



دانشکده علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ساوه
معاونت بهداشتی



USE ♥ FOR EVERY ♥

“سلامت قلب، سلامت جامعه”



پیام ۳

استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب،
خطر ابتلا به فشار خون بالا، گرفتگی عروق و
نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می شود.

برای اطلاع از میزان احتمال ابتلا خود به سکته های قلبی و مغزی در ۱۰ سال آینده با انجام مراقبت
"خطر سنجی"، از سن ۳۰ سالگی به مراکز و پایگاه های بهداشتی مراجعه کنید.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ساوه
معاونت بهداشتی



USE ♥ FOR EVERY ♥

“سلامت قلب، سلامت جامعه”



پیام ۵

مصرف بیش از حد نمک و چربی از عوامل
اصلی بیماری های قلبی و عروقی است.

برای اطلاع از میزان احتمال ابتلا خود به سکته های قلبی و مغزی در ۱۰ سال آینده با انجام مراقبت
"خطر سنجی"، از سن ۳۰ سالگی به مراکز و پایگاه های بهداشتی مراجعه کنید.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ساوه
معاونت بهداشتی



USE ♥ FOR EVERY ♥

“سلامت قلب، سلامت جامعه”



پیام ۷

در صورت ابتلا به بیماری های قلبی عروقی
برای انجام مراقبت های دوره ای به مراکز و
پایگاه های بهداشتی مراجعه کنید.

برای اطلاع از میزان احتمال ابتلا خود به سکته های قلبی و مغزی در ۱۰ سال آینده با انجام مراقبت
"خطر سنجی"، از سن ۳۰ سالگی به مراکز و پایگاه های بهداشتی مراجعه کنید.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ساوه
معاونت بهداشتی



USE ♥ FOR EVERY ♥

“سلامت قلب، سلامت جامعه”



پیام ۲

تغییرات کوچک در زندگی مثل ۳۰ دقیقه
فعالیت بدنی در روز، ترک سیگار و رژیم غذایی
سالم می تواند به پیشگیری از بیماری های قلبی
و عروقی و سکته مغزی کمک کند.

برای اطلاع از میزان احتمال ابتلا خود به سکته های قلبی و مغزی در ۱۰ سال آینده با انجام مراقبت
"خطر سنجی"، از سن ۳۰ سالگی به مراکز و پایگاه های بهداشتی مراجعه کنید.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ساوه
معاونت بهداشتی



USE ♥ FOR EVERY ♥

“سلامت قلب، سلامت جامعه”

پیام ۳



**استعمال دخانیات باعث افزایش ضربان قلب،
خطر ابتلا به فشارخون بالا، گرفتگی عروق و
نهایتاً ایجاد حمله قلبی و سکته می شود.**

برای اطلاع از میزان احتمال ابتلا خود به سکته های قلبی و مغزی در ۱۰ سال آینده با انجام مراقبت
"خطر سنجی"، از سن ۳۰ سالگی به مراکز و پایگاه های بهداشتی مراجعه کنید.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ساوه
معاونت بهداشتی



USE ♥ FOR EVERY ♥

“سلامت قلب، سلامت جامعه”



پیام ۴

استرس و نگرانی بیش از حد، خشم و
عصبانیت و خواب ناکافی می تواند باعث ابتلا
به بیماری ها قلبی و عروقی شود.

برای اطلاع از میزان احتمال ابتلا خود به سکته های قلبی و مغزی در ۱۰ سال آینده با انجام مراقبت
"خطر سنجی"، از سن ۳۰ سالگی به مراکز و پایگاه های بهداشتی مراجعه کنید.



دانشکده علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی ساوه
معاونت بهداشتی



USE ♥ FOR EVERY ♥

”سلامت قلب، سلامت جامعه“



پیام ۶

۸۰ درصد مرگ های زودرس ناشی از بیماری های
قلبی عروقی به علت ۴ عامل خطر مهم: مصرف
دخانیات، رژیم غذایی ناسالم، فعالیت بدنی ناکافی
و مصرف بی رویه الکل اتفاق می افتد.

برای اطلاع از میزان احتمال ابتلا خود به سکته های قلبی و مغزی در ۱۰ سال آینده با انجام مراقبت
”خطر سنجی“، از سن ۳۰ سالگی به مراکز و پایگاه های بهداشتی مراجعه کنید.