

أمراض القلب تقتل نحو أمن كل 3 أشخاص منا

لكن الكثير من الأعراض تمر دون ملاحظة، والتقدم المحرز ما زال طفيفاً جداً.
نحتاج إلى التحرك الآن لإنقاذ الأرواح.

الأعراض. الحلول. الأنظمة.

لا تفوت أي نبضة



الأعراض لاحظ العلامات

ارتفاع ضغط الدم غالباً ليس له
أعراض حتى
حدوث النوبة القلبية

اعرف أرقامك (مستويات ضغط دمك). الفحص
البسيط قد ينقذ حياتك.

الغثيان المستمر، والإرهاق، وعسر
الهضم قد تكون من علامات النوبة
القلبية لدى النساء
لا تتجاهل قلبك.. بادر بالفحص.

نحو 50% من الأطفال المولودين بأمراض
القلب الخلقية لا يتم تشخيصهم عند الولادة

اكتشاف علامات أمراض القلب الخلقية
من خلال الفحص المبكر يمكن أن ينقذ
الأرواح.

عدم معرفة علامات وأعراض وعوامل الخطر
لأمراض القلب والأوعية الدموية قد يؤدي إلى
تفويت فرص العلاج وتأخر التشخيص. اختبر
معلوماتك حول صحة القلب من خلال اختبار
"Heart Smart"



القاتل الأكبر في العالم يختبئ أمام أعيننا

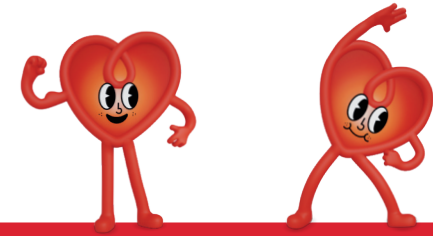
أمراض القلب والأوعية الدموية
تمس حياة الملايين

نحن نعمل على نشر الوعي بأمراض القلب، بما في ذلك الأعراض الخفية التي غالباً لا يلاحظها أح د

نقدم لكم "قصص القلب: (Heart Stories)" سلط الضوء على تجربتك الشخصية أو تجربة شخص تحبه.

شارك الصور، أو قدم إهداءً، أو عبّر عن رحلتك مع أمراض القلب والأوعية الدموية في هذا اليوم العالمي للقلب

لا تفوت أي نبضة



يمكنك مشاركة قصتك عبر منصة "قصص القلب" عن طريق تحميل تطبيقنا أو زيارة موقعنا الإلكتروني



يمكنك أيضاً المشاركة عبر حساباتنا على وسائل التواصل الاجتماعي:

@worldheartfederation

#DontMissABeat

@worldheart

#WorldHeartDay

@worldheartfed

احم قلبك

أمن كل 5 أشخاص سيموت مبكراً بسبب أمراض القلب

لكن في معظم الأحيان، يمكن الوقاية منها. بتغييرات صغيرة ومستمرة، يمكن للناس تحسين صحة قلوبهم بشكل كبير مع مرور الوقت. في هذا اليوم العالمي للقلب، نطلب من الجميع "الحفاظ على النبض (Keep the Beat)" من خلال التعهد باتخاذ خطوات صغيرة تحدث farkاً كبيراً في صحة القلب:

01 استخدم السلالم بدلاً من المصعد: التغييرات

الصغيرة تتراكم وتحدث فرقاً بمرور الوقت

02 تناول طعاماً صحياً أكثر: ركّز على الوجبات

المتوازنة التي تحتوي على الكثير من الفواكه والخضراوات

03 راجع طبيبك: الفحوصات الطبية المنتظمة

يمكنها اكتشاف المشكلات مبكراً

04 خذ استراحات منتظمة أثناء العمل: حتى

الدقائق القليلة يمكن أن تقلل من التوتر

05 تعهد بالتحرك أكثر: قدّم تعهدك عبر موقعنا أو

تطبيقنا، وشارك تقدمك باستخدام الهاشتاج

#DontMissABeat.

تتبع تقدمك من خلال تطبيق "اليوم العالمي للقلب"، وانضم إلى أصدقائك أو زملائك أو المجموعات المجتمعية، وساعد في إظهار كيف يمكن للأفعال الصغيرة أن تصنع مستقبلاً أكثر صحة. يمكنك أيضاً تقديم تعهداتك عبر الموقع الإلكتروني لليوم العالمي للقلب.

طالب بالتحرك والعمل

يجب على الحكومات التحرك الآن

نحتاج إلى المزيد من خطط العمل الوطنية والدولية لصحة القلب والأوعية الدموية، وإمكانية الحصول الشامل على الوقاية والعلاج ورعاية صحة القلب.

أقل من 20 دولة لديها خطة وطنية مستقلة

لمواجهة أمراض القلب والأوعية الدموية

لكن، بالتغييرات الصغيرة، يمكننا إيقاف ارتفاع أعداد الوفيات الناجمة عن أمراض القلب.

في هذا اليوم العالمي للقلب، نريد منك أن تطالب حكومتك

بالدمج الكامل للوقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، وتشخيصها، وعلاجها، وإعادة التأهيل ضمن خدمات الرعاية الصحية. نريد خططا وطنية ومحلية لصحة القلب في كل دولة.

ونريد النضال من أجل توسيع نطاق التغطية الصحية الشاملة لضمان الرعاية مدى الحياة.



**WORLD
HEART
DAY** 29 SEP