

از قلب خود محافظت کنید

که لیلا معین - واحد خیروارگیر مرکز بهداشت شیوه پیروزیان



اغلب عوامل خطر بیماری های قلبی عروقی، مانند کم تحرک کی با فشارخون بالا، قابل کنترل هستند. هم خودتان و هم دیگران از جمله مادر و مادر بزرگان، دختر، خواهر و دوستانتان می توانند از قلب شما محافظت کنند:

فعال باشید
حتی ۳۰ دقیقه فعالیت در روز می تواند از بروز حمله های قلبی و سکته های مغزی پیشگیری کند. سعی کنید فعالیت را یک بخش منظم از زندگی روزانه خود سازید: از به یاد چیزهای استفاده کنید، چند استگاه زودتر از اتوبوس یا وسیله نقلیه پیاده شوید و مابقی راه را پیاده روی نمایید.

صرف دخانیات را ترک نکید و خودتان را
از مواجهه با دود دخانیات محافظت کنید

با ترک دخانیات خطر بیماری قلبی عروقی شما طی یک سال نصف چربی، جبویات مثل تخدیم، لوپیا، عدس، و غذاهای دارای حداقل خواهد شد و در طول زمان به میزان اغلب میزان مصرف کنید. غذاهای فرآوری شده، که اغلب مقادیر اسیدهای چرب، مصرف کنید. غذاهایی که از محیط های پر مقدار زیادی نمک هستند را احتیاط مصرف کنید. آب زیاد بتوشید.

از عالم هشدار دهنده حمله های قلبی و مغزی

مطلع باشید

کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مغزی ممکن است از تواند فشارخون را کاهش دهنده را داده گیرید: با داشتن این علائم، می توانید سریع تر عمل کنید. هر چه زودتر در خواست کمک شود، شناس پهلوی کامل،

داروهای خود را به دقت مصرف کنید

داروهایی که دکترتان تجویز کرده است را مصرف کنید. از عوارض نیزی از بیماری قلبی و سکته مغزی است.

مقادیر زیادی خود را پیشتری

در خصوص افرادی که برای سلامت خود و خانواده انجام می دهند، مقدار زیادی از میوه و سبزی، انواع غلات کامل، گوشت های بدون به خود باید.

وزن طبیعی خود را حفظ کنید

حفظ وزن طبیعی و محدود کردن مصرف نمک، به کنترل فشارخون و کاهش خطر بیماری قلبی و سکته مغزی کمک می کند. در این زمینه حمله های قلبی بزرگ در میان مراقبین نیزی از این علائم، می توانید سریع از کارشناسان تعذیب کنید.

از مقادیر عوامل خطر خود مطلع باشید

فشارخون، کلسترول و قند خون خود را بطور منظم اندازه گیری کنید. این جام

آن ها مطلع باشید

درازیه اند. از ماجانی و ارزان از دست نمی دهند و آن را در راه کمال و رشد حیات

موفیقت ها و پیشرفت های خود را دریابی کنید

در خصوص افرادی که برای سلامت خود و خانواده انجام می دهند،

به سالمندان توجه نمایند

که پروانه معین - کارشناس سنوبل بهداشت خانواده

۴- استفاده از عینک آفتابی در مقابل نور خورشید

۵- کنترل منظم وزن و فشارخون

۶- عدم استعمال خانهای

۷- داشتن دوره های کوتاه استراحت در فعالیت های

طوطایی

۸- رعایت بهداشت دهان و دندان

۹- تغیر و ضمیمه از حالت نشسته به ایستاده به آهستگی

انجام کرید

۱۰- ماساژ نواحی تحت فشار

۱۱- میوه و سبزی در برنامه غذایی روزانه وجود داشته باشد

۱۲- داشتن الگوی خواب منظم

۱۳- استفاده از مرطوب کننده و ضد آفات



۱۵۳۲۱ آگهی احضار
بدنوسیله به مthem علی منصوری فرند حسین ابلاغ میشود به استناد مواد

قانون آئین دادرسی چهت پاسخگوی به بزه اتسایی در سهیه اول دادرسی فیروزآباد حاضر گردد در صورت عدم حضور دادرسای غیاباً گردد میر اول دادیاری دادرسای فیروزآباد

۱۵۳۲۰ آگهی احضار
بدنوسیله به مthem کاووس گورکانی فرند حسین ابلاغ میشود به استناد مواد

۱۱۵ قانون آئین دادرسی چهت پاسخگوی به بزه اتسایی در سهیه اول دادرسی فیروزآباد حاضر آیداد حاضر گردد در صورت عدم حضور دادرسای غیاباً گردد میر اول دادیاری دادرسای فیروزآباد

۱۵۳۲۱ آگهی احضار متم
نظر به این که آفای ذوقعلی جباری فرند رجیل به اتهام از طرف این دادرسرا تحت تعقیب می باشد و ابلاغ اوراق احضاریه بواسطه نامعلوم بودن محل اقامه او میسور نگدید بدینوسیله در اجرای ماده ۱۵ و ۱۸ قانون آئین دادرسی دادگاه های عوامی و اقلاب میباشد که این انتهای این اتفاق را در این مدت از تاریخ این اتفاق میگذرد

۱۵۳۲۲ آگهی احضار
بدنوسیله به مthem کاووس گورکانی فرند حسین ابلاغ میشود به استناد مواد

۱۱۵ قانون آئین دادرسی چهت پاسخگوی به بزه اتسایی در سهیه اول دادرسی فیروزآباد حاضر گردد در صورت عدم حضور دادرسای غیاباً گردد میر اول دادیاری دادرسای فیروزآباد

۱۵۳۲۳ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۱۶ قانون آئین دادرسی چهت پاسخگوی به بزه اتسایی در سهیه اول دادرسی فیروزآباد حاضر گردد مینا فیروزآبادی ۳-۳ همان فیروزآبادی ۴-۴ بتا

۱۵۳۲۴ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۱۷ قانون آئین دادرسی چهت پاسخگوی به بزه اتسایی در سهیه اول دادرسی فیروزآباد حاضر گردد مینا فیروزآبادی ۴-۴ بتا

۱۵۳۲۵ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۱۸ قانون آئین دادرسی چهت پاسخگوی به بزه اتسایی در سهیه اول دادرسی فیروزآباد حاضر گردد مینا فیروزآبادی ۴-۴ بتا

۱۵۳۲۶ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۱۹ قانون آئین دادرسی چهت پاسخگوی به بزه اتسایی در سهیه اول دادرسی فیروزآباد حاضر گردد مینا فیروزآبادی ۴-۴ بتا

۱۵۳۲۷ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۲۰ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۲۸ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۲۱ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۲۹ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۲۲ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۳۰ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۲۳ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۳۱ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۲۴ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۳۲ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۲۵ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۳۳ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۲۶ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۳۴ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۲۷ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۳۵ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۲۸ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۳۶ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۲۹ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۳۷ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۳۰ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۳۸ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۳۱ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۳۹ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۳۲ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۴۰ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۳۳ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۴۱ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۳۴ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۴۲ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۳۵ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۴۳ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۳۶ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۴۴ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۳۷ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۴۵ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۳۸ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

۱۵۳۴۶ آگهی احضار
بدنوسیله اعلام می شود آفای ذوقعلی رضایی فرند شیرزاد دادخواست

<p