



آیا می دانید که:

بیماری قند، بالابودن میزان چربی خون،
پرفشاری خون، اضافه وزن و چاقی عمده
ترین عوامل بیماری های قلبی هستند.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
سازمان بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت



- برای داشتن قلب سالم به جای سرخ کردن

مواد غذایی از روش آب پز یا بخار پز کردن
استفاده کنیم.
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
سازمان بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت



آیا می دانید که:

- ترک سیگار خطر بیماری های قلبی را به
نصف کاهش می دهد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
سازمان بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت



آیا می دانید که:

- هیجان ها و عصبانیت های بیش از حد
سلامت قلب را تهدید می کند.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
سازمان بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت



آیا می دانید که:

- کاهش استرس و داشتن استراحت کافی
نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری
های قلبی - عروقی دارد.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
سازمان بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت



آیا می دانید که:

ورزش می تواند خطر حملات قلبی را ۲ تا ۴
برابر کم کند.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
سازمان بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت



آیا می دانید که:

- بهترین فعالیت ها برای سلامت قلب، راه
رفتن، پیاده روی تند، شنا، باغبانی و دوچرخه
سواری است.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان
سازمان بهداشتی
گروه آموزش و ارتقاء سلامت