برای پیشگیری از بروز این بیماری‌ها، اطلاع‌رسانی مناسب به افراد جامعه و مبارزه همه جانبه با عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی، دولت‌ها و مردم به فکر مقابله با این بیماری‌ها افتادند.

از جمله نهادهای مردمی مانند فدراسیون بین‌المللی قلب‌شناسی و انجمن بین‌المللی قلب‌شناسان، در سال 1978 میلادی تاسیس گردید که مسوولیت آن پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی عروقی بود. با ادغام این دو انجمن با یکدیگر و تغییر نام آنها رسماً از سال 1998، فدراسیون جهانی قلب تشکیل شد.

فدراسیون جهانی قلب با این نگرش که تمام کشورهای عضو این فدراسیون می‌توانند به ریشه‌کنی همه‌گیری جهانی بیماری‌های قلبی عروقی کمک کنند، با همکاری سازمان بهداشت جهانی آخرین یکشنبه ماه سپتامبر هر سال را به عنوان روز جهانی قلب تعیین کرد و هر ساله با شعاری متفاوت این روز گرامی داشته می‌شود. در روز جهانی قلب فعالیت‌های مختلف مانند کلاس‌های آموزشی، مسابقات ورزشی، نمایش‌ها و نمایشگاه‌ها و بسیج‌های اندازه‌گیری فشار خون، کلسترول خون و... برگزار می‌شود. از سال 1378 مراسم روز جهانی قلب در کشور ما نیز هر ساله برگزار می‌شود.

روز جهانی قلب فرصتی برای حساس‌سازی جامعه و زمینه‌سازی برای اصلاح شیوه‌های نامناسب است و مردم را تشویق می‌کند تا درباره عادات خوب زندگی که منجر به زندگی طولانی‌تر و قلب سالم‌تر می‌شود، فکر کنند.

هدف روز جهانی قلب :

همه را به درک آنچه می‌توانند انجام دهند تا به مراقبت از قلب و قدرت زندگی خود کمک کرده و سلامت قلب خود را تامین نمایند، برسانند.

داشتن قلب سالم و پر قدرت برای داشتن زندگی لذت بخش سزاوار هر انسان عاقل و فهمیده ای است که یاد می‌گیرد چگونه از تندرستی و سلامتی خود مراقبت نماید.

فقط چند اقدام ساده مانند خوردن غذای سالم تر، کاهش و ترک مصرف الکل و سیگار می‌تواند سلامت قلب انسان و به طور کلی رفاه فرد را بهبود بخشد

بنا به تشخیص فدراسیون جهانی قلب، حداقل ۸۰ درصد از مرگ و میر زودرس (به دلیل بیماری های قلبی عروقی) را می‌توان با کنترل چهار عامل خطر زیر کنترل نمود:



- 1- رژیم غذایی ناسالم
- 2- مصرف دخانیات
- 3- عدم فعالیت بدنی
- 4- استفاده از الکل