

- [f](#)
- [t](#)
- [p](#)
- [v](#)
- [i](#)
- [s](#)

الثلاثاء 7 ربيع الآخر 1447 هـ - 30 سبتمبر 2025

أخبار النافذة

[شاهد | | اكتساح إحصائيات المباراة: الأهلي يقلب الطاولة على الزمالك وبحسم الديربي مصرع 10 بينهم سائحين صينيين وإصابة 21 في حادثين بالمنيا والحيزة اعتذار تتناھو للدوحة: دلالات سياسية وضغوطات أمريكية بعد تزايد العزلة ضد إسرائيل فضيحة مياه الفيوم: عجز 14 مليون حنيه خلال 5 سنوات يكشف هشاشة الرقابة وفساد الإدارة العالم يحيي اليوم العالمي للقلب 2025 بالتوعية والوقاية من القاتل الأول للبشرية شاهد | | أوباما يهاجم تتناھو: "لا مبرر لمأساة غزة" إيران تنفذ حكم الإعدام بحق "أخطر حواسيس الموساد" الإسرائيلي ترسبات غزة! أم تنسيق ضد السعودية.. زيارة مفاجئة لمحمد بن زايد للقاهرة تثير التكهنات](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسيرة](#)
 - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأسيرة](#)

العالم يحيي اليوم العالمي للقلب 2025 بالتوعية والوقاية من القاتل الأول للبشرية





الاثنين 29 سبتمبر 2025 11:20 م

في التاسع والعشرين من سبتمبر من كل عام، يقف العالم أمام محطة صحية وإنسانية بالغة الأهمية: اليوم العالمي للقلب، الذي أطلقه الاتحاد العالمي للقلب بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية. هذه المناسبة لم تأت من فراغ، فالإحصاءات تكشف أن أمراض القلب والأوعية الدموية ما تزال السبب الأول للوفيات عالميًا، إذ تودي بحياة أكثر من 18 مليون إنسان سنويًا، أي ما يقارب ثلث وفيات العالم.

ورغم فسوة الأرقام، إلا أن الأطباء يؤكدون أن 80% من هذه الحالات يمكن الوقاية منها عبر تغييرات بسيطة في أسلوب الحياة، الأمر الذي يجعل التوعية حجر الأساس في مواجهة هذا "القاتل الصامت".

ما هو اليوم العالمي للقلب؟

اليوم العالمي للقلب (World Heart Day) هو مبادرة سنوية تهدف إلى رفع الوعي بخطورة أمراض القلب وسبل الوقاية منها، وتشجيع الحكومات والمجتمعات على وضع استراتيجيات صحية طويلة الأمد. ويأتي شعار 2025: "لا تفوتوا أي لحظة" ليؤكد أن القلب ليس مجرد عضو عضلي، بل هو مصدر الحياة والطاقة، وأن الحفاظ عليه واجب فردي وجماعي.

عوامل الخطر: لماذا يمرض القلب؟

تعددت الدراسات التي حددت أبرز أسباب أمراض القلب والأوعية الدموية، ومن بينها:

- التدخين وتعاطي التبغ.
- ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول.
- السمنة وزيادة الوزن.
- قلة النشاط البدني.
- داء السكري.
- التوتر النفسي المستمر.

ويقول الدكتور عبد المنعم سامي، استشاري أمراض القلب: "الوقاية تبدأ من تفاصيل الحياة اليومية. يمكن لأي شخص حماية قلبه إذا سيطر على هذه العوامل المعروفة".

كيف نحافظ على قلبك؟

منظمة الصحة العالمية أوصت بجملة من الإجراءات الوقائية، التي قد تبدو بسيطة لكنها تصنع فرقًا كبيرًا:

- ممارسة الرياضة يوميًا كالمشي أو الجري نصف ساعة على الأقل.
- اتباع نظام غذائي متوازن يعتمد على الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة.
- تقليل استهلاك الملح والدهون المشبعة والسكريات.
- الإقلاع عن التدخين والكحول.

- النوم الجيد وتجنب التوتر النفسي.
- إجراء فحوصات دورية لضغط الدم ومستويات السكر والكوليسترول.

فعاليات حول العالم

احتفالات هذا العام باليوم العالمي للقلب شملت أنشطة متنوعة في عشرات الدول، منها:

- حملات مجانية للفحص المبكر عن أمراض القلب.
- ندوات وورش عمل للتوعية بأهمية أنماط الحياة الصحية.
- أنشطة رياضية جماعية مثل سباقات الجري وركوب الدراجات.
- حملات رقمية على مواقع التواصل لنشر رسائل وقائية تصل إلى ملايين البشر.

رسالة إلى كل إنسان

تري الدكتورة هالة عبد الرحمن، أخصائية الصحة العامة، أن "اليوم العالمي للقلب ليس مجرد مناسبة رمزية، بل رسالة تحمّل كل فرد مسؤولية حماية نفسه ومجتمعه من أحد أخطر الأمراض في عصرنا".
وفي جوهر هذه الرسالة أن الوقاية ممكنة، وأن خطوات بسيطة — مثل وجبة صحية، أو نصف ساعة مشي، أو قرار بالإقلاع عن التدخين — قد تكون الفاصل بين قلب ينبض بالحياة وآخر يتوقف فجأة.

اخبار مصر



[فضيحة أكاديمية تهز جامعة القاهرة.. بحث تطيل لخطابات وهمية لل السيسي!... تفاصيل ما حصل!](#)

الخميس 10 يوليو 2025 08:00 م

اخبار مصر



[الخبر ممدوح حمزة يحذر من ابتلاع الإمارات للعقارات القديمة ودفع الملاك والمستأجرين للشحانة على أعتاب السيدة نفيسة!!!](#)

الخميس 3 يوليو 2025 11:00 م

مقالات متعلقة

قافلًا لملقنو رطفلا ديعو ناضمة يناريم ريدت فيك

[كيف تدير ميزانية رمضان وعيد الفطر وتقلل الإنفاق؟](#)

راجع سلائي نونج عافتر اوي فكي لال خدن يي عمقا فتم مزأ...ة يرصملا ةرسلأ ةينازيم

ميزانية الأسرة المصرية... أزمة متفاقمة بين دخل لا يكفي وارتفاع جنوني للأسعار
ةيجوزلا ةايحلاي ؤة قاء لإا

الإعاقة في الحياة الزوجية
ةيشيعملا تامزلأ ورقفلا ويسي سلا عمق ؤهجوم ي ؤة يرصملا ؤأرملا

المرأة المصرية في مواجهة قمع السيسي والفقر والأزمات المعيشية

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025