

## هدفنا هو إيقاف أكبر قاتل في العالم

تُعدّ أمراض القلب والأوعية الدموية أكبر قاتل في العالم. تتسبب الحالات التي تؤثر على القلب والأوعية الدموية مجتمعةً، مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية والسكتات القلبية، في قتل 20,5 مليون شخص كل سنة. وتقع أغلبية هذه الحالات في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط.

ونحن نسعى إلى خفض هذا العدد بشكل كبير. وهناك أمل في الأفق: حيث يُمكن الوقاية من 80% من حالات الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية. فمن خلال إجراء تغييرات بسيطة على أسلوب حياتنا، مثل الأشياء التي نأكلها ونشربها وطريقة مُمارستنا للرياضة وكيفية تعاملنا مع الضغوط، يُمكننا التعامل بشكل أفضل مع صحة قلبنا والتغلب على أمراض القلب والأوعية الدموية.



يُعدّ الاتحاد العالمي للقلب (WHF) مؤسسة شاملة تُمثّل المجتمع العالمي للمصابين بأمراض القلب والأوعية الدموية، وتوحد أكثر من 200 مجموعة من المرضى والعلماء والمجتمع المدني. ومن خلال التعاون مع أعضاء الاتحاد، يُسهم الاتحاد في التأثير على السياسات ومشاركة المعرفة وتحفيز التغيير السلوكي حتى يتمتع الجميع بقلوب صحية وقوية.

هذا العام في اليوم العالمي للقلب

## ستخدام المعرفة

يُعتبر اليوم العالمي للقلب بمثابة رسالة تذكيرية لكل شخص في هذا العالم للاعتناء بقلبه. تُركّز حملة هذا العام على الخطوة الأساسية المتمثلة في التعرف على قلوبنا ومعرفتها أولاً.

لأننا لا نُحب أو نحمي إلا ما نعرفه فقط.

في عالم أصبحت فيه المعرفة بصحة القلب محدودة وباتت السياسات غير كافية أو غير موجودة أساساً، نهدف إلى تحطيم الحواجز وتمكين الناس من التحكم في صحتهم.

لأننا نعتني بصحتنا بشكل أفضل عندما نعرف أكثر.



يوافق اليوم العالمي للقلب الـ 29 سبتمبر من كل عام، ويُعتبر احتفالاً عالمياً مُتعدد اللغات.

ومن خلال انتشار الاحتفال باليوم العالمي للقلب وامتداده عبر القارات الست، بمشاركة مئات المنظمات الأعضاء في الاتحاد وعدد لا يُحصى من المدارس والجامعات والنوادي الرياضية وجمعيات أمراض القلب ذات النشاط المميز، فإن الاحتفال باليوم العالمي للقلب يُعتبر احتفالاً عالمياً بمعنى الكلمة. تفضّل زيارة worldheartday.org وتابعتنا على وسائل التواصل الاجتماعي لمعرفة كيف يُمكنك المشاركة - سننشر الكثير من المحتوى المفيد بما في ذلك النصائح والمعلومات طوال هذه الفترة إلى يوم 29 سبتمبر.

تابعونا على

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

بالشراكة مع



# ستخدام المعرفة





## استخدم رمز ♥ لتتناول طعامًا صحيًا

- ♥ التقليل من المشروبات التي تحتوي على نسب مرتفعة من السكر وعصائر الفاكهة المُحلاة، بل اختر بدائل صحية كالماء أو عصائر الفاكهة الغير مُحلاة.
- ♥ تناول وجبات خفيفة كالفاكهة الطازجة عوضاً عن الحلويات الجاهزة.
- ♥ حاول أن تأكل 5 حصص (مقدار ملئ كف اليد) من الفاكهة والخضار يومياً، ويُمكن أن تكون طازجة، أو مُجمدة، 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 لتتنصّل بالكامل.
- ♥ ابحث عبر الإنترنت أو استخدم بعض التطبيقات المُفيدة التي تحوي على كثير من النصائح والوصفات الصحية التي تدعم صحة القلب.

## 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 يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.



## 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.
- ♥ قم بتنزيل تطبيق أو استخدام جهاز يمكن ارتداؤه لتتبع خطواتك وتقدمك

## 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 يدرك العديد من الأشخاص أنهم يُعانون منه.



## استخدم رمز ♥ لتجنّب 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؟

يُرتبط 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.