

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Messa
DATE:	27-October-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	Your heart's health: Please do not neglect to treat hypertension...and remember to walk
PAGE:	04
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Nadia Saad – Yousria Zakaria

PRESS CLIPPING SHEET

د. حاتم يزيد.. مدير مستشفى القلب والصدر بعين شمس:

أرجوكم.. لا تهملوا ارتفاع ضغط الدم.. وحافظوا على «المشي»

العيوب الخلقية بقلوب الأطفال سببها زواج الأقارب.. وتكادس الفصول وراء مضاعفات الحمى الروماتيزمية

قصور الشرايين في سن 35 عاماً.. ناتج عن التدخين والشيشة

الجنين، وهي حالات تستلزم الكثير من الرعاية والمتابعة. هذه الحالة لا تقتصر على الأطفال والأمهات، بل يمكن الوقوع فيها في أي عمر. ومن بين الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بهذه الحالة، التدخين والشيشة. هذه العادات السيئة تؤدي إلى تضيق الشرايين، مما يقلل من تدفق الدم إلى مختلف أجزاء الجسم، مما قد يؤدي إلى مشاكل خطيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية.

د. حاتم يزيد، مدير مستشفى القلب والصدر بعين شمس.

لقد تصعب من يعاني من كدمة مستمرة لمدة شهرين ولا تستجيب للعلاج، فيمكنه من تلقاء نفسه علاج نفسه. هذا هو الحال مع مرضى ارتفاع ضغط الدم. إذا لم يتم علاجه، يمكن أن يؤدي إلى مشاكل خطيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية. لذلك، من المهم جداً مراقبة ضغط الدم بانتظام والتدخل المبكر في حالة ارتفاعه.

من أجل الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية، يجب اتباع نمط حياة صحي. هذا يشمل ممارسة الرياضة بانتظام، خاصة المشي، وتجنب التدخين والشيشة. كما يجب تناول غذاء صحي ومتوازن، مع التركيز على الفواكه والخضروات. هذه الخطوات يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

د. حاتم يزيد، مدير مستشفى القلب والصدر بعين شمس.

من أجل الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية، يجب اتباع نمط حياة صحي. هذا يشمل ممارسة الرياضة بانتظام، خاصة المشي، وتجنب التدخين والشيشة. كما يجب تناول غذاء صحي ومتوازن، مع التركيز على الفواكه والخضروات. هذه الخطوات يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

جراحات مجانية

من أجل الحفاظ على صحة القلب والأوعية الدموية، يجب اتباع نمط حياة صحي. هذا يشمل ممارسة الرياضة بانتظام، خاصة المشي، وتجنب التدخين والشيشة. كما يجب تناول غذاء صحي ومتوازن، مع التركيز على الفواكه والخضروات. هذه الخطوات يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.