



American Heart Association®
Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

صحتك ليست معزولة.

أربعة أنظمة مختلفة. جسد صحي متكامل.

يعمل كل من قلبك و كليتك والتمثيل الغذائي (استخدام الجسم للطاقة) و دماغك معاً كفريق واحد. ولكل عضو وجهاز في جسمك دور خاص. وعندما تتحسن صحتك، يستفيد جسمك بالكامل. لكن عندما لا يكون أحد الأنظمة في صحة جيدة، يتسبب ذلك باجهاد أكبر للأنظمة الأخرى. ومن خلال الاهتمام بكلٍ من هذه الأعضاء والأنظمة، يمكنك تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية وفشل القلب. تعرف أدناه على سبب أهمية الحفاظ على صحة كلٍ من الأنظمة.

القلب



- يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والنوبات القلبية والسكتات الدماغية وفشل القلب
- يخفف الضغط على كليتيك
- يحافظ على قوة الأوعية الدموية وصحتها

التمثيل الغذائي



- يقلل من خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم أو داء السكري أو أمراض الكلى
- يساعد قلبك وكليتيك في العمل بسهولة أكبر
- يساعد في المحافظة على صحة خلايا جسمك وعملها كما ينبغي

الكلى



- تخفف من خطر الإصابة بأمراض القلب
- تساعد قلبك على العمل بسهولة أكبر
- تحسن قدرة تنقية الدم

الدماغ



- يساعد في المحافظة على تيقظ دماغك وتركيزه وعلى التفكير والتذكر والتركيز بذهن صافي
- يساعد في حماية دماغك عن طريق تقليل خطر الإصابة بسكتة دماغية
- يعزز السلامة العاطفية

42%

من البالغين في الولايات المتحدة يعانون من حالتين مزمنتين على الأقل، مثل ارتفاع ضغط الدم أو مستويات الكوليسترول غير الطبيعية أو داء السكري.¹

حماية نظام واحد؛ حماية لكل الأنظمة. بادر الآن لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية والكلى والتمثيل الغذائي.



عندما تعتني بجانب واحد من صحتك، أنت تسهل عمل بقية الأنظمة



American Heart Association®
Cardiovascular-Kidney-Metabolic
Health Initiative™

8 عناصر أساسية لتعزيز صحتك.

اتبع هذه العادات اليومية لتعزيز قوة كل نظام وتكامل الأنظمة معًا.



حسن عاداتك الغذائية

من خلال اختيار الأطعمة الكاملة الصحية.



كن أنشط

من خلال ممارسة الأنشطة البدنية التي تستمتع بها بانتظام.



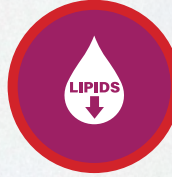
حافظ على الوزن

من خلال اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الأنشطة البدنية بانتظام.



احظ بقسط صحي من النوم

من خلال السعي إلى النوم لمدة 7-9 ساعات كل ليلة.



حافظ على مستوى الكوليسترول

من خلال اختيار الدهون الصحية.



حافظ على مستوى السكر في الدم

من خلال تناول طعام صحي وممارسة الرياضة والحفاظ على وزن صحي.



حافظ على مستوى ضغط الدم

من خلال تقليل تناول الملح والحصول على قسط كافٍ من النوم والحفاظ على وزن صحي والبقاء نشطًا.



أقلع عن التبغ

من خلال التوقف عن استخدام منتجات توصيل النيكوتين عن طريق الاستنشاق التي تشمل السجائر التقليدية والسجائر الإلكترونية والتدخين الإلكتروني.



الجهات الراعية المؤسسة



الجهات الراعية الداعمة



هل أنت مستعد لاكتشاف جسدٍ
صحي أكثر؟

اتخذ الخطوة الأولى:

www.heart.org/myCKMhealth

(موقع الويب باللغة الإنجليزية)

احرص على التحدث مع فريق الرعاية الخاص بك وطرح الأسئلة عند الحاجة.