

心血管疾病的影
响无处不在。

心脏疾病是全 球头号死因。

过去十年间，相关死亡人数几乎翻倍。

不要错过每一次心跳。

80%的心脏疾 病和中风病例 本可预防。

数十亿人有着未确诊的心血管疾病风险因素，
而现有医疗手段完全能够应对。



了解更多信息，请访问我们的官方网站。
加入这场运动，与我们携手改变现状。



我们的全球使命

心脏疾病本可通过早期治疗预防，但各国政府必须提高挽救生命的可及性-包括心脏健康筛查和明确的防治方案。
因为每一次心跳都至关重要。

目前，仅有五分之一的高血压人群获得了所需治疗。

但如果我们将这一比例提升至50%，就能挽救1.3亿条生命。

您的支持至关重要。

签署我们的请愿书，呼吁各国政府，帮助更多的人获得必要治疗。



立即行动，拯救生命。



世界
心脏日
9月29日

📷 抖音 @worldheartfederation
📘 @worldheart
✉ @worldheartfed

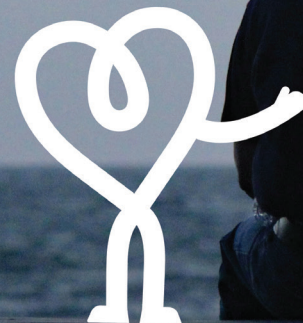
#DontMissABeat
#WorldHeartDay



世界
心脏日
9月29日

每5例过早死亡中就有1例由心血管疾病引起。不要错过每一次心跳。

立即行动。
这可能挽救
你的生命



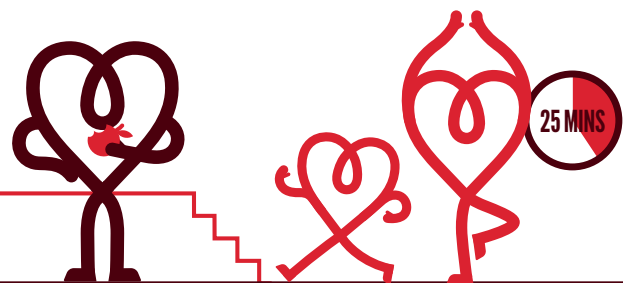
每一次心跳都至关重要： 再微小的改变都能引起 生命奇迹的改变。

每5个人中就有1人将因心脏病过早离世。
但绝大多数情况本可预防。

每天30分钟的运动能帮助80%的心血管疾病患者，但仍有三分之一成年人运动量不足。

今年世界心脏日，我们正呼吁人们通过持续的小改变“守护心跳”以强调心脏健康的重要性。

- 01 选择楼梯而非电梯：**
随着时间的推移，细微习惯的累计将拥有一个大的改变。
- 02 练习正念呼吸：**
每天几分钟即可缓解压力。
- 03 滋养你的身体：**
多吃果蔬，保持膳食平衡。
- 04 定期就医：**
规律的健康检查能尽早发现健康隐患。
- 05 9月挑战：连续25天每日运动25分钟**
为纪念世界心脏日25周年，用#不要错过每一次心跳话题，来分享你的进展。



立即行动可能挽救你的生命。

数百万人有着未确诊的心血管疾病风险因素，而发现时往往为时已晚-血压检查和其他简单的检测就能改变这一切。

倾听身体信号：

别忽略气短、胸痛或持续性疲劳等警报。

掌握关键指标：

向医生咨询你的血压和胆固醇数据。

养成习惯：

将心脏检查列入每年必做事项。

推动身边改变：

鼓励亲友、同事共同参与检查。

