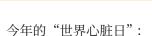
### 我们的目标:对抗全球头号杀手

心血管疾病是全球头号死因。每年有2,005万人死于影响 心脏或血管的疾病、包括心肌梗死、中风和心力衰竭等。 其中大多数人来自于中低收入国家。

我们希望降低这一数字,而且是大大降低。我们非常有信 心能达成目标:因为由于心血管疾病而过早死亡的案例, 有80% 其实可以预防。只要稍稍改变我们的生活方式, 包括注意饮食、积极锻炼、恰当应对压力、我们就能更好 地掌控心脏健康, 对抗心血管疾病。



# 用♥懂♥

世界心脏日提醒世界各地的每一个人注意保护心脏。 今年的宣传活动旨在推动人们落实其中的第一步, 即首先积极了解心脏。

#### 因为只有懂得 才会珍爱。

目前, 有关心脏健康的知识相当有限, 相关的政策也 不充足, 甚至缺乏。我们希望打破屏障, 帮助所有人 掌控自己的健康。

因为只有懂得更多 才能更好呵护。



WHF 世界心脏联合会是全球性的综合机构, 将 200 多个病人、科研和民间团体与机构联合起来。 WHF 世界心脏联合会与其成员一起,影响政策的制 定, 分享知识, 促进行为的改变, 让每个人都享受心



#### 9月29日世界心脏日,我们将举办一个使用多 种语言的全球性活动。

来自六个大洲数以百计的 WHF 世界心脏联合会成员 机构、无数的中小学、大学、体育俱乐部和心脏病学 专家,将一起庆祝世界心脏日,使之成为全球性的活动。

敬请访问 worldheartday.org,并在社交媒体上关注 我们,了解参与此次活动的方式。在9月29日之前, 我们将陆续添加许多资源、技巧和信息。

在社交媒体上关注我们:

**f** Facebook @worldheart O Instagram @worldheartfederation

#UseHeart #WorldHeartDay

**Ƴ** Twitter @worldheartfed in LinkedIn

@worldheartfederation

WORLDHEARTDAY.ORG

合作伙伴

















- 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
- ◆ 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
- 下载 APP 或使用可穿戴设备,追踪自己的步数 和运动进展



## 用 矩绝吸烟

- 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?

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。

### 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。