

English

حكومة دبي  
GOVERNMENT OF DUBAI

هيئة الصحة بدبي  
DUBAI HEALTH AUTHORITY

# يوم القلب العالمي

سبتمبر 2021

#الصحة\_العامة\_مهمة



## نبذة



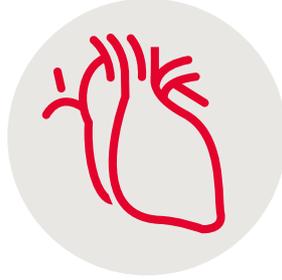
• الأمراض القلبية الوعائية هي السبب الرئيسي للوفاة في العالم (17.9 مليون شخص كل عام) ، 31% من إجمالي الوفيات العالمية.

• يمكن تجنب 80% من الوفيات المبكرة الناجمة عن أمراض القلب والسكتة الدماغية من خلال التحكم في المخاطر.

• قد يكون ألم الصدر، وحرقة المعدة، والغثيان أو القيء، والتعب الشديد، والدوخة، وضيق التنفس، والخفقان، وتورم القدمين علامة على الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.



## الوقاية

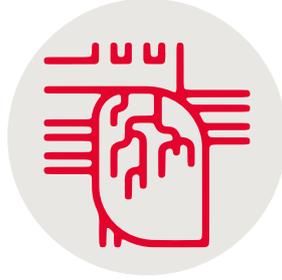


قلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية عن طريق:

1. الإقلاع عن التدخين
2. تناول الغذاء الصحي
3. ممارسة الرياضة
4. الفحص المتكرر لضغط الدم ومستوى الكوليسترول وسكر الدم



يرجى مراعاة الآتي



إذا كنت تعاني من أي مرض في القلب:

1. لا تهمل فحوصاتك المنتظمة بسبب جائحة كوفيد 19

2. تأكد من أن كل شخص يعيش في منزلك بما في ذلك أنت ملتزم بالتدابير الاحترازية لكوفيد 19

3. استشر طبيبك واحصل على تطعيم كوفيد 19

4. تناول الأدوية الخاصة بك على النحو الموصوف، واتبع توصيات طبيبك بشأن النظام الغذائي وممارسة الرياضة

#الصحة\_العامة\_مهمة