الخاتمةارتفاع ضغط الدم هو مشكلة صحية شائعة تؤثر على ملايين الأشخاص حول العالم، وقد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل أمراض القلب والسكتات الدماغية. فهم أسباب وعوامل الخطر المرتبطة بارتفاع ضغط الدم يعد خطوة أساسية نحو الوقاية والعلاج.تؤكد أهمية اتباع نمط حياة صحي، وإدارة الضغط النفسي. بالإضافة إلى ذلك، يجب إجراء فحوصات دورية لضغط الدم والتشاور مع الأطباء عند الحاجة.تسهم زيادة الوعي حول هذه الحالة في تحسين الصحة العامة، وتقليل المخاطر المرتبطة بها.

Summarized by © lakhasly.com