

# 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”：

# 用 ❤️

## 用 ❤️ 连接你的 ❤️

通过健康饮食、拒绝烟草、充分锻炼，好好照顾你的心脏。利用手机 APP 及可穿戴设备等数字化工具，随时追踪数据，激励自己保持良好习惯。

## 用 ❤️ 连接每颗 ❤️

世界上还有一半的地区没有网络。因此这些地方的人们无法使用数字化工具来预防、诊断和治疗心血管疾病。断开连接的心很脆弱，连接起来的心才强大。

## 用 ❤️ 连接心脏病患者 ❤️

数字化网络能够让病患与家人、朋友、病友、医护人员建立联系。不论疫情是否存在，都不应该有人感到孤单。因此，让我们利用科技，打破隔离，消除关爱的鸿沟。

## 关于世界心脏联盟

世界心脏联盟（WHF）连接病患、医务工作者与科研机构，是代表全球心血管健康领域的综合性组织。WHF 通过影响政策的制定，分享知识，来促进所有人的心血管健康。WHF 连接起整个心血管健康领域，用科学影响政策，推进信息与知识的交流，旨在帮助每个人保护心脏健康。我们通过积极提倡和号召，帮助人们预防和控制心血管疾病。

## 9月29日 用 ❤️ 连接

当前，整个世界还在与新冠肺炎疫情抗争。我们从未像现在这样深刻地认识到我们自己 and 亲友的健康有多么重要。

因此，今年的“世界心脏日”比以往更为重要。它提醒我们每个人：“连接”我们自己的心，要尽最大努力关爱和滋养它，同时利用数字化的力量，连接起世界各地的每一颗心。

访问 [worldheartday.org](http://worldheartday.org) 站可以发现各种关爱心脏和“心连心”的方式——在9月29日之前，我们将陆续在这一网站添加大量的资源、提示和相关信息。



f Facebook    t Twitter    i Instagram    in LinkedIn

[WORLDHEART.ORG](http://WORLDHEART.ORG)

合作伙伴



# 世界心脏日

9月29日



用 ❤️ 呵护，远离 ❤️

#UseHeart #WorldHeartDay



## 用 ♥ 健康饮食

- ♥ 减少含糖饮料和果汁的摄入，改喝水或无糖果汁
- ♥ 把甜的、含糖的零食换成健康的新鲜水果
- ♥ 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



## 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



## 用 ♥ 拒绝吸烟

- ♥ 要改善心脏健康，这就是最好的做法
- ♥ 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？

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。

### 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。

### 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。