

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 ممارستنا 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، يُساهم الاتحاد في التأثير على السياسات ومشاركة المعرفة وتحفيز التغيير السلوكي حتى يتمكن الجميع بقلوب صحية وقوية.



استخدم رمز القلب للتفاعل وإتخاذ إجراءات

هذا العام في اليوم العالمي للقلب



نعم

يأتي اليوم العالمي للقلب ليُذكر كل شخص حول العالم بالاهتمام بصحة قلبه. حيث تُركّز الحملة هذا العام على تحفيز الدول لتبني خطة عمل وطنية لأمراض القلب والأوعية الدموية.

ماذا؟

نعلم أن العديد من الدول لا تُعطي أولوية لصحة القلب، حيث أن السياسات الوطنية لأمراض القلب والأوعية الدموية غالبًا شحيحة، أو غير كافية، أو ببساطة غير موجودة.

ولكن لماذا؟

من هنا: نُشجع كل القلوب ليحث قادتهم على التعجيل بالتعامل مع أمراض القلب والأوعية الدموية بجدية، وذلك من خلال توفير منصة عمل عالمية.

من المعني
بالأمر؟

سنبعث برسالة قوية للقادة حول العالم؛ بمطالبة الجميع بالتوقيع على أول عريضة عالمية تُؤي الأولوية لصحة القلب.

كيف هذا؟



يوافق اليوم العالمي للقلب الـ 29 سبتمبر من كل عام، ويُعتبر احتفالًا عالميًا مُتعدد اللغات.

ومن خلال انتشار الاحتفال باليوم العالمي للقلب وامتداده عبر القارات السّت، 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 احتفالًا عالميًا بمعنى الكلمة. تفضّل بزيارة worldheartday.org وتابعنا على وسائل التواصل الاجتماعي لمعرفة كيف يُمكنك المشاركة - سننشر الكثير من المُحتوى المفيد بما في ذلك النصائح والمعلومات طوال هذه الفترة إلى يوم 29 سبتمبر.

تابعونا على

f Facebook @worldheart
Instagram @worldheartfederation
Tik Tok @worldheartfederation
X @worldheartfed
LinkedIn @worldheartfederation
#UseHeart
#WorldHeartDay
#HeartYes

بالشراكة مع



WORLDHEARTDAY.ORG



اليوم
العالمي
للقب
29 سبتمبر



استخدم رمز ♥ للتناول طعامًا صحيًا

- ♥ التقليل من المشروبات التي تحتوي على نسب مرتفعة من السكر وعصائر الفاكهة المحلاة، بل اختر بدائل صحية كالماء أو عصائر الفاكهة الغير مُحلاة.
- ♥ «تناول وجبات خفيفة كالفواكه الطازجة عوضاً عن الحلويات الجاهزة.
- ♥ حاول أن تأكل 5 حصص (مقدار ملن كف اليد) من الفاكهة والخضار يومياً، ويُمكن أن تكون طازجة، أو مُجمدة، أو مُعلبة، أو مُجففة.
- ♥ تجنّب الإفراط في شرب المشروبات الكحولية.
- ♥ الحد من الأطعمة التي تتجاوز نسب مرتفعة من السكر، والملح، والدهون، وتخلص من القشور الخارجية واطبخها وقتاً أطول لتتنضج بالكامل.
- ♥ ابحث عبر الإنترنت أو استخدم بعض التطبيقات المُقيّدة التي تحوي على كثير من النصائح والوصفات الصحية التي تدعم صحة القلب.

هل تعلم؟

يُمكن لارتفاع مستوى الغلوكوز في الدم (سكر الدم) أن يكون مؤشر لداء السكري، كما تُمثل أمراض القلب والأوعية الدموية السبب الرئيسي للوفاة بين هؤلاء المرضى. حيث يُمكن لداء السكري أن يزيد من مخاطر تعرضك لأمراض القلب والسكتة الدماغية، إذا تُرك دون تشخيص أو علاج.



استخدم رمز ♥ لتجنّب التدخين

- ♥ في غضون عام واحد من الإقلاع عن التدخين، سينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية 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 مديرِك عما إذا كان يُقدّم خدمات تتعلق بالإقلاع عن التدخين.
- ♥ لا تُعدّ السجّارة الإلكترونية أو المصادر الإلكترونية الأخرى للنيكوتين البديل الآمن للسجّائر. حيث يتعلق التدخين الإلكتروني بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

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 يُدرك العديد من الأشخاص أنهم يُعانون منه.



استخدم رمز ♥ لتصبح أكثر نشاطًا

- ♥ نهدف إلى مُمارسة 150-300 دقيقة أسبوعيًا من الأنشطة البدنية متوسطة الشدة، أو 75-150 دقيقة من الأنشطة القوية.
- ♥ وإن استطعت أن تُضيف أكثر من ذلك فلنتفعلها! كن أكثر نشاطًا لجلب المزيد من الفوائد الصحية والمساعدة على تعويض التأثير السلبي لنمط الحياة الخامل.
- ♥ كن أكثر نشاطًا كل يوم، اصعد الدرج، ترحّل أو امتطي الدراجة بديلاً عن القيادة. مارس اللعب، والمشي، والأعمال المنزلية، أو حتى الرقص، كل ذلك من الأنشطة البدنية الصديقة للقلب.
- ♥ ينبغي أيضاً مُمارسة تمارين تقوية العضلات لتتضمن جميع العضلات الرئيسية بجسمك يومين -على الأقل- أسبوعيًا.
- ♥ يمكنك تتبع خطواتك وتقدّمك من خلال تنزيل التطبيقات أو ارتداء الأجهزة المُخصصة لذلك.

هل تعلم؟

الكوليسترول مسؤول عن وفاة 3.6 مليون شخص سنويًا، لذلك عليك التوجه إلى مختصّي الرعاية الصحية المتابعين لك لقياس مستوياته في دمك، وكذلك متابعة الوزن ومؤشر كتلة الجسم (BMI). الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية حتى تتمكن من التخطيط لتحسين صحة قلبك.