



# قصة أبو جاد



أبو جاد تشخص بارتفاع  
ضغط الدم بس عم  
يستصعب يغيّر نظام  
حياتو. بزيارتو الثانية  
للمركز الصحي، التقى  
بسيّدة بيعرفها وخبرّتو  
عن تجربتها.

**شو قولكن قالتلو؟**

كيفك، طمئيني؟

الحمد لله ماشي الحال

آخر مرة خبرتيني  
بدك تبليني رياضة

إي بلّشت، صري  
فترة عم حرّك حالي




٣

انشالله صحتك منيحة؟



بآخر زيارة، شافت الدكتورة إنو  
ضغطي عالي. بلّشت خفف الملح  
بس عم بستصعب أعمل رياضة


٤



القصة منّا صعبة مثل  
ما مفكّر. الممرّض قلّي  
إنو أي نشاط بحركّك  
الجسم يُعتبر مفيد،  
وأعطاني نصايح

طب شو عمليتي؟

٥



دمجت الرياضة مع  
روتيني اليومي. اتفقت  
مع زوجي إنو إطلع  
إمشي الصبح هو  
وعم يوصل الأولاد  
عالمدرسة

٦

كثير حلو إنو زوجك  
عم يساعدك،




الدعم كثير أساسي والله يا ريت فيني  
لاقي طريقة لبّش أعمل رياضة...  
أنا عندي ضغط بس منيّ مقتنع، هيدا  
كلّو سترس!!

V

إيه معك حقّ إنو الدعم أساسي!  
بس كمان تغيير نمط الحياة يساعد كثير




٨



والله يا ريت في لاتي  
طريقة لغير نمط حياتي

٩



مثل ما قلتك، الموضوع  
منو كثير صعب. فيك  
تبش بخطوات زغيرة ورح  
تشوف كيف رح تتشجع  
وتتحسن

حتى ولادك رح ينسطوا يشوفوا  
كيف صحتك أحسن. هيك صار مع  
ولادي كمان!

١٠

كلامك صحيح! ما فيكي تعرفي  
قدّيش ماطلت ومرق الوقت  
قبل ما إجي عالمركز الصحي



ولمّا قالتلي الدكتورة إنو  
معي ضغط عالي، ما أخذت  
الموضوع على محمل الجد

١١

كمّلت حياتي وكأنّو ما عندي ضغط.  
ويا ويلى شو صار في!




١٢



هلاً حاسس  
صحتي عمّ  
تراجع

١٣



أنا إتقبلت المرض  
من الأول. شو إلي  
جلادي اتكلّ  
ع غيري يساعدني؟  
إنو اوكي مرة مرتين،  
وبعدين؟؟

١٤

والله برافو عليكي! كثير  
انبسطت شوفك اتحسنتي،  
وطمنتيني إنو التغيير منو  
صعب قد ما مفكّر!

وشي عظيم إنو  
زوجك وقف حدك

١٥

زوجي الله يخليلي إياه.  
كثير كان متفهم وما ضغط  
عليّ ودايماً يعليبي معنوياتي!  
القصة بتهون، لَمَّا محيطك  
يكون فهمان الوضع

١٦

وخليّ ببالك انوّ في اشيا  
ما فينا نسيطر عليها،  
بسّ فينا نركز عالخطوات  
اللي فينا نتحكم فيها

١٧

مدام سامية! تفضلي

١٨

وما تنسى! ما في لا كلمة  
سر ولا زر تكبسو



١٩

بدك تتذكر بس إنو  
الجسم بدو عناية



٢٠



# تذكروا إنَّو جسمنا أهم منبّه لإلنا!

إذا عم تعانوا من صعوبة  
بتغيير نمط حياتكم مثل  
أبو جاد، ما تترددوا بزيارة  
مركزن الصحي للحصول  
على المشورة الطبية  
المناسبة وإدارة تحدياتكن  
الصحية بفعالية.

## تعديلات بسيطة بحياتنا اليومية فيها تزيد من فعالية علاج إرتفاع ضغط الدم!

إذا عم تعانوا من ارتفاع ضغط  
الدم، هيدي بعض النصايح اللي  
فيها تساعدكن بإدارة حالتكن:

١

**اتبعوا نظام اكل صحي:**  
ركزوا على الفواكه، الخضرة،  
الحبوب، النشويات الكاملة،  
المكسرات والبذور، وخففوا من  
استعمال السكر، الملح، والدهون  
الحيوانية مثل الزبدة.

٢

## اعملوا رياضة:

على القليلة نص ساعة من الرياضة  
أغلب أيام الأسبوع، مع رياضة  
لتقوية العضلات على القليلة  
يومين بالأسبوع.

٣

## اتبعوا نمط حياة صحي:

اتجنّبوا التدخين وشرب الكحول،  
واتجنّبوا التوتّر.

امسحوا الرمز لتحديد أقرب  
مركز رعاية صحية أولية إلكن

