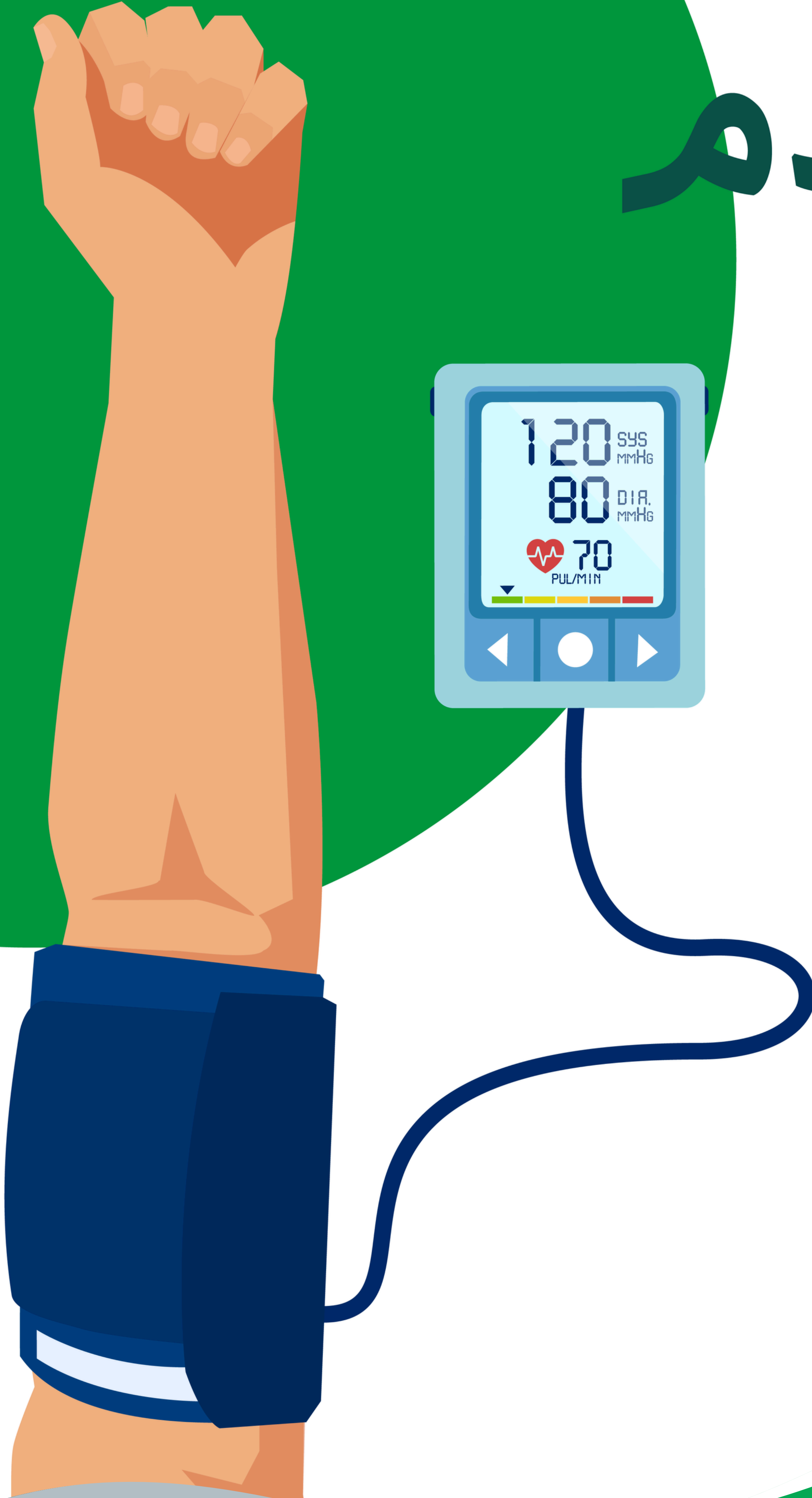


مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



ضغط الدم



يسمى باسم

"القاتل الصامت"

لأنه في كثير من الأحيان لا توجد أعراض، على الرغم من دورها في زيادة كبيرة في 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 مرتفعا لفترة طويلة.



أنواع ضغط الدم

الضغط الانبساطي

(العدد الأدنى)
هو مقاومة تدفق الدم في
الأوعية الدموية.

الضغط الانقباضي

(العدد الأعلى)
هو القوة التي يضخ بها قلبك
الدم حول جسمك.

تصنيفات ضغط الدم

تصنيفات ضغط الدم	ضغط الدم الانقباضي (مليمترات الزئبق) الرقم الأعلى (البسط)	و	ضغط الدم الانبساطي (مليمترات الزئبق) الرقم الأدنى (المقام)
الطبيعي	اقل من 120	و	اقل من 80
مرتفع	120-129	و	اقل من 80
مرض ارتفاع ضغط الدم المرحلة الأولى	130-139	أو	80-89
مرض ارتفاع ضغط الدم المرحلة الثانية	140 او اكثر	أو	90 او اكثر
أزمة ارتفاع ضغط الدم	اكثر من 180	و / أو	اكثر من 120



فحص ضغط الدم في المنزل

تشير التوصيات الجديدة إلى أنه ينبغي قياس ضغط الدم بشكل منتظم و عند قياس ضغط الدم يجب :



اجلس بهدوء لمدة خمس دقائق مع دعم ظهرك و ساقيك



تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين 30 دقيقة قبل القياس



لا تتحدث أثناء القياس



اجعل الكوع الخاص بك بالقرب من مستوى القلب.

118
78
80



المضاعفات

إذا كان ضغط الدم مرتفعا جدا، فإنه يضع ضغطا إضافيا 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:



السكتات الدماغية



النوبات القلبية



أمراض القلب



تمدد الأوعية
الدموية الأبهرية



أمراض الشرايين



قصور في القلب



أمراض الكلى

مشاكل صحية قد تسبب ارتفاع ضغط الدم



توقف التنفس
الانسدادى اثناء النوم



امراض الكلى



داء السكري



الذئبة الحمراء



تضيق الشرايين



التهاب المرشحات
داخل الكلى



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

عوامل خطر قد تزيد فرصة الإصابة بارتفاع ضغط الدم:



عدم ممارسة
الرياضة



تناول أكثر من
5 جرامات من
الأملاح يوميًا



زيادة الوزن



العمر أكثر من 65



النوم المضطرب



التدخين



تناول الكافيين أكثر من
الحد المسموح



التاريخ العائلي للإصابة
بارتفاع ضغط الدم

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

علاج ارتفاع ضغط الدم

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



الالتزام بتناول الأدوية



تغييرات نمط الحياة بجعله
أكثر صحة

تغييرات في نمط الحياة قد تساعد في تقليل ضغط الدم



تنزيل الوزن



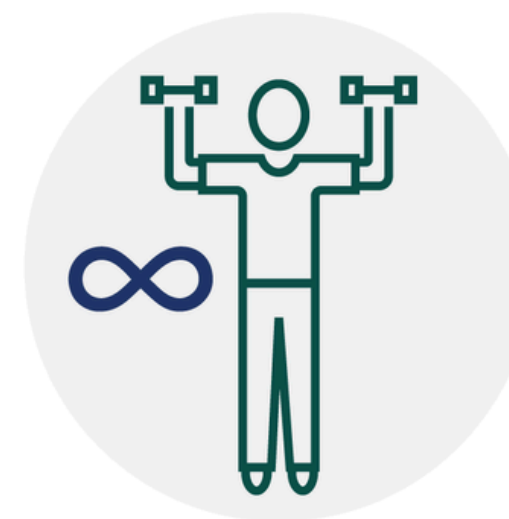
تناول الغذاء الصحي



تقليل كمية
الاملاح بالطعام



الإقلاع عن التدخين



ممارسة الرياضة بانتظام