

تأثير أمراض القلب والأوعية الدموية ملموس في كل مكان.

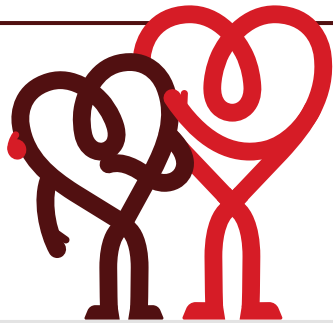
أمراض القلب هي المتسبب الأول في الوفاة على مستوى العالم.

خلال عقد واحد فقط، تضاعفت تقريباً أعداد الوفيات الناجمة عن أمراض القلب والأوعية الدموية.

لا تفوت نبضة.

يمكن الوقاية من 80% من حالات أمراض القلب والسكتات الدماغية.

يُعاني مليارات من الناس من مخاطر غير مشخصة لأمراض القلب، رغم توفر علاجات لها.



للمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني. انضم إلى الحملة وساعدنا على إحداث تغيير إيجابي.



مهمتنا من أجل التغيير العالمي.

يمكن الوقاية من أمراض القلب من خلال العلاج المبكر، لكن على الحكومات حول العالم أن تعمل على تحسين الوصول لرعاية إنقاذ الحياة، بدءاً من الفحوصات المنتظمة للقلب وصولاً إلى خطط عمل واضحة. لأن لكل نبضة قلب معنى.

في الوقت الحالي، 1 فقط من كل 5 أشخاص ممن يعانون من ارتفاع ضغط الدم يحصلون على العلاج الذي يحتاجونه.

لكن إذا رفعنا هذا الرقم ليكون 1 من كل 2، فيمكننا إنقاذ 130 مليون حياة.

دعّمك في غاية الأهمية.

وقّع عريضتنا لدعوة الحكومات حول العالم إلى مساعدة المزيد من الناس على الوصول إلى العلاج الذي يحتاجونه.

تحرك الآن لإنقاذ الأرواح.



@worldheartfederation
@worldheart
@worldheartfed

#DontMissABeat
#WorldHeartDay



اليوم العالمي للقلب
29 سبتمبر

1 من كل 5 وفيات مبكرة ناتجة عن أمراض القلب والأوعية الدموية.

لا تفوت نبضة.

تحرك الآن. فهذا قد يُنقذ حياتك.



كل نبضة تُحدث فرقًا: كيف يمكن للتغيرات الصغيرة أن تصنع فروق كبيرة.

1 من 5 أشخاص سوف يتوفى مبكرًا بسبب أمراض القلب ولكن يمكن الوقاية من ذلك في معظم الأحوال.

30 دقيقة من التمارين قد تكون مفيدة لـ ٤ من كل 5 أشخاص يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، ومع ذلك فإن 1 من كل ٣ من البالغين لا يتحركون أو يمارسون الرياضة بما يكفي.

في اليوم العالمي للقلب هذا العام، ندعو الجميع إلى "الحفاظ على النبض" من خلال اتخاذ خطوات بسيطة لحماية صحة القلب بشكل مستمر.

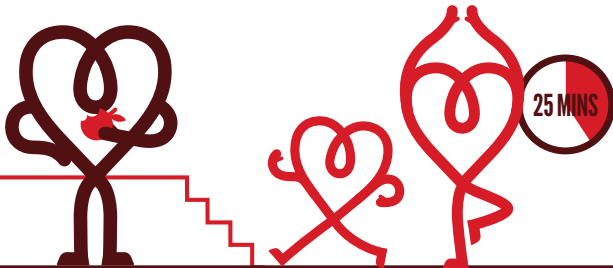
01 اصعد السلام (النَّج) بدلًا من استخدام المصعد:
التغيرات الصغيرة تتجمع بمرور الوقت.

02 مارس التنفس الواعي:
التنفس الواعي لبضع دقائق كفيل بتقليل التوتر.

03 احرص على تغذية جسمك:
ركز على الوجبات المتوازنة الغنية بالفواكه والخضروات.

04 راجع طبيبك:
الفحوصات الدورية المنتظمة قد تكشف عن المشكلات في وقت مبكر.

05 تحرك يوميًا لمدة لا تقل عن ٢٥ دقيقة على مدى ٢٥ يومًا في سبتمبر
احتفالًا بمرور ٢٥ عامًا على اليوم العالمي للقلب، شارك تقدمك باستخدام الوسم (الهاشتاج): #DontMissABeat



التحرك الآن قد يُنقذ حياتك.

يعيش ملايين الناس ولديهم مخاطر غير مُشخصة لأمراض القلب والأوعية الدموية، وغالبًا ما تُكتشف متأخرًا. ويمكن لفحوصات ضغط الدم وبعض الاختبارات البسيطة الأخرى أن تغَيِّر ذلك.

أنصت إلى جسدك:

لا تتجاهل العلامات التحذيرية مثل ضيق التنفس أو ألم الصدر أو التعب.

اعرف أرقامك:

استفسر من طبيبك عن ضغط الدم والكوليسترول.

اجعلها عادة روتينية في حياتك:

أدرج فحوصات القلب إلى قائمة المهام السنوية الخاصة بك.

انشر الرسالة:

شجّع عائلتك وأصدقائك وزملاءك على إجراء الفحوصات أيضًا.

