

أمراض القلب والأوعية الدموية هي أكثر الأمراض القاتلة في العالم

له العديد من الأسباب: بدءاً من التدخين والسكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة إلى تلوث الهواء؛ والحالات الأقل شيوعاً مثل داء شاغاس والتهاب الشغاف.

يُعتبر مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) فاجعة على 520 مليون شخص يُعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية. حيث انهم أكثر عرضة للإصابة بتحوّرات شديدة الخطر لهذا الفيروس. وكان الكثيرون يخشون حضور المواعيد الروتينية والطائرة، وأصبحوا معزولين عن الأصدقاء والعائلة من جرّاء هذا الوباء.

هذا العام في اليوم العالمي للقلب:

استخدم رمز ❤️ لدعم الإنسانية

تختلف نسبة الوصول إلى العلاج والدعم الخاص بأمراض القلب والأوعية الدموية بشكل كبير في جميع أنحاء العالم. تحدث أكثر من 75% من وفيات الأمراض القلبية الوعائية في البلدان الفقيرة ومتوسطة الدخل، لكن يُمكن أن تكون مسألة الوصول إلى العلاج مشكلة عصبية في أي مكان. من خلال المشاركة في الفعاليات العالمية مثل يوم القلب العالمي والأنشطة المحليّة، نشر الوعي ونساعد في تحسين صحة كثير من الناس وتغيير حياتهم إلى الأفضل.

استخدم رمز 🌱 للحفاظ على البيئة

يُتسبب تلوث الهواء في وفاة مرضى القلب الوعائي بنسبة 25%. ويؤدي بحياة 7 ملايين شخص كل عام. سواءً كان المجهود مباشر مثل المشي أو ركوب الدراجات بدلاً من السفر بالسيارة، أو جهود طويلة المدى مثل دعم تشريعات الهواء النظيف، يُمكن لكل منا المساهمة في تعزيز الصحة والعيش في بيئة صحية في جميع بلدان العالم بطريقتنا الخاصة.

استخدم رمز ❤️ لتُحب ذاتك

يُمكن أن يضاعف الضغط النفسي من خطر الإصابة بنوبة قلبية. ممارسة الرياضة والتأمل والحصول على قسط كافٍ من النوم الجيد يُساعد على خفض مستويات التوتر. من خلال مقاومة آليات التأقلم الضارة والعادات السيئة التي يُسببها الإجهاد، يُمكننا الحفاظ على صحة قلوبنا.

إن الاتحاد العالمي للقلب (WHF) عبارة عن مُنظمة جامعة تُمثّل مجتمع القلب والأوعية الدموية العالمي، وتجمع المرضى والمجموعات الطبية والعلمية. يُؤثر الاتحاد العالمي للقلب في السياسات ويُشارك المعرفة للترويج لصحة القلب والأوعية الدموية لجميع الأفراد. حيث يجمع الاتحاد العالمي للقلب بين أفراد مجتمع القلب والأوعية الدموية، ويُترجم المعلومات العلمية إلى سياسات، كما يُرُوّج لتبادل المعلومات والمعرفة، بهدف ضمان صحة القلب للجميع. تُساعدنا أدوار المساندة والتوحيد التي نضطلع بها في تمكين الأعضاء من تفادي أمراض القلب والأوعية الدموية والتحكّم بها.

يُعد يوم القلب العالمي في 29 سبتمبر فرصة للجميع للتفكير في أفضل الطرق لاستخدام القلب لدعم الإنسانية والحفاظ على البيئة ولصحتك أنت. إن ضربات القلب والأوعية الدموية هما أمران مهمان لصحة كل قلب ينبض وعلى قيد الحياة.

تفضّل بزيارة worldheartday.org وتابعنا على وسائل التواصل الاجتماعي لمعرفة كيف يُمكنك المشاركة - سننشر الكثير من المحتوى المفيد بما في ذلك النصائح والمعلومات طوال هذه الفترة إلى يوم 29 سبتمبر.



تابعونا على

f Facebook
@worldheart

@ Instagram
@worldheartfederation

#UseHeart
#WorldHeartDay

t Twitter
@worldheartfed

in LinkedIn
@worldheartfederation

WORLDHEARTDAY.ORG

بالشراكة مع

Boehringer
Ingelheim Lilly

SERVIER



استخدم رمز لنشر الحب





استخدم رمز ❤️ لتجنب التدخين

- ❤️ إنه أفضل شيء تفعله لتعزيز صحة قلبك.
- ❤️ في غضون عامين من الإقلاع عن التدخين، يتم تقليل خطر الإصابة بمرض القلب التاجي بشكل كبير.
- ❤️ في غضون 15 عاماً، يعود مُعدل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لمعدل غير المدخنين.
- ❤️ التعرّض للتدخين السلبي هو أيضاً سبب لأمراض القلب لدى غير المدخنين.
- ❤️ من خلال الإقلاع عن التدخين أو عدم التدخين فإنك تحافظ على صحتك وصحة جميع من يُحيط بك.
- ❤️ إذا كنت تواجه صعوبة في الإقلاع عن التدخين، فاطلب المساعدة من أشخاص مُتخصصين وسأل مديرك عما إذا كان يُقدم خدمات تتعلق بالإقلاع عن التدخين.

هل تعلم؟

يَرتبط الكوليسترول بحوالي 4 ملايين حالة وفاة كل عام، لذا تفضّل باستشارة مهنيي الصحة واطلب منهم قياس مُستويات الكوليسترول لديك، فضلاً عن مؤشر كتلة ووزن الجسم (BMI). وستتمكن بعد ذلك من تلقّي المشورة بشأن مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية حتى تتمكن من التخطيط لتحسين صحة قلبك.



استخدم رمز ❤️ لتُمارس النشاط البدني بكثرة

- ❤️ مارس التمارين الرياضية متوسطة الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل 5 مرات في الأسبوع.
- ❤️ أو ممارسة تمارين عالية الشدة لمدة لا تقل عن 75 دقيقة موزعة طوال الأسبوع.
- ❤️ اللعب، والمشي، والأعمال المنزلية، والرقص يُمكن جميعها أن تفي بالغرض كذلك!
- ❤️ كُن أكثر نشاطاً كل يوم، يُمكنك صعود الدرج، والمشي أو ركوب الدراجة بدلاً من القيادة.
- ❤️ حافظ على لياقتك في المنزل حتى في وقت العزل المنزلي حيث يُمكنك الانضمام إلى حصص الرياضة عن بُعد أو مشاهدة فيديوهات تمارين متنوعة عبر الإنترنت مع العائلة.
- ❤️ قم بتنزيل تطبيق أو استخدام جهاز يمكن ارتداؤه لتتبع خطواتك وتقدمك

هل تعلم؟

ارتفاع ضغط الدم هو أحد عوامل الخطر الرئيسية للأمراض القلبية الوعائية. يُطلق عليه اسم "القاتل الصامت" لأنه لا يحتوي عادةً على علامات أو أعراض تحذيرية، ولا يُدرك العديد من الأشخاص أنهم يُعانون منه.



استخدم رمز ❤️ لتتناول طعام صحي

- ❤️ التقليل من المشروبات التي تحتوي على نسب مُرتفعة من السكر وعصائر الفاكهة المُحلاة، بل اختر بدائل صحية كالماء أو عصائر الفاكهة الغير مُحلاة.
- ❤️ تناول وجبات خفيفة كالفواكه الطازجة عوضاً عن الحلويات الجاهزة.
- ❤️ حاول أن تأكل 5 حصص (مقدار ملئ كف اليد) من الفاكهة والخضار يومياً، ويُمكن أن تكون طازجة، أو مُجمدة، أو مُعلبة، أو مُجففة.
- ❤️ تجنّب الإفراط في شُرب المشروبات الكحولية.
- ❤️ الحد من الأطعمة التي تتجاوز نسب مُرتفعة من السكر، والملح، والدهون، وتخلص من القشور الخارجية واطبخها وقتاً أطول لتُنضج بالكامل.
- ❤️ ابحث عبر الإنترنت أو استخدم بعض التطبيقات المُفيدة التي تحوي على كثير من النصائح والوصفات الصحية التي تدعم صحة القلب.

هل تعلم؟

يُمكن أن يكون ارتفاع نسبة الجلوكوز في الدم (السكر في الدم) مؤشراً على مرض السكري. تُمثل الأمراض القلبية الوعائية غالبية حالات الوفاة بين الأشخاص المُصابين بمرض السكري، لذلك إذا تركت هذا المرض دون تشخيص أو علاج، فإنه قد يَزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.