



«مسابقه پیامکی»



روز جهانی قلب - ۱۳۹۷

شعار روز جهانی قلب: هم پیمان برای سلامت قلب

سؤالات مسابقه:

۱- اولین علت مرگ در دنیا مربوط به کدام دسته بیماری است؟

ضلع (سرطانها) ضلع (قلبی عروقی) ضلع (سوانح و حوادث)

۲- مقدار فعالیت بدنی مناسب توصیه شده جهت سلامت قلب کدام است؟

۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط، ۵ بار در هفته ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط، ۳ بار در هفته

۳۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت کم، ۵ بار در هفته ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت کم، ۵ بار در هفته

۳- مقدار سهم میوه یا سبزی مصرفی روزانه توصیه شده چقدر باید باشد؟

دق (۲ سهم) رق (۳ سهم) ذق (۴ سهم) تق (۵ سهم)

۴- کدامیک از جملات ذیل صحیح است؟

کب) آب میوه های شیرین شده می تواند جایگزین میوه و آب میوه های طبیعی استفاده گردد.

لب) در معرض دود دست دوم دخانیات قرار گرفتن، علتی برای بیماری قلبی در افراد غیر سیگاری است.

مب) بیماری دیابت درمان نشده تاثیری در ابتلا به بیماری های قلبی عروقی ندارد.

نپ) پیاده روی معمولی با شدت کم، فعالیت بدنی محسوب نمی گردد.

۵- کدامیک از عوامل خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی محسوب می گردد؟

را) مصرف دخانیات زا) فشارخون بالا ها) مصرف الکل ما) همه موارد

رمز مسابقه:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

برای شرکت در مسابقه پیامکی روز جهانی قلب:

کلمه رمز را همراه با نام و نام خانوادگی و محل خدمت تا تاریخ ۱۴/۰۷/۹۷

به شماره **۱۰۰۰۷۴۱۱۵** پیامک فرمایید.

به پنج نفر از کسانی که پاسخ صحیح را ارسال فرمایند، هدایایی به قید قرعه اهدا خواهد شد.