



الأزمة القلبية A Heart Attack

Can happen at any
time to anyone

قد تحدث في أي وقت
مع أي شخص

If you suspect a heart
attack don't delay

إذا كنت تشك بأنك تعاني
من نوبة قلبية لا تتأخر



Heart attack risk factors

عوامل الخطر الإصابة بالأزمة القلبية

- Smoking
- High blood pressure
- Diabetes
- Physical inactivity
- High blood cholesterol
- Family history
- Age
- Gender

- التدخين
- ضغط دم مرتفع
- داء السكري
- الخمول البدني
- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم
- التاريخ المرضي للعائلة
- العمر
- الجنس

Ways to reduce the risk of having a heart attack

طرق لتجنب وتقليل خطر الإصابة بأزمة قلبية

- Avoid smoking and avoid secondhand smoking
- Seek medical help for high blood pressure
- Consume food that are low in saturated fat, trans fat, sodium (salt) and processed sugar
- Be physically active
- Maintain a healthy weight
- Manage blood sugar for diabetic patients
- Get regular medical check-ups
- Take medication as prescribed

- امتنع عن التدخين وتجنب التدخين السلبي
- اطلب المساعدة الطبية للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم
- تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة والدهون المتحولة والصوديوم (الملح) والسكريات المضافة
- ممارسة النشاط البدني
- الحفاظ على وزن صحي
- إدارة سكر الدم لمرضى السكر
- قم بإجراء فحوصات طبية منتظمة
- تناول الدواء كما هو موصوف