



اليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم

شاركنا في اليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم لنشر التوعية حوله
قياس ضغط دمك بدقة، وتحكم به، لعمرٍ أطول



تعرف على عوامل التعرض للإصابة لديك وابدأ باتخاذ الاجراء اللازم فوراً !

عوامل تعرض للإصابة غير قابلة للمعالجة: كتاريخ الإصابة في العائلة، العمر والأمراض المزمنة كمرض السكري، فإن بعض العوامل يمكن معالجتها عن طريق تبني نمط حياة صحي. كاتباع نظام غذائي متوازن، زيادة النشاط البدني، الإقلاع عن التدخين والابتعاد عن شرب الكحول، الحفاظ على وزن صحي

هل تعد من ضمن الملايين
الذين يعانون من "القاتل الصامت"

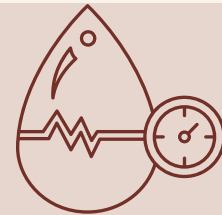
يعتبر ارتفاع ضغط الدم سبباً رئيسياً للوفاة المبكرة، يصاب به ١.٣ مليار شخص على مستوى العالم نصفهم غير مدركين لحالتهم الصحية. فمن المدهش أن في دولة قطر يعاني واحد من كل ثلاثة أشخاص من ارتفاع ضغط الدم

تغييرات بسيطة ذات أثر كبير: اتخذ خطوات بسيطة لمكافحة ارتفاع ضغط الدم الآن !

عن طريق تقليل تناول الملح وجعل التمارين المنتظمة جزءاً من نمط حياتك، فبذلك يمكنك تقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والمضاعفات المرتبطة به. لاتنتظر ظهور الأعراض - اتخذ الإجراءات الوقائية الآن واجعل صحتك أولوية

كن بطلاً صحياً سباقاً: تحكم في ضغط دمك بهذه الخطوات البسيطة !

عوامل كثيرة تساهم في تحسين القدرة على التحكم في ضغط الدم كالفحوصات الدورية المنتظمة والعادات الصحية والالتزام بالأدوية والتحكم في أعراض الأمراض الأخرى ان وجدت
لا تجعل ارتفاع ضغط الدم عائقاً
فأنت المتحكم في صحتك



المضاعفات:

إهمال أعراض ارتفاع ضغط الدم وتركها دون علاج، يمكن أن يضر بصحة قلبك، مما يؤدي إلى مضاعفات كقصور القلب والنوبات القلبية وآلام الصدر (الذبحة الصدرية) وأيضاً عدم انتظام في ضربات القلب - وكلها يمكن أن تكون بالفعل مميتة

للمزيد من المعلومات، الرجاء التواصل عبر البريد الإلكتروني التالي:
دكتور علي حسين عيد، أستاذ مشارك في العلوم الطبية الأساسية، كلية الطب ali.eid@qu.edu.qa

