



World
PT Day
2026

بیماری های قلبی عروقی

بیماری های قلبی عروقی **مهمترین**
عامل مرگ و میر در جهان هستند



سالانه **20 میلیون و 500 هزار نفر**
در جهان بر اثر بیماری های قلبی عروقی
جان خود را از دست می دهند

30 درصد کل مرگ و میرهای
جهان در اثر بیماری های قلبی
عروقی است

85 درصد این موارد بعلت سکته
قلبی و مغزی است

بیش از **سه چهارم** مرگ و میر ناشی از
بیماری های قلبی عروقی در کشورهای در
حال توسعه رخ میدهد

پیشگیری

بیشتر بیماری های قلبی عروقی را می توان با کاهش عوامل خطر رفتاری و محیطی پیشگیری کرد، از جمله:

	مصرف دخانیات		مصرف الکل
	رژیم غذایی ناسالم و چاقی		آلودگی هوا
	کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی	در سراسر جهان، فشار خون بالا مهم ترین عامل خطر برای ابتلا به بیماری های قلبی عروقی محسوب می شود.	

بیماری قلبی عروقی چیست؟

بیماری قلبی عروقی (CVD) یک اصطلاح کلی برای مجموعه ای از بیماری ها و شرایطی است که قلب و رگ های خونی را تحت تأثیر قرار می دهند. این بیماری ها می توانند باعث شوند جریان خون، اکسیژن و مواد مغذی به شکل طبیعی در سراسر بدن منتقل نشوند.

با گذشت زمان، رگ های خونی ممکن است تنگ، سفت یا مسدود شوند و قلب مجبور شود بیش از حد معمول کار کند. این وضعیت می تواند جریان خون رسانی به اندام های حیاتی مانند مغز، قلب و عضلات را کاهش دهد و خطر بروز مشکلاتی مانند حمله قلبی یا سکته مغزی را افزایش دهد.



فیزیوتراپیست چگونه میتواند به پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی کمک کند؟

فیزیوتراپیست ها بخشی از نظام سلامت هستند که خدمات درمانی بیمارمحور ارائه می دهند. آن ها:



می توانند به شناسایی افرادی که در معرض خطر بالاتر ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند کمک کنند؛ مانند افرادی که فشار خون بالا، دیابت یا چاقی دارند یا افرادی که سبک زندگی کم تحرک دارند. همچنین می توانند توانایی فرد برای حرکت و انجام فعالیت های ورزشی را ارزیابی کنند.



برنامه های ورزشی ایمن و اختصاصی متناسب با شرایط هر فرد طراحی می کنند تا آمادگی جسمانی را بهبود بخشیده، خطر بیماری های قلبی را کاهش دهند و از تغییرات سالم در سبک زندگی مانند افزایش فعالیت بدنی و مدیریت وزن حمایت کنند



با ترویج تشخیص زودهنگام و اقدام به موقع به پیشگیری از مشکلات جدی سلامت کمک می کنند، علائم هشداردهنده را شناسایی کرده و در صورت نیاز، بیماران را برای دریافت مراقبت های پزشکی بیشتر ارجاع می دهند.



فیزیوتراپی چگونه می تواند به افراد مبتلا به بیماری های قلبی عروقی کمک کند؟

فیزیوتراپیست می تواند به افراد مبتلا به بیماری قلبی عروقی در مدیریت بیماری و کاهش احتمال بروز حوادث قلبی بعدی (مانند سکته قلبی) کمک کند، از طریق:

- کمک به شناسایی مهم ترین عوامل خطر ارائه راهکارهایی برای ایجاد تغییرات پایدار و سالم در سبک زندگی.
- ارائه برنامه های ورزشی اختصاصی و متناسب با شرایط فرد و کمک به غلبه بر ترس ها یا نگرانی هایی که ممکن است درباره انجام ورزش داشته باشد.
- آموزش روش های مؤثر برای پیشگیری از بروز مشکلات قلبی بیشتر.
- بهبود آمادگی جسمانی، کمک به حفظ فعالیت بدنی و ارتقای کیفیت زندگی افراد.
- ارائه راهنمایی و حمایت برای خودمراقبتی و مدیریت بهتر بیماری توسط فرد مبتلا.



بهترین ورزش ها برای سلامت قلب



ورزش هوازی قلب شما را سالم نگه می دارد: فعالیت های روزمره را آسان تر می کند، بنابراین کمتر احساس خستگی یا تنگی نفس می کنید. همچنین میتواند خلق و خوی شما را بهبود بخشد، به شما کمک کند بهتر بخوابید و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد



تمرینات مقاومتی باعث افزایش قدرت می شود: با بهبود قدرت عضلانی، می توانید فعالیت های روزانه و ورزش را راحت تر و با تلاش کمتر انجام دهید.



تمرینات تعادل و انعطاف پذیری به شما کمک می کنند تا تحرک کافی داشته باشید: تمرینات کششی از سفت شدن عضلات شما جلوگیری می کنند، به شما کمک می کند راحت تر حرکت کنید و احتمال بروز درد یا آسیب را کاهش دهید. تمرینات تعادل به شما کمک می کند تا ثبات بیشتری داشته و خطر زمین خوردن را کاهش میدهد.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

۸ سپتامبر

www.world.physio/wptday