

اعرف أرقامك

ضغط الدم يمثل قوة دفع دمك متحركًا على جدران شرايينك. ويعبر عنه برقمين:

الرقم العلوي:

الانقباضي (مم زئبقي)

الضغط أو القوة داخل الشرايين مع دقات القلب

الرقم السفلي:

الانبساطي (مم زئبقي)

الضغط مقاسًا بين دقات القلب



مع مرور الوقت يؤدي ضغط الدم المرتفع أو العالي إلى إضعاف قلبك، وأوعيتك الدموية وكليتيك. وذلك يزيد أرجحية الإصابة بالسكتة الدماغية أو النوبة القلبية أو فشل القلب

تغيرات نمط الحياة التي تخفض ضغط الدم

تحرك أكثر

مارس النشاط البدني ممارسة منتظمة



ركّز على التغذية

اتبع النظام الغذائي DASH وتناول الخضروات الغنية بالبوتاسيوم



قلل الأملاح

واجعل استهلاكك اليومي لا يتعدى 1500 مجم من الصوديوم أو أقل من ذلك



توقف عن شرب الكحوليات أو قللها

للرجال، لا أكثر من مشروبين في اليوم، وللنساء مشروب واحد



خفف وزنك

إن فقد قليل من الكيلوات قد يكون له كبير الأثر



لا تدخن أو تدخن السجائر الإلكترونية

إذا كنت تدخن، فتوقف



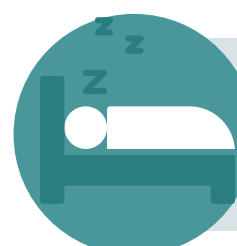
تخلص من الإجهاد

التأمل والراحة يساعدان



نل قسطًا جيدًا من النوم

عالج توقف التنفس النومي، لو كان بك



مرتفع		عالي	طبيعي
المرحلة 2	المرحلة 1		
140	130	120	أقل من 120
فما فوق	إلى 139	إلى 129	
90	80	أقل من 80	أقل من 80
فما فوق	إلى 89		

يسمى أيضًا بالضغط المفرط

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة CardioSmart.org/BloodPressure

@ACCinTouch #CardioSmart

