



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) مؤشرًا 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 يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.



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 ♥ 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 واسأل مديرك عما إذا كان يُقدم خدمات تتعلق بالإقلاع عن التدخين.

هل تعلم؟

يُرتبط 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 تُلقي المشورة بشأن مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية حتى تتمكن من التخطيط لتحسين صحة قلبك.