

أمراض القلب والأوعية الدموية هي أكثر الأمراض القاتلة في العالم

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

يعتبر مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) فاجعة على 520 مليون شخص يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية. حيث انهم أكثر عرضة للإصابة بتحورات شديدة الخطر لهذا الفيروس. وكان الكثرون يخشون حضور المواعيد الروتينية والطارئة، وأصبحوا معزولين عن الأصدقاء والعائلة من جراء هذا الوباء.

مناسبة اليوم العالمي للقلب هذا العام



استخدم ❤️ للتواصل مع

حافظ على صحة قلبك من خلال اتباع نظام غذائي صحي، وتجنب الممنوعات ومارس الكثير من التمارين الرياضية، كما يمكن أن تساعدك بعض الأدوات الرقمية على تحفيزك وتحقيق هدفك كتطبيقات الهاتف أو الأساور الرياضية الذكية لتنبّع النشاط البدني.

استخدم رمز ❤️ للتواصل مع كل قلب معك

نصف سُكان العالم لا يملكون اتصال بالإنترنت، لذلك لا يمكنهم استخدام الأدوات الرقمية كـ تُساعدهم على الوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية وتشخيصها وعلاجها. الأشخاص الذين لا يملكون وسيلة اتصال بالإنترنت قلوبهم مُعرضة للخطر بينما الأشخاص الذين يملكون وسيلة اتصال قلوبهم مُتمكنة ولا خوف عليها من المخاطر المُفاجأة.

استخدم رمز ❤️ للتواصل مع مرضى القلب

الشकّات الرقمية لديها القدرة على جعل المرضى يتواصلون مع الأسر والأصدقاء، والمرضى الآخرين، والأطباء، والممرضين. لا ينبع لأي أحد أن يشعر بالوحدة سواءً كان بسبب هذا الوباء أم لا، لذلك دعونا نستخدم التقنيات الحديثة للحد من العزلة وكل ما يمنع من التواصل في سبيل العافية.

حول الاتحاد العالمي للقلب

إن الاتحاد العالمي للقلب (WHD) عبارة عن مُنظمة جامعة تمثل مجتمع القلب والأوعية الدموية العالمي، وتجمع المرضى والمجموعات الطبية والعلمية. يؤثر الاتحاد العالمي للقلب في السياسات ويسارك 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 والمعرفة، بهدف ضمان صحة القلب للجميع. تُساعدنا أدوار المساندة والتوجيه التي نسلط بها في تمكن الأعضاء من تفادي أمراض القلب والأوعية الدموية والتحكم بها.



استخدم رمز ❤️ للتواصل في يوم 29 سبتمبر

بينما لا يزال العالم منشغلًا بمحاربة مرض فيروس كورونا (كوفيد-19) لم نكن أكثر وعيًا بأهمية صحة وسلامة أحبابنا حولنا. وهذا العام أصبح اليوم العالمي للقلب أكثر أهمية من أي وقت مضى، وهو فرصة لنا جميعاً للتواصل مع قلوبنا وتوسيعها وتغذيتها ورعايتها على أتم وجه، قدر ما نستطيع، واستخدام الأدوات الرقمية للتواصل مع كل قلب في كل مكان.

انقر على worldheartday.org لمعرفة المزيد عن كيفية التواصل، كما سنقوم بإضافة الكثير من المراجع والنصائح والمعلومات في الفترة التي تسبق يوم 29 سبتمبر.



[Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#)

WORLDHEART.ORG

بالشراكة مع



#UseHeart #WorldHeartDay

استعمل ❤️ لهزيمة



استخدم رمز ❤ لِتتبع حمية غذائية جيدة

- التقليل من المشروبات التي تحتوي على نسب مُرتفعة من السكر وعصائر الفاكهة المُحللة، بل اختر بدائل صحية كالماء أو عصائر الفاكهة الغير مُملاة.
- تناول وجبات خفيفة كالفاوكاه الطازجة عوضاً عن الحلويات الجاهزة.
- حاول أن تأكل 5 حِصص (مقدار ملن كف اليد) من الفاكهة والخضار يومياً، ويمكن أن تكون طازجة، أو مجفدة، أو مُغلبة، أو مُجففة.
- 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 المُفيدة التي تحوي على كثير من النصائح والوصفات الصحية التي تدعم صحة القلب.



استخدم رمز ❤ لِتمارس 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 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 جماعة الرياضة عن بعد أو مشاهدة فيديوهات تمارين متنوعة عبر الإنترنت مع العائلة.
- قم بتنزيل تطبيق أو استخدام جهاز يمكن ارتداؤه لتنبع خطواتك وتقدمك



استخدم رمز ❤ لِتمارس لِتجنب 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.
- التعرض 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 وأسأل مديرك بما إذا كان يقدم خدمات تتعلق بالإقلاع عن التدخين.

هل تعلم؟

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

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 أنهن يعانون منه.

هل تعلم؟

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