

心血管疾病是全球头号致命疾病

导致心血管疾病的原因众多：从吸烟、糖尿病、高血压、肥胖，到空气污染，以及恰加斯病和淀粉样变心肌病等少见病因，不一而足。

在新冠肺炎疫情肆虐的当下，心血管疾病患者面临着双重威胁。他们不仅更容易成为新冠肺炎重症患者，而且也可能因为担心感染病毒而不愿为了心脏问题持续求医。

在今年的世界心脏日，我们希望每一个人：

用 ❤️

用 ❤️ 做出更好的选择

通过健康饮食、拒绝吸烟和多加运动呵护心脏。遵循当地政府的指导意见防范新冠病毒。

用 ❤️ 呵护世界、所爱之人和您自己

新冠肺炎疫情也凸显了人类相互关爱的重要性，这需要我们在个人、家庭、社区、种族和政府等各个层面做出更好的选择。

用 ❤️ 心倾听您的心

确保按时参加常规检查。当您需要呼叫紧急救援服务时，切勿迟疑——紧急救援服务很安全，专业医疗人员值得信赖。

世界心脏联合会简介

世界心脏联合会 (WHF) 是代表全球心血管疾病社群的伞状组织，它将患者、医疗和科研群体紧密地联系在一起。WHF 对有关政策的制定施加影响力，并积极宣传相关知识，为全人类的心血管健康献策献力。本着让每一个人拥有健康心脏的愿景，WHF 致力联络心血管疾病社群，将科研成果转化为防治政策，并大力提倡信息与知识交流。通过积极呼吁和汇聚力量，我们能够帮助我们的成员预防和控制心血管疾病。

用 ❤️ 参与其中

我们生活在前所未有的时代。我们不知道流行病疫情未来将如何发展，但我们知道，呵护好我们的心脏比以往任何时候都更加重要。

所以，今年9月29日，请访问 worldheartday.org，帮助我们为人类心脏健康振臂而呼——我们将提供许多资源和方式，让更多的人能够参与到世界心脏日的活动中来。



f worldheartday worldheartfed @worldheartday

为了世界，为了所爱之人，为了您自己：#UseHeart #WorldHeartDay
WORLDHEART.ORG

合作机构



世界心脏日

9月29日



用 ❤️ 呵护，远离
为了世界，为了所爱之人，为了您自己

#UseHeart #WorldHeartDay



用 ♥ 健康合理饮食

- ♥ 减少含糖饮品和果汁的摄取,改为选择白开水或不含糖饮料
- ♥ 戒食糖果、甜品,换为新鲜水果作为健康饮食替代品
- ♥ 尝试一天摄取5份(每份大约一把的份量)水果和蔬菜——可选用新鲜、冷冻、罐装或干制食品
- ♥ 将饮酒量控制在建议范围内
- ♥ 尝试限制食用精加工和预包装食品,因其含盐量、含糖量及脂肪含量通常都很高
- ♥ 在家烹饪自己的学习、工作营养午餐

您可知道?

高血糖可引发糖尿病,而心血管疾病又是糖尿病患者死亡的主因之一。因此,如果不及时诊断或治疗,您可能增加罹患心脏病或中风的风险。



用 ♥ 参与更多体育活动

- ♥ 设定每周进行5次强度适中的体力活动,每次至少30分钟
- ♥ 或每周总共进行至少75分钟的高强度体力活动
- ♥ 打球、步行、家务、跳舞——这些活动都可以!
- ♥ 每天更有活力——选择爬楼梯、步行或骑单车而不是驾车
- ♥ 居家也能健身——即使小区被封锁,您和您全家足不出户也可以参加虚拟运动课程和训练
- ♥ 下载锻炼的应用程序或使用计器,以如实记录您的锻炼进度

您可知道?

高血压是导致心血管疾病的主要风险因素之一,被称之为“无声杀手”,因为它通常毫无征兆或症状,而许多人并未意识到自己有高血压。



用 ♥ 向烟草说不

- ♥ 这是改善您心脏健康的唯一和最佳办法
- ♥ 在戒烟两年期间,罹患冠心病的风险将大大降低
- ♥ 在戒烟15年内,罹患心血管疾病的风险将降低至与非吸烟者相同的水平
- ♥ 暴露于二手烟的环境也是导致非吸烟者罹患心脏病的原因之一
- ♥ 因此,如果您戒烟(或者一开始就不吸烟),您不仅将改善和维持健康的状态,还会对您身边的人的健康多有裨益
- ♥ 如果您无法自控戒烟,请寻求专业人士的建议,或咨询您的雇主是否可为您提供相关戒烟服务

您可知道?

每年大约400万死者的死因都与胆固醇有关,所以请咨询医疗专业人士,接受胆固醇水平的检测,并测量体重和身体质量指数(BMI)。您将会获得有关罹患心血管疾病的风险的建议,以便您作出改善心脏健康的计划。