

معاونت تحقیقات و فناوری  
مدیریت منابع علمی، کتابخانه مرکزی و اسناد

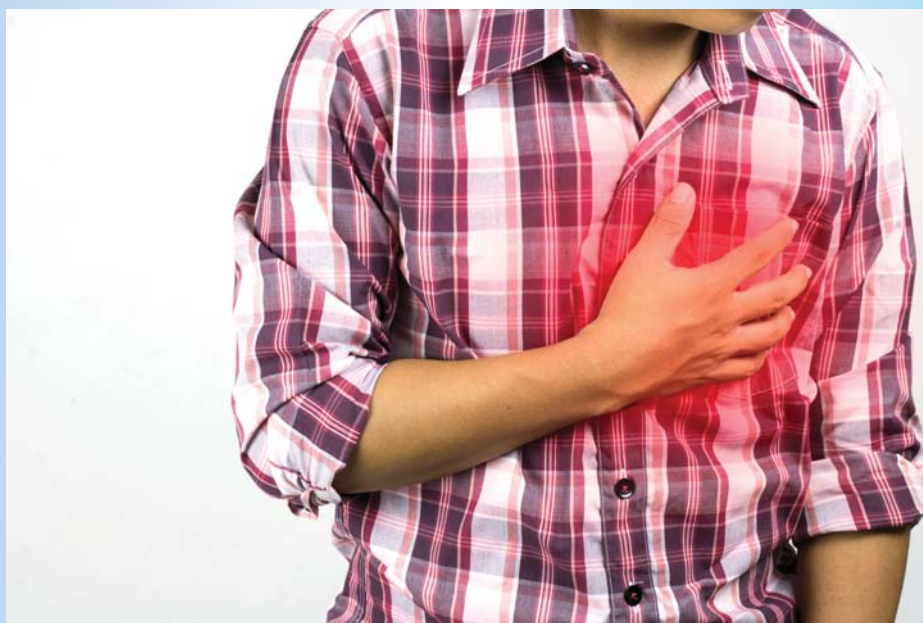


# سواد سلامت بیماری های قلبی-عروقی

Cardiovascular diseases



بیماری های قلبی عروقی (CVD s) عامل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان هستند و تخمین زده می شود که هر سال جان 17.9 میلیون نفر را می گیرند. CVD ها گروهی از اختلالات قلب و عروقی هستند و شامل بیماری عروق کرونر قلب، بیماری عروق مغزی، بیماری روماتیسم قلبی و سایر می شود.



مهم ترین عوامل خطر رفتاری بیماری قلبی و سکته مغزی، رژیم غذایی ناسالم، کم تحرکی، مصرف دخانیات و مصرف مضر الکل است. اثرات عوامل خطر ممکن است در افراد به صورت افزایش فشار خون، افزایش گلوکز خون، افزایش چربی خون و اضافه وزن و چاقی ظاهر شود.

قطع مصرف دخانیات، کاهش نمک در رژیم غذایی، مصرف بیشتر میوه و سبزیجات، فعالیت بدنی منظم و پرهیز از مصرف مضر الکل نشان داده است که خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.



## علائم حمله قلبی

- درد یا ناراحتی در مرکز قفسه سینه
  - درد یا ناراحتی در بازوها، شانه چپ، آرنج، فک.
  - مشکل در تنفس یا تنگی نفس
  - حالت تهوع یا استفراغ
  - سبکی سر یا غش
  - عرق سرد
  - رنگ پریده شدن
- افرادی که این علائم را تجربه می کنند باید فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی باشند.

## علائم بیماری روماتیسمی قلبی

• تنگی نفس

• خستگی

• ضربان قلب نامنظم

• درد قفسه سینه و غش

علائم تب روماتیسمی (که در صورت عدم درمان می تواند باعث بیماری روماتیسمی قلبی شود) عبارتند از: تب، درد و تورم مفاصل، حالت تهوع، گرفتگی معده و استفراغ.

منبع

**World Health Organization. Cardiovascular diseases  
[Internet]. WHO. [cited 2024 May 25]. Available from:  
[https://www.who.int/health\\_topics/cardiovascular-  
diseases#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health_topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1)**

تهیه شده در مدیریت منابع علمی،  
کتابخانه مرکزی و اسناد

---

**تهیه کننده:**

**ریحانه غلامی سوق**



<https://centlib.sbm.u.ac.ir>

<https://diglib.sbm.u.ac.ir>



@centlib.sbm.u

شهریور ۱۴۰۴