

世界心脏日倡导将各地著名建筑点亮红色 关爱心脏 活力人生

▲ 本报记者 宋菁

power
your
life

9月29日是第17个世界心脏日(WHD)，主题是“关爱心脏，活力人生”。世界心脏日设立的目的是唤起人们提高对心血管病及其危险因素的认识；同时作为预防心血管疾病的手段，开展控制危险因素的宣教活动。从而激励人们把静态的生活方式改变为积极的行动，从运动开始，逐步开展控制心脏病危险因素的行动。

世界心脏联盟全球政策呼吁

在建立监控心血管病的负担和治疗的系统时，政府应优先考虑以下行动：

- ★ 加强死亡原因的注册系统建设至关重要；
- ★ 在现有的健康或卫生信息系统中加入心血管病关键干预行为；
- ★ 收集有代表性的人群子样得

出的高血压和心血管病患病率和医疗质量的信息；

- ★ 定期收集行为以及危险因素（伤害性饮用酒精、缺乏体育运动、吸烟、不健康饮食、超重和肥胖、高血压、糖尿病及高血脂）和风险暴露决定因素（食品、烟草、酒精的市场营销）的数据。

心脏的优质燃料

- ★ 健康饮食会给你的心脏提供快乐生活的燃料；
- ★ 尽量不要过多食用高糖、高脂肪的再加工和包装食品；
- ★ 少喝含糖饮料和果汁，应该选择水或不加糖的果汁代替品；
- ★ 将甜品、含糖饮料换成水果；
- ★ 每天尝试食用5份（约一把）的水果和蔬菜，可以是新鲜的、冷冻的、罐头的或者果蔬干；
- ★ 摄入的酒精量保持在建议指导范围内；
- ★ 在学校或工作单位建议食用自己在家做健康的午餐。

了解自己的血糖水平

高血糖可以预示糖尿病。糖尿病患者中因心血管病死亡的占总死亡人数的60%，所以如果未被确诊和未被治疗，这会让你患心脏病和中风的风险增加。

心脏的健康运动

- ★ 保持运动可以帮助你减少患心脏病风险以及身心舒畅；
- ★ 建立一个“小目标”——每周5次至少30 min中等强度的活动；
- ★ 玩耍、散步、家务、跳舞都算是健康运动；
- ★ 保持活跃每一天——将爬楼梯，步行或骑自行车代替开车；
- ★ 和朋友和家人一起锻炼，会更有动力，更有趣；
- ★ 在你开始任何锻炼计划之前请做一次健康体检和健康咨询；
- ★ 下载一个运动App或使用计步器来跟踪你的运动进展。

了解自己的血压情况

高血压是心血管病危险因素之一。高血压通常没有征兆或症状，许多人未意识到已患有该病，亦被称为沉默的杀手。

戒烟是送给“心”最好的礼物

- ★ 戒烟是你能够做的最好的一件可以改善你的心脏健康的事情；
- ★ 调查显示，在戒烟后的2年内，冠心病的风险可大幅度降低；
- ★ 暴露于二手烟也可导致不吸烟者患心脏病；
- ★ 通过戒烟不仅你会改善你自己的健康，也包括你周围的人；
- ★ 对于戒烟困难的朋友，建议您寻求专业戒烟的建议；
- ★ 你也可以问你的老板，如果他们提供戒烟服务。

了解自己的胆固醇情况

胆固醇与每年约400万人死亡有关，所以去医院做个健康体检，并要测量你的胆固醇水平，以及你的体重和体质指数，借此你为自己做个改善你的心脏健康计划。



WORLD HEART
FEDERATION®

世界最常见的死亡原因

心血管病（CVD）全球数据与现况

CVD——心脏、血管疾病，一般称之为心脏病或卒中

关于 CVD...

全球死亡的第一原因

疾病	全球每年死亡人数
CVD	> 1700 万
癌症	820 万
呼吸系统疾病	400 万
糖尿病	150 万



31%
全球 31% 的人死于 CVD



超过 2300 万
2023 年预计全球死于 CVD 的人数超过 2300 万



中低收入
中低收入国家受 CVD 死亡影响最重



2025 年降低 25%
WHO 计划于 2025 年将由非传染性疾病导致的过早死降低 25%，其中 CVD 占主要地位



通过改善行为危险因素
预防心血管病



在女性人群中，心脏病和卒中导致的死亡占 1/3



医师报

社址：北京市西城区西直门外大街 1 号西环广场 A 座 17~18 层 邮编：100044 广告经营许可证号：2200004000115

编委会主任委员：张雁灵
编委会名誉主任委员：殷大奎
编委会副主任委员：

杨民 庄辉 蔡忠军
梁万年 胡大一 郎景和
王辰 马军 赵玉沛
张澍田 齐学进

总编辑：张雁灵



卓信医学传媒
ZHONGXIN MEDICAL MEDIA
《医师报》社出品

社长 王雁鹏
常务副社长兼执行总编辑 张艳萍
副社长 黄向东
副总编 杨进刚

新闻人文中心主编 陈惠
新闻人文中心助理 张雨
新闻人文中心助理 杨萍
学术中心主编 许奉彦
学术中心助理 裴佳
市场部总监 张新福
市场部常务副总监 李顺华

转 6844
转 6869
转 6847
转 6866
转 6858
转 6692
转 6614

市场部副总监 陈亚峰
公共关系部部长 于永
公共关系部副部长 王蕾
公共关系部副部长 林丽芬
新媒体副主管 宋攀
法律顾问 邓利强
首席医学顾问 张力建

转 6685
转 6674
转 6831
转 6889
转 6884

东北亚出版传媒主管、主办 网址：www.mdweekly.com.cn 邮箱：ysb@mdweekly.com 微信号：DAYI2006

每周四出版 每期 24 版 每份 4 元 各地邮局均可订阅 北京国彩印刷有限公司 发行部电话：(010)58302970 总机：010-58302828