

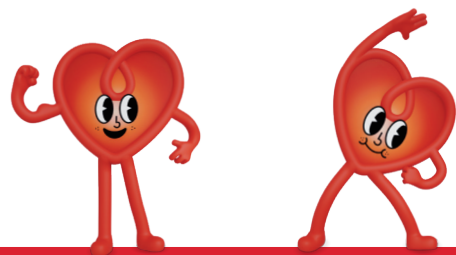
全球最大的健康杀手，就在你我身边。

心血管疾病，牵动亿万人的生命。

我们正在唤起公众对心脏疾病的关注，尤其是那些常被忽视的隐匿症状。

现推出“心声故事”专栏，不妨分享您本人或亲友的真实经历。值此世界心脏日，您可以分享照片、寄托追思，或回顾那段与心脏疾病同行的人生历程。

律动不息



下载官方应用程序或访问官方网站，即可向“心声故事”专栏投递您的故事。



您也可以通过以下社交渠道参与分享

@worldheartfederation #DontMissABeat
@worldheart #WorldHeartDay
@worldheartfed

症状 读懂心脏的求救信号。

高血压往往无声无息，直到心脏疾病突发才现身。

了解自己的血压数值，一次简单的检查，或许就能救您一命。

持续恶心、乏力和消化不良，可能是女性心脏疾病发作的信号。

别对身体的预警置之不理，请及时就诊。

约50%患先天性心脏疾病(CHD)的婴儿在出生时未能确诊。

早筛早查，发现先天性心脏疾病的信号，可以拯救生命。

不了解心血管疾病的信号、症状和危险因素，往往意味着错过最佳干预时机，甚至延误诊断。

参加“心智测验”，检验您对心脏健康的掌握程度。



心脏疾病，每3人中约有1人因此致命。

然而，太多症状被忽视，改变却迟迟未来。我们必须现在行动，守护每一个生命。

症状 · 办法 · 系统

律动不息



主动护心。

每5个人中，就有1人可能因心脏疾病而过早死亡。

但大多数时候，这是可以预防的。

只要坚持细水长流的改变，每个人都能切实提升自己的心脏健康水平。

今年世界心脏日，我们邀请每个人参与“律动打卡”，郑重承诺，从小事做起，为心脏健康点滴积累大改变。

- 01 走楼梯，别坐电梯：**小改变大不同。
- 02 吃得更健康：**注重饮食均衡，多摄入果蔬。
- 03 定期就诊：**规律体检，早发现，早干预。
- 04 工作间隙，注意休息：**哪怕片刻停歇，也能有效缓解压力。
- 05 立下承诺，多动起来：**在官网或应用程序上许下承诺，并以#DontMissABeat 记录和分享您的行动轨迹。

通过世界心脏日应用程序追踪进度，邀请亲友、同事或社群伙伴一起加入，向世界证明：点滴行动，终将汇聚成更健康的未来。您也可以直接在世界心脏日官网提交您的“律动打卡”承诺。

发声倡导，推动改变。
各国政府，必须立即行动。

我们需要更多国家和国际层面的心血管健康行动计划，确保每个人都能公平获得预防、治疗和健康管理的。

目前，全球只有不到20个国家制定了专项CVD国家行动计划。

虽然只是微小的改变，却能抑制心血管疾病死亡的持续攀升。

今年世界心脏日，我们希望您向政府发出呼声：

将心血管疾病的预防、诊断、治疗与康复，全面融入医疗卫生体系的各个环节。

我们希望每个国家都能落地国家和城市层面的心脏健康行动计划；我们也呼吁扩大全民医疗覆盖，确保每个人都能获得生命全周期的健康保障。

