

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 والنشوة القلبية.

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

مناسبة اليوم العالمي للقلب هذا العام

استخدم

استخدم رمزاً للتواصل مع

حافظ على صحة قلبك من خلال اتباع نظام غذائي صحي، وتجنّب الممنوعات وممارسة الكثير من التمارين الرياضية، كما يُمكن أن تُساعدك بعض الأدوات الرقمية على تحفيزك وتحقيق هدفك كتطبيقات الهاتف أو الأساور الرياضية الذكية لتتبع النشاط البدني.

استخدم رمزاً للتواصل مع كل قلب

نصف سكان العالم لا يملكون اتصال بالإنترنت، لذلك لا يُمكنهم استخدام الأدوات الرقمية كي 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 المُفاجئة.

استخدم رمزاً للتواصل مع مرضى القلب

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

حول الاتحاد العالمي للقلب

إن الاتحاد العالمي للقلب (WHF) عبارة عن مُنظمة جامعة تُمَثِّل 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 يُرَوِّج 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.

استخدم رمزاً للتواصل في يوم 29 سبتمبر

بينما لا يزال العالم منشغلاً بمُحاربة مرض فيروس كورونا (كوفيد-19-) لم نكن أكثر وعياً بأهمية صحة وسلامة أحبائنا حولنا. وهذا العام أصبح اليوم العالمي للقلب أكثر أهمية من أي وقت مضى، وهو فرصة لنا جميعاً للتواصل مع قلوبنا وتوعيتها وتغذيتها ورعايتها على أتم وجه، قدر ما نُسطيع، 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.



f Facebook t Twitter i Instagram in LinkedIn

WORLDHEART.ORG

بالشراكة مع



اليوم
العالمي
للقب
29 سبتمبر



#UseHeart #WorldHeartDay

استعمل قلباً لهزيمة



استخدم رمز ♥ لتتبع حمية غذائية جيدة

- ♥ التقليل من المشروبات التي تحتوي على نسب مُرتفعة من السكر وعصائر الفاكهة المُحلّاة، بل اختر بدائل صحية كالماء أو عصائر الفاكهة الغير مُحلّاة.
- ♥ 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 مجمدة، 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.



استخدم رمز ♥ لتُمارس النشاط البدني بكثرة

- ♥ مارس التمارين الرياضية متوسطة الشدة لمدة 30 دقيقة على الأقل 5 مرّات 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 يُمكن ارتداؤه لتتبع خطواتك وتقدمك



استخدم رمز ♥ لتُمارس 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 يُقدّم خدمات تتعلق بالإقلاع عن التدخين.

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 يزيّد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة 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 يُدرك العديد من الأشخاص أنهم يُعانون منه.

هل تعلم؟

يرتبط 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.