

## 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。

今年的“世界心脏日”：

## 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，让每个人都享受心脏健康。



世界心脏日  
9月29日

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](http://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：

Facebook @worldheart	Instagram @worldheartfederation	#UseHeart #WorldHeartDay
Twitter @worldheartfed	LinkedIn @worldheartfederation	WORLDHEARTDAY.ORG

合作伙伴



# 用 懂





## 用♥ 均衡饮食

- ♥ 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
- ♥ 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

### 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。



## 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

### 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。



## 用♥ 拒绝吸烟

- ♥ 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？

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。