

#اعرف\_أرقامك

# المرضى الصامتين

## تعرف على قياس ضغط الدم لديك

يسمى مرض ارتفاع ضغط الدم

لأنه عند البعض لا يُظهر أي أعراض أو علامات حتى لو كانت القراءات مرتفعة جدًا و مهددة للحياة

و لكن قد يعاني البعض من

نزف دم من الأنف



ضيق في التنفس



الصداع الشديد



مستوى ضغط الدم الطبيعي	ضغط الدم الانقباضي	ضغط الدم الانبساطي
أقل من 120	أقل من 80	
120-139	80-89	ماقبل ارتفاع ضغط الدم
140-159	90-99	ارتفاع ضغط الدم
أكثر من 160	أكثر من 100	ارتفاع ضغط الدم شديد