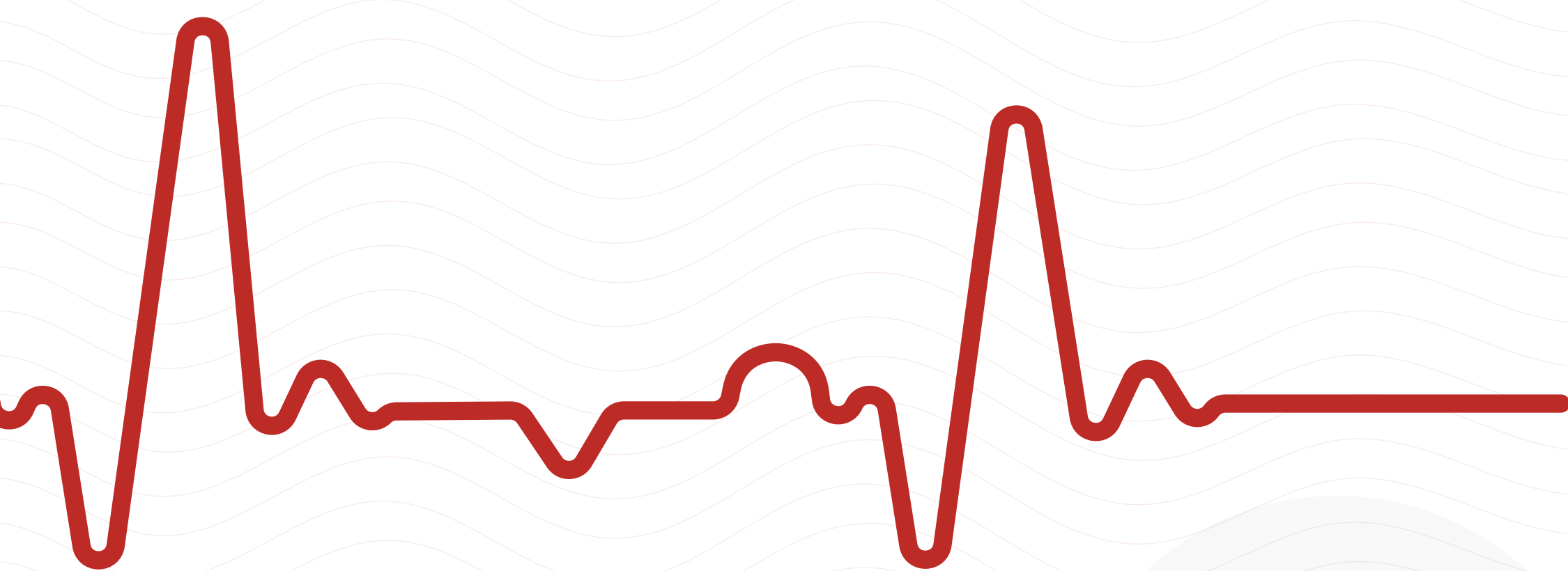


دليل ارتفاع ضغط الدم



يسمى باسم "المرض الصامت"

لأنه في كثير من الأحيان لا توجد أعراض، على الرغم من أن ارتفاع ضغط الدم يسبب خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. عادة ما يرتفع ضغط الدم وينخفض على مدار اليوم، ولكنه يمكن أن يضر بقلبك ويسبب مشاكل صحية إذا ظل مرتفعاً لفترة طويلة.



أنواع ضغط الدم

الضغط الانبساطي

(العدد الأدنى)
يقيس الضغط في
شرابينك عندما يرتاح
قلبك بين الضربات.

الضغط الانقباضي

(العدد الأعلى)
يقيس الضغط في
شرابينك عندما ينبض
قلبك.



مستويات ضغط الدم

ضغط الدم الانبساطي

ضغط الدم الانقباضي

أقل من 80	أقل من 120	طبيعي
أقل من 80 - 89	ما بين 120 - 139	ما قبل المرضي
أقل من 90 - 99	ما بين 140 - 159	ارتفاع ضغط دموي
أكثر من 100	أكثر من 160	ارتفاع ضغط دموي شديد

يبدأ قياس ضغط الدم
من عمر 18 عام فما فوق.



لماذا يجب عليك معرفة ضغط دمك؟

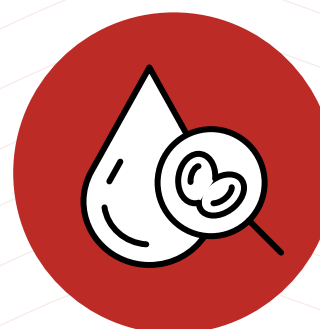
معرفة مؤشرات
جسمك الحيوية.



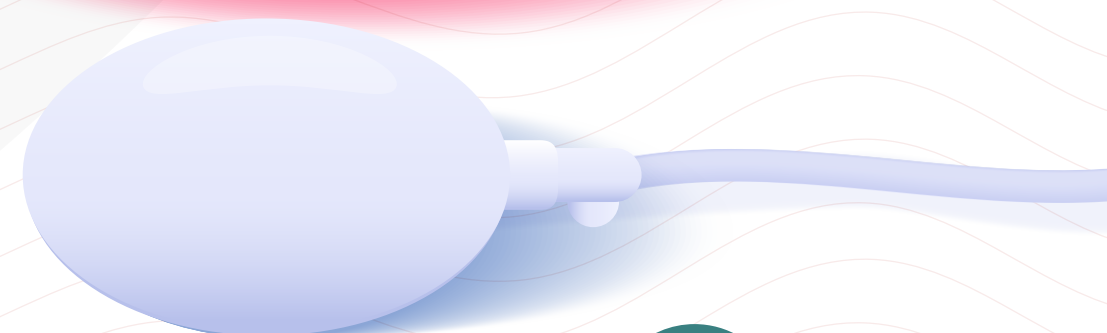
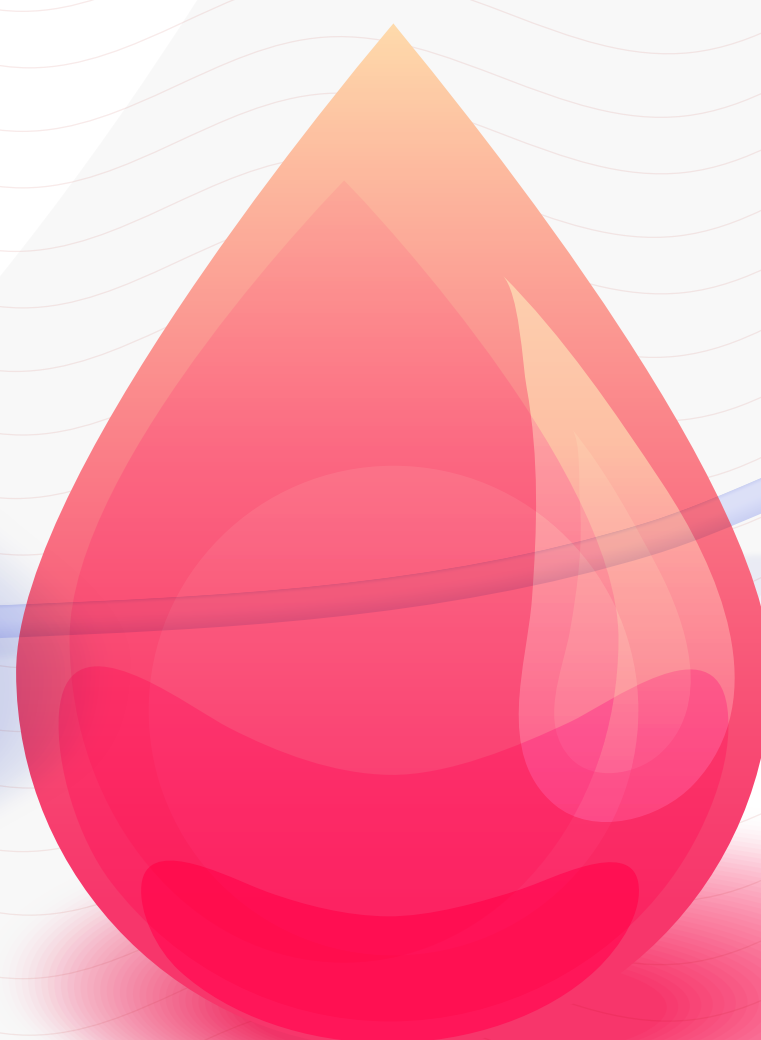
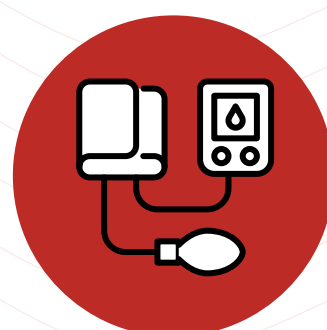
تعطي صورة واضحة
لمرضى ارتفاع ضغط
الدم عن وضعهم.



اكتشاف المرض في
مراحله الأولى
إن وجد.



التحكم بمستويات
ضغط الدم وتجنب
مسببات الارتفاع.



فحص ضغط الدم في المنزل

تشير التوصيات الجديدة
إلى أنه ينبغي قياس ضغط الدم
بشكل منتظم



كيف تقيس ضغط دمك؟

قبل القياس تجنب

التدخين.



(الطعام، والمشروبات التي تحتوي على كافيين)
قبل القياس لمدة 30 دقيقة.



تجنب وضع الساق على الساق الأخرى
عند الجلوس.



الخطوات الصحيحة أثناء القياس

الجلوس بشكل صحيح وهدوء وراحة أثناء وقبل
إجراء القياس لمدة 5 دقائق وعدم الكلام.



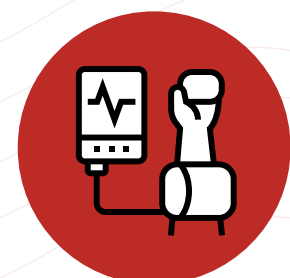
وضع السوار على الجلد.



اخذ القياس أكثر من مرة وتسجيلها
في دفتر.



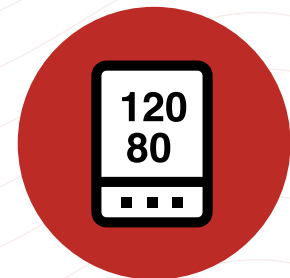
التأكد من وضع الذراع في الوضع الصحيح.



القيام بقياس ضغط الدم مرتين يومياً.



التحقق من دقة الجهاز.



المضاعفات

إذا كان ضغط الدم مرتفعاً جداً، فإنه يضع ضغطاً إضافياً على الأوعية الدموية والقلب والأعضاء الأخرى، مثل الدماغ والكليتين والعينين ويمكن أن يزيد ارتفاع ضغط الدم المستمر من خطر الإصابة بعدد من الحالات الصحية الخطيرة التي قد تهدد الحياة، مثل:



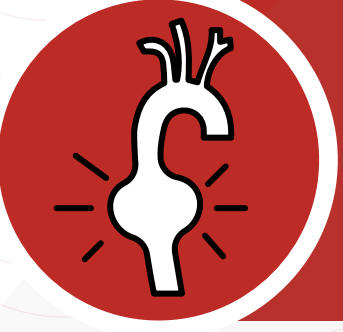
أمراض القلب
(النوبات القلبية، قصور في القلب)



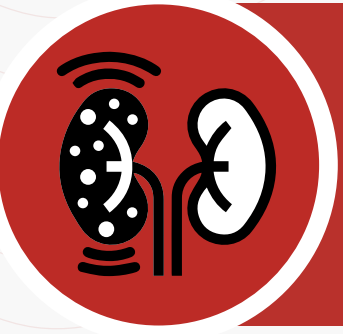
السكتات الدماغية



أمراض الشرايين



**تمدد الأوعية الدموية
الأبهرية**



أمراض الكلى



عوامل خطورة الإصابة بارتفاع ضغط الدم



ضعف ممارسة
النشاط البدني



تناول الوجبات
الغنية بالملح



زيادة
الوزن



العمر أكثر
من 65



النوم
المضطرب



التدخين، بما في
ذلك تدخين السجائر
الإلكترونية



الضغوط
النفسية
المستمرة



التاريخ العائلي
للإصابة بارتفاع
ضغط الدم

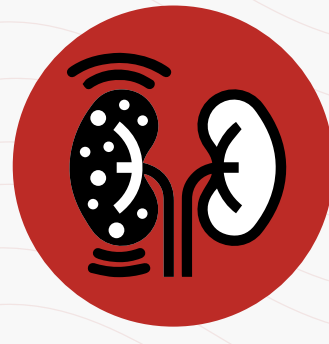
نمط الحياة الصحي يساعد في التحكم بضغط
الدم و تقليل فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم.



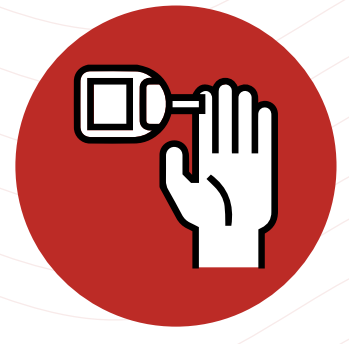
مشاكل صحية قد تسبب ارتفاع ضغط الدم



توقف التنفس
الانسدادى اثناء
النوم



امراض
الكلى



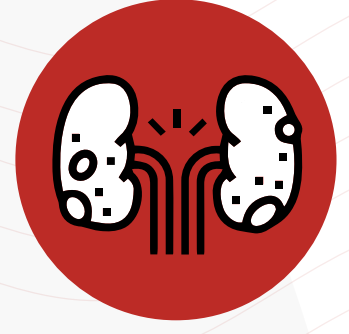
داء
السكري



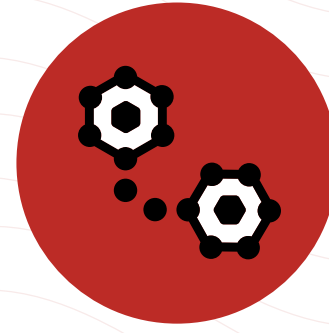
الذئبة
الحمراء



تضيق
الشرايين



بعض امراض
الكلى



مشاكل في الهرمونات مثل:
متلازمة كوشينغ، نشاط أو
كسل الغدة الدرقية

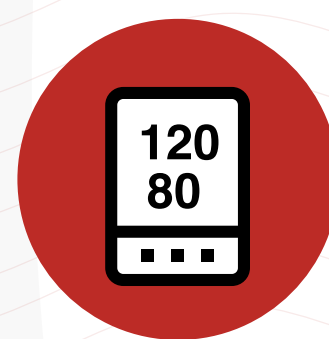


علاج ارتفاع ضغط الدم

يمكن التحكم بضغط الدم وجعله في مستوى
آمن باتباع إرشادات الطبيب المعالج وتشمل
بشكل عام:



الالتزام
بتناول الأدوية



المحافظة على
القياس الدوري

أنماط حياتية تساهم في التحكم بضغط الدم



الحفاظ على
وزن طبيعي



تناول الغذاء الصحي
الغني بالخضار
والفواكه



الحد من تناول
الأطعمة الغنية
بالمح



الإقلاع عن
التدخين



ممارسة النشاط
البدني باستمرار





وزارة الصحة
Ministry of Health

