

ماذا يحدث بعد تسمم الحمل أو ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل (Life after preeclampsia or gestational hypertension)

ما تستطيعين فعله

(What you can do)

يمكنك تقليل المخاطر: تعرّضك لتسمم الحمل في السابق لا يعني بالضرورة أنك ستصابين بمشاكل في القلب والأوعية الدموية.

يمكنك إجراء تغيير اليوم من أجل غدٍ أكثر صحة!



تناولي الأدوية التي يتم وصفها لك



مارسي التمارين الرياضية بانتظام



تحدثي مع طبيبك قبل الحمل التالي

اعتمدي أسلوب حياة صحي لنفسك ولأحبابك



اتبعي نظامًا غذائيًا صحيًا ومتوازنًا

الحمل كمؤشر لصحتك المستقبلية

(Pregnancy as a window to your future health)

اعرفي المخاطر: النساء اللواتي يعانين من تسمم الحمل أو ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل أكثر عرضة للإصابة بما يلي في وقت لاحق من الحياة:



عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم أكثر بأربع مرات



عرضة للإصابة بأمراض القلب أكثر بمرتين



عرضة للإصابة بداء السكري من النوع 2 أكثر بمرتين إلى أربع مرات



عرضة للإصابة بجلطة أكثر بمرتين



عرضة للإصابة بأمراض الكلى أكثر بأربع إلى ثمان مرات



تتسبب أمراض القلب بوفاة 2 من بين كل 3 نساء