



World Hypertension Day

Join us in Spreading awareness: Measure your Blood Pressure Accurately, Control it, Live Longer



Are you Affected by the "Silent Killer?"

With 1.3 billion people affected, and half unaware of their condition. Hypertension remains major cause of premature death. In Qatar alone, one in every three people suffers from hypertension

Know your Risk Factors and Take Action Today !

Non-modifiable risk factors:

Family history, Age, Co-existing disease like diabetes

Modifiable risk factors:

Healthy diet, Increasing physical activity, Avoiding tobacco and alcohol, Maintaining a healthy weight

Small Changes, Big Impact: Take Simple Steps to Prevent Hypertension Today!

By reducing your salt intake and making regular exercise a part of your routine, you can significantly lower your risk of developing hypertension and it's associated complication. Don't wait for symptoms to appear - take action now to prioritize your health

Manage your Blood Pressure with these Simple Steps!

Regular checkups, healthy habit, medication compliance, and managing other medical conditions can all contribute to better blood pressure management. Don't let hypertension hold you back - take control of your health. Manage your other medical conditions, if any.

Complications:

Left untreated, hypertension can wreak havoc on your heart health, leading to complications such as heart failure, heart attacks, chest pain (angina) and irregular heartbeat- all of which can be fatal.



For more information please contact:

Dr. Hussein Eid, associate professor of basic medical sciences, college of medicine

Email: ali.eid@qu.edu.qa





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"

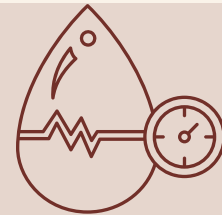
يعتبر ارتفاع ضغط الدم سبباً رئيسياً للوفاة المبكرة، يصاب به ١.٣ مليار شخص على مستوى العالم نصفهم غير مدركين لحالتهم الصحية. فمن المدهش أن في دولة قطر يعاني واحد من كل ثلاثة أشخاص من ارتفاع ضغط الدم

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

