

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 ❤ 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和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 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。



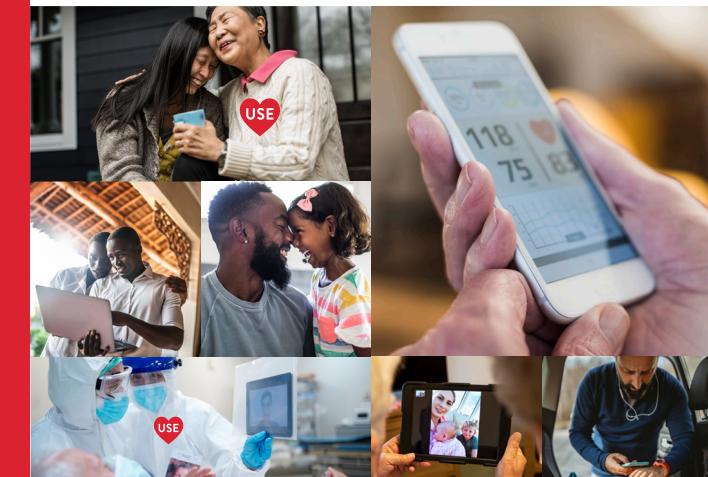
[Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#)

WORLDHEART.ORG

合作伙伴



世界
心脏日
9月29日



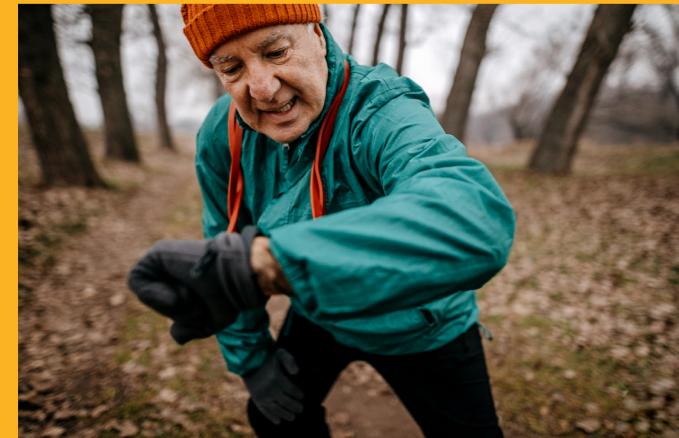
用 ❤ 呵护，远离 ❤

#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要原因之一。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。

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。