



أعراض إرتفاع ضغط الدم



طنين الأذن

خفقان غير منتظم
في القلب

نزف دم من الأنف

دوار

صداع

الأشخاص المعرضون لارتفاع ضغط الدم



تناول الكثير من
الملح في الطعام

التدخين

بعض الحوامل يكن
معرضات لارتفاع ضغط الدم

إصابة أحد
الوالدين

التقدم في
العمر



السمنة

الأشخاص المصابون
ببعض الأمراض مثل:
مرضى السكري والكوليسترول
ومرضى الكلى

المعرضون لانفعالات
نفسية وعصبية

الإقلال من تناول
الأطعمة الغنية
بفيتامين (د)

الإقلال من تناول
البوتاسيوم في الطعام

اليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم



المركز الوطني لمكافحة الأمراض
NATIONAL CENTRE FOR DISEASE CONTROL - LIBYA

مكتب الإعلام والتوثيق

Directed by : health media & communication department - 2022

info@ncdc.gov.ly

website : www.ncdc.gov.ly

المركز الوطني لمكافحة الأمراض