

# أمراض القلب والأوعية الدموية هي أكثر الأمراض القاتلة في العالم

له العديد من الأسباب: بدءاً من التدخين والسكرى وارتفاع ضغط الدم والسمنة إلى تلوث الهواء، والحالات الأقل شيوعاً مثل داء شاغاس والنشوة القلبية.

يعتبر مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) - فاجعة على 520 مليون شخص يُعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، حيث انهم أكثر عرضة للإصابة بتحورات شديدة الخطير لهذا الفيروس. وكان الكثيرون يخشون حضور المواعيد الروتينية والطارئة، وأصبحوا معزولين عن الأصدقاء والعائلة من جراء 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 يمكن أن تكون مسألة الوصول إلى العلاج مشكلة عصبية في أي مكان. من خلال المشاركة في الفعاليات العالمية مثل يوم القلب العالمي والأشطة المحلية، ننشر الوعي ونساعد في تحسين صحة كثير من الناس وتغيير حياتهم إلى الأفضل.

## استخدم رمز ❤ للحفاظ على البيئة

يتسبب تلوث الهواء في وفاة مرضى القلب الوعائي بنسبة 25%. ويُودي بحياة 7 ملايين شخص كل عام. سواءً كان المجهود مبذولاً مثل المشي أو ركوب الدراجات بدلاً من السفر بالسيارة، أو جهود طويلة المدى مثل دعم تشريعات الهواء النظيف، يمكن لـك كل منا المساهمة في تعزيز الصحة والعيش في بيئهٍ صحية في جميع بلدان العالم بطريقتنا الخاصة.

## استخدم رمز ❤ لتعحب ذاتك

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

إن الاتحاد العالمي للقلب (WHF) عبارة عن منظمة جامعة تمثل مجتمع القلب والأوعية الدموية العالمي، وتجمع المرضى والمجموعات الطبية والعلمية. يُوثر الاتحاد العالمي للقلب في السياسات ويساهم في المعرفة للترويج لصحة القلب والأوعية الدموية لجميع الأفراد. حيث يجمع الاتحاد العالمي للقلب بين أفراد مجتمع القلب والأوعية الدموية، ويترجم المعلومات العلمية إلى سياسات، كما يُروج لتبادل المعلومات والمعارف، بهدف ضمان صحة القلب للجميع. تساعدنا أدوار المساندة والتوصيد التي نضطلع بها في تمكين الأعضاء من تفادي أمراض القلب والأوعية الدموية والتحمّل بها.



# استخدم رمز ❤ لنشر الحب

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 ينبع وعلى قيد الحياة.

تفصل زيارة [worldheartday.org](http://worldheartday.org) وتابعنا على وسائل التواصل الاجتماعي لمعرفة كيف يمكنك المشاركة - سنشتر الكثير من المحتوى المفيد بما في ذلك الصائح والمعلومات طوال هذه الفترة إلى يوم 29 سبتمبر.



تابعونا على

Facebook  
@worldheart

Instagram  
@worldheartfederation

#UseHeart  
#WorldHeartDay

Twitter  
@worldheartfed

LinkedIn  
@worldheartfederation

WORLDHEARTDAY.ORG

بالشراكة مع



اليوم العالمي  
للقلب  
29 سبتمبر





## استخدم رمز 💚 لتناول طعام صحي

- التقليل من المشروبات التي تحتوي على نسب مُرتفعة من السكر وعصائر الفاكهة المُحللة، بل اختر بدائل صحية كالماء أو عصائر الفاكهة الغير مُحللة.
- تناول وجبات خفيفة كالفاواكه الطازجة عوضاً عن الحلويات الجاهزة.
- حاول أن تأكل 5 جحص (مقدار ملئي كف اليد) من الفاكهة والخضار يومياً، ويمكن أن تكون طازجة، أو مجفدة، أو مُعلبة، أو مُجمدة.
- تجنب الإفراط في شرب المشروبات الكحولية.
- الحد من الأطعمة التي تتجاوز نسب مُرتفعة من السكر، والملح، والدهون، وتخلص من القشور الخارجية واطبخها وقتاً أطول لتنتضج بالكامل.
- ابحث عبر الإنترنت أو استخدم بعض التطبيقات المفيدة التي تحوي على كثير من النصائح والوصفات الصحية التي تدعم صحة القلب.

### هل تعلم؟

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



## استخدم رمز 💚 لتمارس 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 المنزليّة، والرقص يمكن جميعها أن تفي بالغرض كذلك!
- كن أكثر نشاطاً كل يوم، يمكنك صعود الدرج، والمشي أو ركوب الدراجة بدلاً من القيادة.
- حافظ على لياقتك في المنزل حتى في وقت العزل المنزلي حيث يمكنك الانضمام إلى حصص الرياضة عن بعد أو مشاهدة فيديوهات تمارين متنوعة عبر الإنترنت مع العائلة.
- قم بتنزيل تطبيق أو استخدام جهاز يمكن ارتداؤه لتنبّع خطواتك وتقديمك

### 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 يدرك 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 معدل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لمعدل غير المدخنين.
- التعريض 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 يحيط بك.
- إذا كنت تواجه صعوبة في الإقلاع عن التدخين، فاطلب المساعدة من أشخاص متخصصين وسأل مديرك بما إذا كان يقدم خدمات تتعلق بالإقلاع عن التدخين.

### هل تعلم؟

يرتبط الكوليستيول بحوالي 4 ملايين حالة وفاة كل عام، لذا تفضل باستشارة مهني الصحة واطلب منهم قياس مستويات الكوليستيول لديك، فضلاً عن مؤشر كتلة ووزن الجسم (BMI). وستتمكن بعد ذلك من تلقي المشورة بشأن مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية حتى تتمكن من التخطيط لتحسين صحة قلبك.