با مراقبت از قلب، سلامتی را به خود هدیه کنیم

کارشناس مسئول واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری های مرکز بهداشت شهرستان ایلام گفت: با مراقبت از قلب و رعایت توصیه های مربوط به آن، سلامتی و شادابی را به خود هدیه کنیم.

به گزارش خبرنگار وب دا، دکتر ژاله تریمانی به مناسبت فرا رسیدن روز جهانی قلب اظهار داشت: برای اینکه قلبی سالم داشته باشیم، لازم است از همین حالا دست به کار شویم و نگذاریم که بیماری های قلبی در ما بروز کند.وی افزود: شروع به ورزش کنیم و برنامه غذایی سالم تری انتخاب نماییم و یادمان باشد که فقط یک قلب داریم، پس مراقبش باشیم. کارشناس مسئول واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری های مرکز بهداشت شهرستان ایلام با بیان اینکه مصرف دخانیات برای قلب بسیار مضر است، ابراز داشت: سیگار کشیدن علاوه بر مبتلا کردن ما به نفخ و سرطان ریه یکی از مهم ترین عوامل بیماری های قلبی به شمار می رود. این به این دلیل است که بیشتر مواد شیمیایی موجود در دخانیات می توانند باعث صدمه زدن به قلب، تصلب شریان ها و باریک کردن رگهای خونی شوند.

وی ورزش را یکی از عوامل مهم و تاثیرگذار در سلامت قلب عنوان کرد و خاطر نشان ساخت: خیلی خوب است اگر برنامه منظمی برای ورزش داشته باشیم. در واقع، ساکن و غیر فعال بودن یکی از مهم ترین دلایل ابتلا به بیماری های قلبی به شمار می رود.

تریمانی بیان داشت: بیشتر ورزش کنید و حداقل تا دقیقه به طور متوسط در روز یاحداقل اکثر روزهای هفته ورزش کنید. لازم نیست که حتماً به باشگاه های ورزشی بروید، پیاده روی، پله نوردی و هرگونه فعالیت بدنی و ورزشی هم می تواند به شما در این زمینه کمک کند.

وی رژیم غذایی سالم را عامل دیگری در رابطه با سلامت قلب و بدن دانست و تصریح کرد:همه ما می دانیم که خوردن غذاهای پر چرب با کلسترول بالا برای قلب بسیار ضرر داردو خوردن سبزیجات و میوه جات تازه برای سلامتی بسیار مفید است. استفاده از غذاهای کم چربی هنگام شام از بالا رفتن کلسترول و تریگلیسیرید شما جلوگیری می کند. مثلاً شب ها از گوشت قرمز، تخم مرغ، کره، خامه، پنیر و دسرهای شکردار کمتر استفاده کنید. کارشناس مسئول واحد پیشگیری و مبارزه با بیماری های مرکز بهداشت شهرستان ایلام با اشاره به اینکه به اندازه کافی ویتامین و مکمل های غذایی به بدنتان برسانید، اضافه نمود: هر چند که این نمی تواند جایگزینی برای ورزش و برنامه مناسب غذایی باشد، اما استفاده از مکمل های غذایی به سالم نگاه داشتن قلبتان کمک خواهد کرد. این مکمل های غذایی می تواند از بالا رفتن کلسترول و فشار خون در شما جلوگیری کند و به همین طریق قلبتان هم وضعیت سالمی خواهد داشت.

◆

برگزاری کارگاه آموزشی نظام مراقبت بیماری آنفلوانزا در ایوان

کارگاه آموزشی مراقبت بیماری آنفلوانزا برای رده های مختلف بهداشتی در مرکز آموزش بهورزی ایوان به همت واحد پیشگیری و مبارزه با بیماریها برگزار گردید. به گزارش وب دا، در این کارگاه ، نظام مراقبت کشوری این بیماری و بخصوص راههای پیشگیری، درمان و نحوه نمونه گیری مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

به گفته یاسمی کارشناس مسئول واحد بیماریها با توجه به شروع فصل سرما و افزایش بروز موارد شبه آنفلوانزا(**ILI**) و لزوم توجه و مراقبت بیشتر پزشکان و کارکنان بهداشتی بر شناسایی، نمونه گیری و گزارش دهی موارد **ILI** و SARI ، حساسیت و امادگی برای بروز طغیان های مربوط و نیز آگاهی بخشی به جامعه در مورد رعایت موارد پیشگیری و بهداشت فردی تاکید گردید.

◆

جشن روز جهانی کودک در پارک چغاسبز ایلام برگزار شد

کارشناس مسئول بهداشت خانواده مرکز بهداشت و درمان شهرستان ایلام گفت: با همکاری واحد بهداشت خانواده مرکز بهداشت و درمان شهرستان ایلام، جشن روز جهانی کودک در پارک چغاسبز ایلام برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، ژاله اکبری در این باره عنوان کرد: به مناسبت ۱۶مهر روز جهانی کودک با هدف آموزش بهداشت و ارائه خدمات بهداشتی در راستای ارتقای عادلانه بهداشت کودکان، واحد بهداشت خانواده مرکز بهداشت شهرستان ایلام اقدام به بر پایی ایستگاه سلامت در روز جشن باد بادکها در چغا سبز نمود.

وی ادامه داد: در این غرفه خدمات بهداشتی از جمله توزین رایگان کودکان، اجرای مسابقه پیامهای بهداشتی، اهدای جوایز بهداشتی به ۶۰ کودک شامل مسواک ونخ دندان، آموزش تغذیه سالم در مدارس با تهیه بسته های حاوی تغذیه سالم در مدارس وپیامهای بهداشت به کودکان ارائه شد. کارشناس مسئول بهداشت خانواده مرکز بهداشت و درمان شهرستان ایلام بیان داشت: همچنین در بین کودکان به منظور ترویج پیام های بهداشتی پمفلت های آموزشی با عناوین پیشگیری از سوانح وحوادث، تغذیه مناسب در دوران کودکی ومدارس، بهداشت فردی و دهان ودندان، نمودار رشد در بین کودکان و خانواده های آنان توزیع گردید.

اکبری ابراز نمود:آموزش مسواک زدن صحیح وتوزیع پمفلت های بهداشتی با همراهی نمادین عروسک های دارا وسارا به عنوان همیاران بهداشت از دیگر برنامه های این جشن بوده است.

دیدار رئیس دانشگاه علوم پزشکی با خانواده ایثارگر شاغل در دانشگاه

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام با همراهی معاون توسعه مدیریت و منابع انسانی، معاون نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه، مدیر مالی دانشگاه، مشاور رئیس دانشگاه در امور ایثارگران و مدیر روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی با خانواده ایثارگر نادر صادقی نیا از شاغلین دانشگاه دیدار نمودند.

به گزارش خبرنگار وب دا، در ابتدای این دیدار صمیمانه دکتر علی دل پیشه رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام از هشت سال دفاع مقدس سند افتخار و تضمین کننده آینده ایران اسلامی یاد نمود و عنوان کرد: حفظ یاد و خاطره شهدا، ایثارگران و آزادگان وظیفه ای همگانی است تمام آحاد جامعه است. وی ادامه داد: فرزندان ایران اسلامی در سنگر بانی و پاسداری از ارزشها و دست آوردهای نظام و انقلاب، از کیان جمهوری اسلامی ایران صیانت نمودند و امروز انقلاب اسلامی به برکت خون شهیدان، رشادت ایثارگران و صبر و استقامت آزادگان زنده است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایلام خطاب به جانباز نادر صادقی نیا خاطر نشان کرد: شما به واسطه هدف متعالی و معامله ای با خداوند متعال انجام داده اید، همواره مورد احترام هستید و زحمات و سختی هایی که برای عزت و اقتدار نظام متحمل شده اید را ارج می نهیم.

وی افزود: شهدا و ایثارگران هشت سال دفاع مقدس با جانفشانی‌های خویش امنیت، اقتدار و عزت را برای انقلاب اسلامی ایران به ارمغان آورند لذا وجود ایثارگران در مجموعه دانشگاه علوم پزشکی ارزش و افتخاری بزرگ محسوب می گردد.

در ادامه نیز مشاور رئیس دانشگاه در امور ایثارگران هدف از این دیدار را ارج نهادن به مقام شامخ ایثار و ایثارگری ذکر کرده و بیان داشت: به جهت پاسداشت منزلت و جایگاه والای این عزیزان و نیز تجلیل و تکریم خانواده های محترم ایثارگران این دیدار برگزار گردیده و انشاالله در آینده نیز به صورت مستمر ادامه خواهد داشت.

ولی چناری همچنین اضافه کرد: خوشبختانه امروز در راس دانشگاه علوم پزشکی ایلام یکی از ایثارگران این مرز و بوم قرار دارد که به حول و قوه الهی و با حمایتهای مالی و معنوی ایشان بتوانیم قدمهای مثبتی در جهت خدمت به ایثارگران عزیز برداریم.در ادامه نیز نادر صادقی نیا جانباز ۶۰ درصد دوران دفاع مقدس به بیان خاطراتی از هشت سال دفاع مقدس و همچنین نحوه ی مجروحیت خود در سال ۱۳۵۹ برای حاضرین پرداخت.

به مناسبت فرا رسیدن هفته سلامت زنان؛کارگاه یک‌روزه سلامت بانوان در ایلام برگزار شد

کارگاه یک‌روزه سلامت بانوان با حضور مدیر کل سازمان جمعیت هلال احمر استان، مدیر کل امور بانوان استانداری، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی و جمعی از بانوان شهرستان ایلام برگزار شد.

به گزارش خبرنگار وب دا، در ابتدای این همایش مدیر کل سازمان جمعیت هلال احمر استان ایلام ضمن خیرمقدم و گرامیداشت این مناسبت اظهار کرد: اگر بخواهیم جامعه ای ایده آل و سالم داشته باشیم، سلامت زنان به عنوان مادر در خانواده بسیار مهم است و اولین گام در راه سلامت جامعه، سلامت زنان است.

سلیمانی در ادامه ضمن تقدیر از معاونت بهداشتی و مسئولان دانشگاه علوم پزشکی ایلام در راستای برگزاری این گونه همایش ها وکارگاه های مفید و ارزنده بیان داشت: اگر جامعه ای سالم و موفق بوده و افراد آن از سلامت جسمی و روحی برخوردار باشند، یقیناً نقش زنان به عنوان تربیت کننده نسلها بی تاثیر نبوده است.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام نیز در ادامه هدف از نام‌گذاری این روزها و مناسبت‌ها را توجه دادن و آگاه‌سازی جامعه در خصوص برخی از خطرها و آسیب‌ها است، ادامه داد: زن به‌عنوان مهم‌ترین رکن در خانواده نقش بسیار مهمی در سلامت جامعه دارد و اگر بخواهیم برنامه‌ای برای خانواده‌ها داشته باشیم نقش محوری زنان را نباید فراموش کنیم.دکتر راضی ناصری فر در ادامه تصریح کرد: عواملی همچون فشارخون، دیابت، چاقی، افزایش چربی در بدن و شیوه‌های ناسالم زندگی باعث می‌شود که سلامت با مخاطراتی مواجه گردد و لذا باید به سمتی پیش برویم که این عوامل تهدیدکننده سلامت را به جامعه بشناسانیم و آنان را در برابر این عوامل آگاه سازیم.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام ادامه داد: هم‌اکنون ۲۸ درصد از جامعه دارای بیماری فشارخون هستند که تهدید بسیار بزرگی برای سلامت افراد محسوب می‌شود و فقط با شیوه‌های صحیح زندگی می‌توان از این خطرات در امان ماند.

وی بابیان اینکه دیابت و کلسترول بالا و اضافه‌وزن به بیماری‌های مختلفی در بدن تبدیل خواهند شد، تصریح کرد: نهادینه کردن سبک زندگی سالم در بین خانواده‌ها و آگاهی بخشیدن به افراد خصوصاً زنان در جامعه باعث می‌شود که بسیاری از بیماری‌های غیر واگیر که در شرایط فعلی به عوامل تهدیدکننده سلامت مبدل شده‌اند،در افراد ایجاد نشود. دکتر ناصری فر بیان داشت: متأسفانه برخی از عوامل همچون دخانیات و مخصوصاً کشیدن قلیان در میان افراد با سنین مختلف سلامت آنان با چالش‌هایی در آینده مواجه کرده و عواقب و تبعات جبران‌ناپذیری به دنبال خواهد داشت.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام در پایان تأکید کرد: ما ادعا نداریم که متولی سلامت هستیم بلکه همگام با تمامی دستگاه‌ها، ارگان‌ها، نهادها و سازمان‌های مردم‌نهاد برای حفظ و ارتقاء سلامت جامعه تلاش خواهیم کرد.

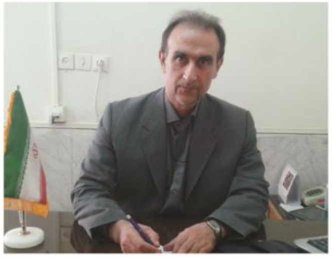
مشاور استاندار و مدیر کل امور بانوان استانداری ایلام نیز به عنوان سخنران بعدی این همایش ضمن تقدیر از تلاش های مجموعه دانشگاه علوم پزشکی ایلام در راستای اهمیت دادن به سلامت زنان در جامعه و گرامیداشت هفته سلامت بانوان ابراز نمود: ما به عنوان قشر زنان در جامعه باید در ابتدا خود از سلامت برخوردار باشیم چرا که ما نمی توانیم بدون داشتن میزان لازم از سلامتی به تربیت فرزندان در خانواده بپردازیم.

دکتر کلثوم خلیلوند به شعار امسال هفته سلامت زنان با عنوان سلامت زنان سلامت نسل ها اشاره کرد و گفت: این شعار بسیار نیکوست زیرا سلامت نسلها و فرزندان در گرو سلامت زنان در خانواده و جامعه است.

وی ادامه داد: ما به عنوان زن باید به خودباوری و ارتقاء جایگاه فکری، معنوی و روانی خود بپردازیم تا در خانواده و جامعه مفید واقع شویم و نقش خود را به بهترین وجه عملی سازیم.مشاور استاندار و مدیر کل امور بانوان استانداری ایلام بیان داشت: زنان باید از برنامه ها و کارگاه های مربوط به آگاهی بخشی به آنان استقبال کنند و با بهره مندی از این اطلاعات و برنامه ها گامی موثر در جهت داشتن یک زندگی سالم و اصولی و داشتن جامعه ای سالم بردارند.

در ادامه این همایش نیز سخنرانان دیگری در زمینه سلامت زنان در جامعه به بیان دیدگاه ها و نقطه نظرات خود پرداختند.

صیانت از نعمت سلامتی وظیفه ای انسانی است



معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام گفت:سلامتی نعمتی خدادادی است که وظیف انسانهاست که از آن صیانت کنند در این راستا منظور از سلامتی رفاه کامل جسمی روانی اجتماعی و معنوی است.

به گزارش خبرنگار وب دا، دکتر راضی ناصری فر عنوان کرد: امروزه در کشورهای در حال توسعه سه شکل عمده بیماریهای واگیر مخصوصاً بیماریهای بافرپرید و فوپرید، بیماریهای غیر واگیر و آسیب های اجتماعی سلامتی مردم را مورد تهدید قرار می دهند. وی با بیان اینکه نظام مقدس جمهوری اسلامی طی ۳ دهه گذشته دستاوردهای ارزشمندی داشته و توانسته اقدامات خوبی برای بهبود وضع سلامتی مردم به ارمغان آورد، ابراز داشت: اما با توجه به نقش بیماری در سلامت، پیشرفت تکنولوژی و افزایش انتظارات مردم ضرورت داشت یک بازنگری در برنامه های تحول نظام سلامت مخصوصاً در حوزه بهداشت که در راستای تحول نظام سلامت در بیمارستانها باشد، صورت پذیرد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام در ادامه این مبحث گفت: در این راستا اولویت های برنامه های تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت با هدف ارتقای خدمات پیشگیری در نواحی محروم روستایی، عشایری و حاشیه شهر و نیز تاکید بر برنامه ملی خودمراقبتی و افزایش همکاریهای بین بخشی با ارگانها و دستگاههای مختلف اجرا گردیده است.

وی تصریح کرد: در طی سالهای اخیر برنامه خدمات بهداشتی درمانی روستا و شهرهای کمتر از ۲۰ هزار نفر و نقاط عشایری در استان ایلام انجام شد اما با مشکلات عدیده ای روبرو بود که خوشبختانه با برنامه تحول نظام سلامت این اشکالات تا حد زیادی تسخیص داده شده و راه کار لازم برای رفع آنها تبیین گردیده است مخصوصاً افزایش پرداختی به پرسنل بهداشتی درمانی تأمین مکمل های دارویی برای گروههای هدف، افزایش اقدام دارویی مورد ارائه، ارائه خدمات بهداشت و دندان برای گروههای هدف که شامل کودکان زیر۱۴ سال و زنان و نیز ارتقای نظام مدیریتی ونظارتی این بند است که با تحقیق این مسائل می توان امیداور بود کیفیت ارائه خدمات به نحو شایانی تغییر یابد.

دکتر ناصری فر خاطر نشان کرد: برنامه دیگری که در این تحول مدنظر است، افزایش پوشش مراقبت های اولیه بهداشتی برای حاشیه شهر ایلام است که این امر با انجام سرشماری و تعیین مناطق حاشیه آغاز شده و قرار است در مناطق خاص با همکاری وزارت متبوع نسبت به استقرار واحدهای بهداشتی درمانی جهت مقابله با مشکلات تهدید کننده سلامتی اقدام شود.

وی اضافه نمود: اما برنامه جدیدی که قرار است در راستای بهبود خدمات عرضه گردد، پوشش برنامه پزشک خانواده در جهت مناطق شهری زیر۵۰ هزار نفر جمعیت که این برنامه در شهرستانهای ایوان، دهلران و آبدانان انجام خواهد شد به نحوی که در این شهرستانها خدمات برنامه پزشک خانواده با ترکیب بندی بیماریهای غیر واگیر و آسیب های اجتماعی و با استراتژی برنامه خود مراقبتی و بهره گیری از خدمات سفیران سلامت و رابطین بهداشتی نسبت به بهبود وضعیت و ارتقاء خدمات در این مناطق اقدام شود.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام بیان داشت: جهت تحقق برنامه های قبلی و اشاره شده اقداماتی توسط وزارت متبوع به منظور تحقق تحول حوزه بهداشت در نظام سلامت صورت پذیرد از جمله آموزش و توانمندسازی مدیران و تیم سلامت مراکز بهداشت و درمانی در قالب برگزاری دوره های آموزشی و تعیین معیارهای لازم برای انتصاب مدیران حوزه بهداشت و نیز استقرار نظام مناسب پایش و ارزیابی مدیریت خدمات سلامت و تکمیل تجهیز شبکه های بهداشتی و درمانی در سطح استان می باشد.

وی در ادامه گفت: در این راستا تاکید بر تقویت ارتباط و همکاری بخش بهداشت با مراکز پژوهشی مخصوصاً از طریق اجرای پروژه های (تحقیق در سیستم های بهداشت) و نیز بهبود نظام اطلاعات سلامت از طریق تقویت پرونده الکترونیک می توان زمینه های لازم را برای تحقق این تحول فراهم کرد.

دکتر ناصری فر اظهار نمود: امید است با اجرای برنامه های تحول نظام سلامت در حوزه بهداشت، ترتیبی اتخاذ شود تا از منابع به صورت بهینه استفاده گردد و کیفیت خدمات مطلوب تر شود که نهایتاً رضایتمندی مردم در پی داشته باشد.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی ایلام در پایان سخنان خود یادآوری کرد: بدیهی است تحقق این برنامه ها با همکاری و مساعدت مسئولین استانی و حمایت لازم از طرف آنان و نیز همکاری و تعامل خوب مردم و اراده محکم پرسنل زحمتکش بهداشتی و درمانی باعث این تحول و ارتقاء آن خواهد شد.

با عدم درمان به موقع بیماری مزمن التهابی لگن، بیمار در معرض خطر ناباروری قرار می گیرد

عفونت های داخلی لگن سومین گروه از عفونت های شایع در زنان است. این عفونت میزان گلبول های سفید خون را افزایش می دهد و اگر این عفونت در حالت حاد به خوبی درمان نشود، امکان بروز چسبندگی و ایجاد عوارضی در داخل لگن را بالا می برد که این امر باعث انسداد لوله ها و در نهایت نازایی می شود.

به گزارش پایگاه خبری و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی (وب دا)؛ متخصص بیماری های عفونی و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن سینا گفت: بیماری التهابی لگن ()، عفونت لوله های فالوپ و اعضای تناسلی زنان است و این بیماری معمولاً با عفونت های زنانه از قبیل سوزاک و عفونت قارچی کلامدیا ایجاد می شود.

دکتر سرور اسدی به تشریح برخی علایم این بیماری پرداخت و عنوان کرد: تب و درد در ناحی اطراف استخوان لگن، ترشح واژینال، خونریزی قاعدگی غیرطبیعی، درد در حین ادرار کردن و مقاربت از جمله علایم شناخته شده این بیماری به شمار می روند.

وی در ادامه تأکید کرد: اگر بیماری التهابی لگن درمان نشده باقی بماند، بیمار در معرض خطر ناباروری، بارداری خارج رحمی، زخم شدن و درد مزمن لگن قرار می گیرد.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن سینا در رابطه با علل شایع بیماری التهابی لگن یا به عبارتی دردهای مزمن لگنی خاطر نشان کرد: این بیماری با انواع مختلفی از باکتری ها ایجاد می شود که شایع ترین آنها ارگانیسم هایی هستند که از گروه بیماری های مقاربتی به شمار می روند.

این متخصص بیماری های عفونی با بیان اینکه بیماری التهابی لگن می تواند از لوازم جراحی نیز انتقال یابد، تصریح کرد: عفونت زمانی آغاز می شود که ارگانیسم ها از واژن و گردن رحم به سمت اعضای تناسلی داخلی حرکت کرده، سبب آلوده شدن و ایجاد التهاب در بافت نموده که می تواند منجر به انسداد لوله های فالوپ شود که به ناباروری می انجامد.

اسدی افزود: اگر در اثر زخم شدن بافت یکی از لوله های فالوپ تنها به میزان جزیی مسدود شود، تخمک ممکن است به رحم نرسیده، در لوله باقی بماند و در صورت بارور شدن، حاملگی خارج رحمی رخ دهد.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن سینا، درمان بیماری التهابی لگن شامل مصرف یک یا دو عدد آنتی بیوتیک با نظر پزشک مربوطه دانست و تأکید کرد: مؤثرترین روش پیشگیری از بیماری التهابی لگن، پیشگیری از ابتلا به بیماری های مقاربتی است.

◆

توصیه بر مصرف روزانه ۷۵۰ گرم میوه و سبزی

دکتر نوروزی با ابراز تاسف از اینکه با وجود منابع مناسب تغذیه ای در کشور و کشت میوه و سبزی های متنوع در چهار فصل سال، اکثر جمعیت استان خراسان رضوی میوه و سبزی کافی مصرف نمی کنند، خاطر نشان کرد: هر فرد باید روزانه ۴۰۰ گرم میوه و ۳۵۰ گرم سبزی مصرف کند و مهم نیست که به طور حتم از مواد غذایی گران قیمت استفاده کرد بلکه با یک برنامه ریزی و مدیریت مناسب می توان میوه و سبزی مورد نیاز بدن را با قیمتی مناسب تامین کرد.

وی با اشاره به اینکه عامه مردم بر این باورند که برخی از روغن ها نظیر روغن کنجد و زیتون برای سلامتی ضرری ندارد و می توان به هر اندازه از آن استفاده کرد، اظهار داشت: برای حفظ سلامتی قلب باید مصرف هر نوع روغن کنترل شود اما بهتر است با توجه به خواص بیشتر، از روغنهای زیتون و کنجد استفاده شود.

وی در خصوص مصرف روغن ها و کره های حیوانی نیز اظهار داشت: بر اساس تحقیقات انجام شده این روغن ها حاوی اسیدهای چرب اشباع شده هستند و ریسک ابتلا به بیماریهای قلبی و عروقی را افزایش می دهند.

دانشیار تغذیه دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه کشور ایران در ردیف کشورهای پرمصرف نمک به شمار می رود، اظهار داشت: متوسط مصرف روزانه نمک باید ۵ گرم باشد در حالی که در حال حاضر این میزان در کشور دو برابر استانداردهای اعلام شده می باشد.

دکتر نوروزی انجام فعالیت بدنی منظم و حداقل ۲۰ دقیقه در روز و ۱۵۰ دقیقه در هفته را عاملی موثر در پیشگیری از بروز بیماریهای قلبی و عروقی عنوان کرد و گفت: ترویج فرهنگ فعالیت بدنی و ورزش باید از سنین کودکی و در محیط های آموزشی گسترش یابد و نسبت به آن توجه بیشتری شود.