

## كيفية الوقاية من أمراض القلب. [1]

إن أمراض القلب هي من الأسباب الرئيسية للوفيات والعجز. وتزداد مخاطر الإصابة بأمراض القلب كلّما ازداد سن الإنسان. وتكون نسبة الخطر أكبر عند الرجال فوق الخامسة والأربعين من العمر وعند النساء فوق الخامسة والخمسين. كما أن نسبة المخاطر تزداد إذا كان أحد أفراد الأسرة مصاباً بمرض قلبي في عمر مبكرة.

ولحسن الحظ فإن هناك أشياء كثيرة التي يُمكن أن تقلّل من فرصة الإصابة بأمراض القلب. ولذلك لا بد من:

- معرفة ضغط الدم و ذلك بقياسه والمحافظة عليه ضمن المستوى الطبيعي
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
- عدم التدخين
- فحص سكر الدمّ وضبطه ضمن المستوى الطبيعي إذا كان المرء مريضاً بالسّكري
- معرفة مستوى الكولسترول والشحوم الثلاثية في الدم وضبط هذه المستويات
- الإكثار من الفاكهة والخضروات
- الحفاظ على الوزن ضمن الحدود الطبيعية

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D9%83%D9%8A%D9%81%D9%8A%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D9%86-%D8%A3%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%84%D8%A8-0



Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers