

## 心血管疾病是全球头号杀手

心血管疾病有许多诱发因素，包括吸烟、糖尿病、高血压、肥胖、空气污染等，还有一些不太常见的疾病，比如查加斯病和心脏淀粉样变性等。

对全球5.2亿心血管疾病患者而言，新冠肺炎疫情是令人心碎的一场灾难。他们一旦感染新冠病毒，发展成严重症状的风险更大。在疫情期间，他们中的许多人都不敢去医院看常规门诊和急诊，还因为隔离而无法与亲友联系。

今年的“世界心脏日”：

### 为社会用 ♥

即便多于75%心血管疾病造成的死亡发生在中低收入国家，各国政府都应全力保障民众接受治疗的权力与可达性。我们鼓励民众积极参与世界心脏日等护心活动，凝聚大家的力量将信息传播出去，共同提高生活品质。

### 为大自然用 ♥

我们共享爱护地球的责任。根据世界卫生组织统计，空气污染造成25%心血管病患的死亡，这同等七百万条宝贵的性命。无论利用步行或单车代替开车，亦或支持改善空气质量的立法，人人都能尽一份心力维护大自然。

### 為自己用 ♥

健康是人生第一财富。但随着生活方式改变加上过多的心理压力使心脏病发作的风险整整增加一倍。运动、冥想、充足睡眠都有缓解压力的效果。避免吸烟等不良习惯来提升个人身心健康。

世界心脏联盟以结合病患、医务人员、及科研机构为宗旨，倡导各国政府制定政策、促进知识交流、提倡心血管健康的重要性。身为倡导型非政府组织，我们积极地通过科学提升心血管疾病的预防与控制。

为唤起大众预防保健心脏血管的重视，WHF设定九月二十九日为世界心脏日。今年的主题「为社会、为地球、为自己用心」呼吁「抗击心血管疾病，人人皆有责」之信息。前往WHF官方网站追踪社交媒体，我们即将陆续与您分享如何在世界心脏日守护您的爱心。



追踪WHF的\_\_\_ (Twitter, Instagram等社交媒体)

**f** Facebook @worldheart #UseHeart #WorldHeartDay  
**i** Instagram @worldheartfederation  
**t** Twitter @worldheartfed  
**in** LinkedIn @worldheartfederation WORLDHEARTDAY.ORG

合作伙伴



# 万众一心 ♥





## 用♥ 均衡飲食

- ♥ 减少含糖饮料和果汁的摄入，改喝水或无糖果汁
- ♥ 以水果代替甜的、含糖的零食
- ♥ 坚持每天食用5份水果和蔬菜，每份大约一手的量，可以选择新鲜、冰冻、罐装的水果或果干
- ♥ 在膳食指南建议的范围内控制饮酒量
- ♥ 控制高盐、高糖、高油脂加工食品的摄入量，自己下厨更健康！
- ♥ 上网搜索或者下载专门的APP，找到有利于心脏健康的丰富食谱

### 您知道吗？

高血糖可能是糖尿病的前兆，而心血管疾病又是糖尿病患者死亡的主因之一。因此，如果不及时诊断或治疗高血糖，有可能增加患心血管疾病或中风的风险。



## 用♥ 积极锻炼

- ♥ 力争每周进行5次至少30分钟中等强度的体育锻炼
- ♥ 或者每周进行总计至少75分钟的高强度体育锻炼
- ♥ 玩耍、散步、做家务、跳舞——都可以！
- ♥ 每天都让身体更有活力，多爬楼梯，用散步和骑自行车代替开车
- ♥ 居家也要保持健康，即便在隔离期间，也可以参加线上健身课程，和全家人一起锻炼
- ♥ 下载APP或使用可穿戴设备，追踪自己的步数和运动进展

### 您知道吗？

高血压是导致心血管疾病的主要危险因素之一，被称为“无声杀手”，它通常毫无征兆或症状，因此许多人并未意识到自己有高血压。



## 用♥ 拒绝吸烟

- ♥ 要改善心脏健康，这就是最有效的做法
- ♥ 戒烟2年，患冠心病的风险就会大为降低
- ♥ 戒烟15年，患心血管疾病的风险就能降低到非吸烟者的水平
- ♥ 经常吸入二手烟，也是导致非吸烟者患心血管疾病的一个因素
- ♥ 戒烟或不吸烟，就能改善自己和周围人的健康
- ♥ 如果戒烟困难，请寻求专业建议，或了解您的雇主是否提供戒烟服务

### 您知道吗？

每年大约有400万人的死因都与胆固醇有关，因此，请咨询医疗专业人士测量您的胆固醇水平、体重和身体质量指数(BMI)。他们能就您患心血管疾病的风险提供建议，以便您制定改善心脏健康的计划。