



متابعة قياس
الضغط الدموي لديك،
تسمح لك بالسيطرة عليه

إرتفاع الضغط الدموي
مرض صامت،
رعاية عوامل الخطر
تساعد على تحسين
مستوى ضغط الدم



التوتر النفسي

استهلاك المشروبات

الكحولية



الخمول البدني



السمنة



التدخين



تناول كميات
كبيرة من الملح