

**أمراض الشريان التاجي
وارتفاع معدل ضغط
الدم الشرياني**

Beat
the
Heart disease
and feel
the
Healthy Beat

Nursing Students

إعداد: إيمان علوان – ريانة الزعتري – خيرية العمري – وسام حسون
بإشراف: د. خضر الحسين



عوامل مؤثرة

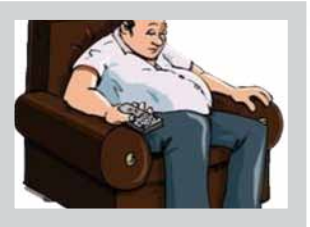
عوامل يمكن للإنسان التحكم بها:



السمنة



مرض السكري



عدم ممارسة الرياضة



التدخين

عوامل لا يمكن للإنسان التحكم بها:



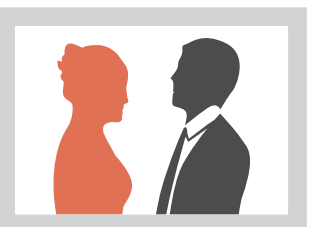
التاريخ المرضي العائلي



التقدم في العمر



العرق البشري



الجنس (رجل / امرأة)

أعراض ارتفاع ضغط الدم الشرياني



أعراض مرض الشريان التاجي



خطوات المعالجة

1

ممارسة الرياضة على الأقل خمس مرات في الأسبوع.



4

الامتناع عن التدخين



2

الامتناع عن تناول الكحول أو الحبوب المخدرة.



3

تناول الأغذية قليلة الدهون المشبعة والكوليسترول، والغنية بالألياف.



خطوات المعالجة

7

الابتعاد عن الضغوطات النفسية -
قدر الإمكان



8

أخذ قدر كافٍ من النوم العميق

5

المحافظة على وزن صحي



6

التقيد بتناول الادوية حسب
الوصفة الطبية



GLOBAL

University

Faculty of Health Sciences	Faculty of Administrative Sciences	Faculty of Literature & Humanities
1. Nursing	1. Business Administration	1. Education
2. Nutrition and Dietetics	Management	English and Social Studies Education
3. Physical Therapy	Accounting	Math Education
4. Medical Lab Sciences	Marketing	Science Education
	Human Resources Management	Math and Science Education for elementary
	Executive Management (CEP)	Early Child Education
	2. Information Technology	2. Arabic Literature
	3. Computer Science	3. Master of Arabic Literature
	4. Management Information Systems	4. Master of Education
	5. Health Management Information Systems	5. Teaching Diploma
	6. Master in Business Administration	

up to **80%**
SCHOLARSHIPS
& FINANCIAL AID

1992
ESTABLISHED

VALUE FOR
MONEY

INTERNATIONAL
AFFILIATIONS

11
MEMBERSHIPS

25
NATIONALITIES
Comprise Our
Student Population

3
CAMPUSES

30
GRADUATE &
UNDERGRADUATE
PROGRAMS

96%
EMPLOYMENT
RATE



30
COUNTRIES
in which alumni
work and reside

INTERNATIONAL
PRESENCE



Faculty of Health Sciences
P.O.Box: 15-5085
Batrakiyeh – Beirut - Lebanon
Phone: 01/358058; Fax: 01/358059
www.gu.edu.lb