

ضغط الدم الثانوي هو ضغط الدم المرتفع الناتج عن عدة عوامل:

عوامل مرضية:

- مشكلات الكلى
- تضيق الشريات الأبهري
- مشكلات الغدد(الدرقية و الكظرية)
- عيوب خلقية في الأوعية الدموية
- أدوية معينة مثل (حبوب منع الحمل)

عوامل سلوكية:



ما هي أعراض ارتفاع ضغط الدم؟

يعرف أنه القاتل الصامت لأنه لا يعطي أي أعراض تحذيرية أو علامات تنبيهية، لذلك الطريقة الوحيدة لكشفه هو قياسه بانتظام، لأن الأعراض تتشابه مع العديد من الأمراض:

ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

هو إزدیاد متواصل في الضغط في الأوعية الدموية، مما يزيد من وظيفة ضخ القلب، ويؤدي إلى تصلب في الأوعية الدموية. يتكون ضغط الدم الطبيعي لدى البالغين من ضغط الدم الانقباضي ومعدله الطبيعي (١٢٠) ملميمتر زئبق، وضغط الدم الانبساطي ومعدله الطبيعي (٨٠) ملميمتر زئبق، وإذا تجاوز كل منهما الحد الطبيعي حيث يصبح الضغط الانقباضي (١٤٠) ملميمتر زئبق أو أكثر، والضغط الانبساطي (٩٠) ملميمتر زئبق أو أكثر، يكون هناك ارتفاع في ضغط الدم.



ما هي أنواع ضغط الدم؟

يصنف ضغط الدم إلى نوعين أساسيين:

ضغط الدم الأساسي: يعرف أنه ضغط الدم المرتفع الأولي والذي يحدث لدى معظم البالغين، لا يوجد سبب محدد لهذا النوع من الضغط.



مؤسسة لجان العمل الصحي

ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

طريقة التشخيص من خلال أخذ قراءة (قياس) لضغط الدم بانتظام:

مستوى ضغط الدم	ضغط الدم الانقباضي	ضغط الدم الانبساطي
طبيعي	أقل من ١٢٠	أقل من ٨٠
ما قبل المرضي	١٣٩-١٢٠	٨٩-٨٠
ارتفاع ضغط دموي	١٥٩-١٤٠	٩٩-٩٠
ارتفاع ضغط دموي (شديد)	أكثر من ١٦٠	أكثر من ١٠٠

كيف يمكننا الوقاية من الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

- تقليل استهلاك الصوديوم في النظام الغذائي (المشروبات الغازية).
- المواظبة على النشاط البدني المنتظم (٣٠ دقيقة يومياً).
- اتباع نظام غذائي صحي غني بالحبوب الكاملة والفواكه والخضروات التي تحتوي على البوتاسيوم والألياف.
- الإقلاع عن التدخين.
- تقليل الضغوط النفسية والابتعاد عن محفزات الصداع بممارسة رياضة التأمل والاسترخاء.
- متابعة ضغط الدم في المنزل ومراجعة طبيب عام.

الأعراض

خفقان القلب بشكل غير منتظم



نزف من الأنف



طنين في الأذن



صداع



دوار



ما هي الأمور التي تزيد من حدة الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

- العمر والمجموعة البشرية.
- البدانة.
- الإكثار من الملح.
- الخمول والكسل.
- نقص فيتامين دال.
- التدخين والكحول.
- انخفاض مستوى البوتاسيوم.
- ارتفاع مستوى التوتر.

References: KSA MOH:
Egypt MOH [https://
egcovac.mohp.gov.eg](https://egcovac.mohp.gov.eg)

Medical- Surgical Nursing, Lippincott
Williams & Wilkins -2010, Page (375).-
WHO, Public Health Problem
“hypertension” - 2010.http://
www.emro.who.int/ar/media/world-health-
day/public-health-problem-factsheet-
2013.html

تم إعداد هذه النشرة من قبل مؤسسة
لجان العمل الصحي ضمن مشروع
تحديث بروتوكولات الأمراض المزمنة غير
المعدية بالتعاون مع جامعة خاينين
الإسبانية



Universidad
de Jaén

UJa.
Cooperación y
Voluntariado



AGENCIA ANDALUZA DE COOPERACIÓN INTERNACIONAL
PARA EL DESARROLLO
Consejería de Igualdad, Políticas Sociales
y Conciliación

Asociación Al Quds
de Solidaridad con los Pueblos del Mundo Árabe
جمعية القدس للتضامن مع شعوب العالم العربي
Al Quds Association for Solidarity with the People in Arab Countries