

ارتفاع ضغط الدم



الوقاية من ارتفاع ضغط الدم



قلل من الطعام
الغني بالدهون
المشبعة



تناول طعاماً صحياً
غني بالفواكه الطازجة
والخضروات، والحبوب
الكاملة، والبروتينات



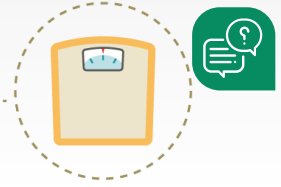
تجنب التدخين لأنه
مضر بالأوعية
الدموية ويقسي
الشرايين



تابع قياس
ضغطك
 بانتظام



قلل من تناول ملح
الطعام بحيث لا
يتجاوز ٥ غرام يومياً
(ملعقة شاي صغيرة)



مارس الرياضة بقدر
١٥ دقيقة بالأسبوع

حافظ على وزن
صحي

www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم



ارتفاع ضغط الدم



الشعور
بالدوار



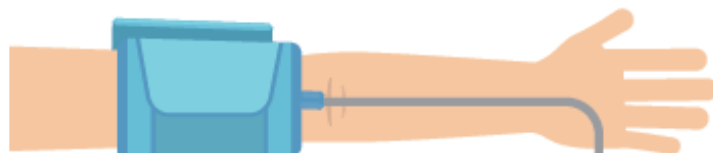
تسارع نبضات
القلب



الصداع
الشديد

غالباً لا يصاحب ارتفاع ضغط الدم أعراض ولذلك يسمى بالقاتل الصامت، ان وجدت الأعراض فهي:-

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



ضغط الدم
الانبساطي

ضغط الدم
الانقباضي

مستوى ضغط الدم

أقل من ٨٠

أقل من ١٢٠

طبيعي

٨٩ - ٨٠

١٣٩ - ١٢٠

ما قبل المرضي

٩٩ - ٩٠

١٥٩ - ١٤٠

ارتفاع ضغط دموي

أكثر من ١٠٠

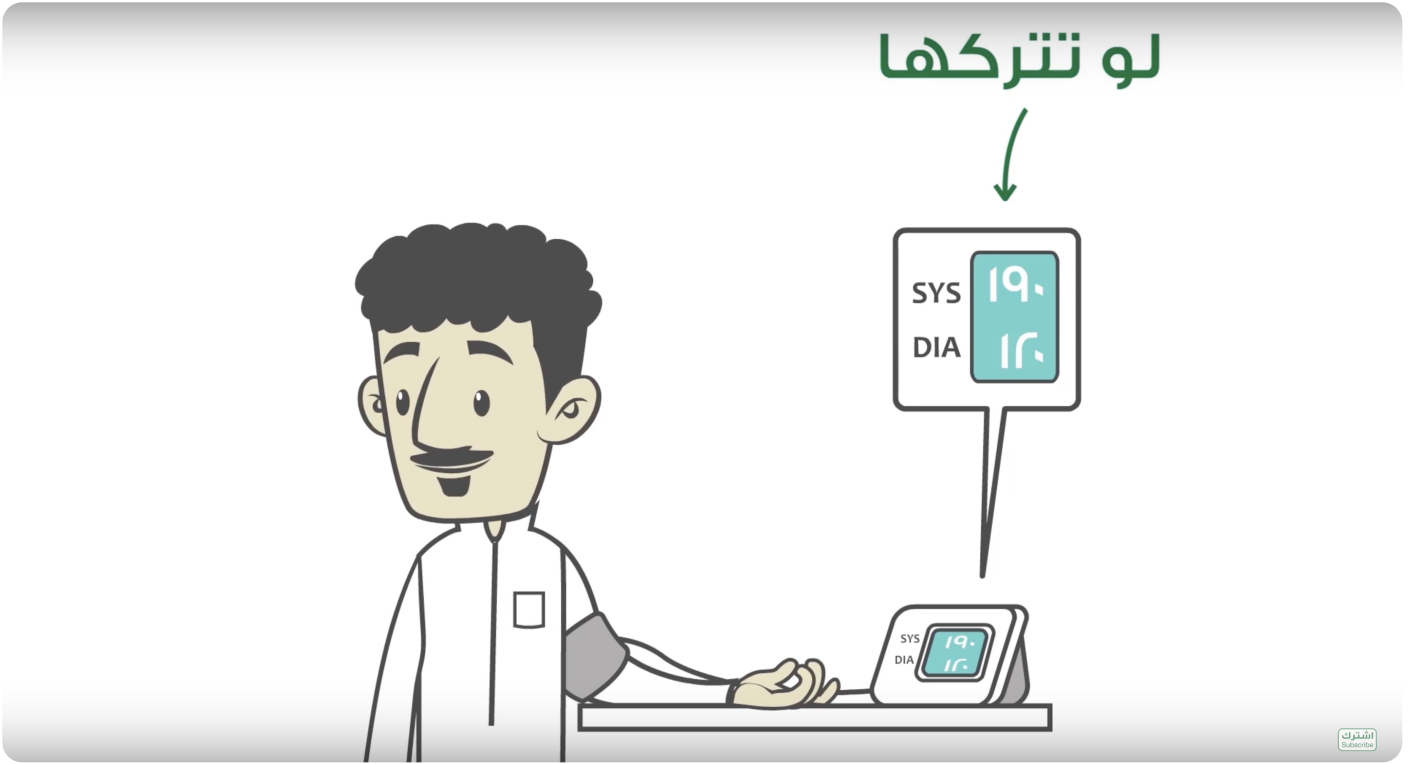
أكثر من ١٦٠

ارتفاع ضغط دموي (شديد)

www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh



ارتفاع ضغط الدم



سمعتوا وش #يقولون عن حبوب الضغط

نبذة مختصرة:

ارتفاع ضغط الدم هو مرض شائع يحدث عند حصول ضغط مستمر على جدران الشرايين وعلى مدى طويل. عادة لا يوجد له أعراض، ولكن يمكن أن يسبب مشاكل خطيرة مثل: السكتة الدماغية، وفشل القلب والكلى. إن سبب الإصابة به هو زيادة عبء العمل على القلب والأوعية الدموية. يعتمد اكتشاف الإصابة به على قراءة قياسات ضغط الدم. يمكن التحكم به من خلال اتباع نمط حياة صحي وأخذ الأدوية (إذا لزم الأمر).

تعريف المرض:

هو قوة دفع الدم من خلال الأوعية الدموية؛ حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط؛ مما يجعلها عامل خطر رئيسًا لأمراض القلب والسكتة الدماغية ومشاكل خطيرة أخرى، ويتحدد مقدار الضغط بكمية الدم التي يضخها القلب وحجم مقاومة الشرايين لقوة

تدفق وجريان الدم، ويعد ارتفاع ضغط الدم عمومًا مرض يتطور على مدى سنوات، وعلى الرغم مما ذكر آنفًا، فإنه بالإمكان اكتشاف ارتفاع ضغط الدم في وقت مبكر للسيطرة عليه.

وتحتاج الأنسجة والأعضاء الدم المحمل بالأكسجين من أجل القيام بعملهم والبقاء على قيد الحياة، عندما ينبض القلب فإنه يخلق الضغط الذي يدفع الدم من خلال شبكة من الأوعية الدموية على شكل أنبوب، والتي تشمل الشرايين والأوردة والشعيرات الدموية، وهذا الضغط هو نتيجة قوتين:

1. القوة الأولى (الضغط الانقباضي)، وهي القوة التي يضخ القلب بها الدم إلى جميع أنحاء الجسم.
2. القوة الثانية (الضغط الانبساطي)، وهو ضغط الدم الذي يحدث بين نبضات القلب.

يتم تمثيل كل منهم عن طريق القراءات كالتالي:

فئة ضغط الدم	الانقباضي العدد العلوي (ملم زئبق)	الانبساطي العدد السفلي (ملم زئبق)
ضغط دم مثالي	أقل من 120	أقل من 80
طبيعي	120 - 129	80 - 84
مرحلة ما قبل ارتفاع الضغط	130-139	85 - 89
ضغط دم مرتفع (المرحلة الأولى)	140 - 159	90 - 99
ضغط دم مرتفع (المرحلة الثانية)	160 - 179	100 - 109
ضغط دم مرتفع (المرحلة الثالثة)	أعلى من 180	أعلى من 110



عندما يكون ضغط الدم مرتفعًا جدًا لفترة طويلة، فإنه يضر بالأوعية الدموية؛ حيث يبدأ الكوليسترول الضار بالتراكم على جدران الشريان، وهذا يزيد عبء العمل في الدورة الدموية مع تقليل كفاءتها.

مسميات أخرى:

القاتل الصامت.

السبب:

إن الطريقة الرئيسية التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم هي زيادة عبء العمل على القلب والأوعية الدموية؛ مما يجعلها تعمل بأكبر جهد وأقل كفاءة.

وهناك سببان لارتفاع ضغط الدم:

سبب غير معروف (جوهري أو ابتدائي):

(وهو الأكثر شيوعًا؛ حيث يتطور تدريجياً على مدى سنوات عديدة.

ارتفاع ضغط الدم الناتج عن أسباب (ثانوي):

1. بعض مشاكل الكلى أو الهرمونات.
2. مشاكل في الغدة الدرقية.
3. توقف التنفس أثناء النوم
4. وجود عيب خلقي في الأوعية الدموية منذ الولادة.
5. بعض أنواع الأدوية.
6. تعاطي المخدرات أو الخمر.

عوامل الخطورة:

- الوراثة.
- التقدم في العمر.
- الجنس.
- السمنة.
- التدخين.
- شرب الكحول.
- الضغوط النفسية.



- نمط غذائي غير صحي وذلك بالإكثار من الملح.
- الأمراض المزمنة: مثل داء السكري وغيره.
- نمط الحياة الخامل وعدم ممارسة النشاط البدني.

الأعراض:

معظم المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يكون لديهم أي علامات أو أعراض، حتى لو كان مستوى قراءات ضغط الدم عالية الخطورة؛ لكن قد يعاني البعض من:

- صداع.
 - ضيق في التنفس.
 - نزيف في الأنف.
- لكن هذه العلامات والأعراض ليست محددة وعادة لا تحدث حتى يصل ضغط الدم المرتفع إلى مرحلة خطيرة أو مهددة للحياة.

متى تجب رؤية الطبيب؟

عند إجراء فحص روتيني مرة كل سنتين على الأقل، ابتداءً من سن 18 أو عند وجود عامل من عوامل خطورة.

المضاعفات:

- تمدد الأوعية الدموية.
- السكتة الدماغية.
- فشل القلب.
- الذبحة الصدرية.
- الفشل الكلوي.
- فقدان البصر (العمى).
- العجز الجنسي.
- مرض الشرايين الطرفية.
- مشاكل في الذاكرة والتركيز.



التشخيص:

- التاريخ العائلي.
- التاريخ الطبي.
- متابعة قراءات ضغط الدم.
- التحاليل المخبرية.
- بعض الاختبارات لاستبعاد أي سبب أو عامل خطورة لارتفاع ضغط الدم.

العلاج:

- بناءً على التشخيص سيتم وضع خطة للعلاج التي تشمل:
- تغيير في نمط الحياة مثل: ممارسة النشاط البدني، واتباع نظام غذائي صحي.
- الأدوية للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم.

الوقاية:

- إن نمط الحياة الصحي من أهم سبل الوقاية والتحكم في مستوى ضغط الدم، حيث يشمل:
- ممارسة النشاط البدني.
- المحافظة على وزن صحي.
- اتباع نظام غذائي صحي
- السيطرة على القلق والتوتر.
- الامتناع عن التدخين وشرب الخمر.
- التقليل من تناول الكافيين.

الأسئلة الشائعة:

- هل الضغط الانبساطي أخطر من الضغط الانقباضي؟
- يعد ارتفاع ضغط الدم الانقباضي هو الأخطر أكثر من الانبساطي؛ حيث إن تأثير ارتفاعه يرتبط بأداء الشريان مباشرة، ويعد ارتفاع كلاهما بالخطورة نفسها.



هل يمكن الشفاء منه بشكل نهائي؟

لا يمكن الشفاء نهائياً من ارتفاع ضغط الدم؛ بل يمكن خفض جرعة الدواء بعد الحصول على النتيجة المطلوبة (حسب الطبيب المعالج).

هل هناك تعليمات معينة قبل قياس ضغط الدم؟

1. التحقق من دقة الجهاز.
2. القيام بقياس ضغط الدم مرتين يومياً، مع تكرار العملية مرتين أو أكثر للتأكد من صحة النتائج.
3. عدم قياس ضغط الدم مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم.
4. تجنب تناول الطعام أو التدخين قبل القياس بمدة 30 دقيقة.
5. الجلوس بهدوء قبل إجراء القياس وأثناء القياس لمدة 5 دقائق في وضع مريح، مع إرخاء الساقين والكاحلين، وجعل الظهر مستنداً على الكرسي، مع عدم التحدث أثناء القياس.
6. التأكد من وضع الذراع في الوضع الصحيح.
7. يجب وضع السوار على الجلد مباشرة وليس على الملابس.
8. القيام بأخذ القراءة أكثر من مرة وتسجيلها في دفتر الملاحظات.

المفاهيم الخاطئة:

التوقف عن تناول الدواء عند التحكم بقراءات ضغط الدم في المستوى الطبيعي.

الحقيقة: لا يمكن إيقاف الدواء عند انخفاض الضغط.

عدم استخدام الملح فقط يقلل من ارتفاع ضغط الدم.

الحقيقة: بجانب تناول أدوية الضغط يساعد تقليل كمية الملح على خفض ضغط الدم.

لمعرفة المزيد:

[دليل مع ضغط الدم](#)

[دليل تغذية ارتفاع ضغط الدم](#)

هل كانت هذه الصفحة مفيدة؟ نعم | لا

317 من الزوار أعجبهم محتوى الصفحة من أصل 323 مشاركة

آخر تعديل : 12 ربيع الثاني 1443 هـ 07:06 م

عدد القراءات : 327563

