

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ما هو ضغط الدم؟

ضغط الدم ينتج عن قوة دفع الدم في الاوعية الدموية التي ينتقل خلالها اثناء تغذية لكافة انسجة الجسم واعضاءه فيما يعرف بضغط الدم الانقباضى (القراءة الاولى): هو ضغط الدم فى الشرايين عندما ينقبض القلب.

ضغط الدم الانقباضى (القراءة الثانية): هو ضغط الدم فى الشرايين عندما ينبسط القلب بين كل خلفه. معدلات ضغط الدم لماذا يجب فحص ضغط الدم بانتظام؟

يجب فحص ضغط الدم بانتظام وخصوصا بعد سن الأربعين حيث انه يتواجد بدون اي اعراض.

ولذلك يطلق عليه القاتل الصامت

٢. اجعل الرياضة جزء من روتين حياتك اليومي والمحافظة عليها باستمرار الرياضة هي عامل مهم جدا للوقاية من إرتفاع ضغط الدم

### ٣٠. الابتعاد عن التوتر والضغوط النفسية

٣١. تقليل الوزن يؤثر السمنة بدرجة كبيرة على ارتفاع ضغط الدم ولذلك يجب المحافظة على الوزن وتجنب العادات الغذائية

## فحص ضغط الدم دوريا

- فحص ضغطك بانتظام يساعدك على كشف المرض مبكرا والحصول على العلاج المناسب حيث يجنبك الكثير من المضاعفات.
- مع تقدم السن يحدث تغييرات فسيولوجية طبيعية ينتج عنها تغير في وظائف الجسم مثل تصلب الشرايين مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.
- الفحص الطبي بانتظام وفحوصات الدم سيساعدك على اكتشاف المرض مبكرا . ٥

the plain text representation of this document as if you were reading it naturally. Do not hallucinate.