

ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

ارتفاع ضغط الدم مرض خطير قد يؤدي إلى قصور القلب، ومرض الشريان ضغط الدم هو الضغط الذي يمارسه .التاجي، والسكتة القلبية، والفشل الكلوي الدم على جدران الشرايين أثناء مروره عبر الأوعية الدموية. ضغط الدم بحد قد تصاب بارتفاع ضغط الدم لسنوات دون أن تدرك .ذاته ليس له أعراض ذلك، ولكن في الوقت نفسه، يُلحق الضرر بقلبك وكليتك وأوعيتك الدموية وأجزاء أخرى كثيرة من جسمك. لذلك، يجب عليك دائماً مراقبة ضغط دمك.

يتكون ضغط الدم من رقمين:

□ الرقم الأكبر هو ضغط الدم الانقباضي ويحدث عندما ينقبض القلب ويدفع الدم إلى شرايين الجسم.

□ الرقم الأصغر هو ضغط الدم الانبساطي ويحدث عندما يكون القلب في حالة راحة بين الانقباضات.

وحدة قياس ضغط الدم هي مليمتر زئبق. يتقلب ضغط الدم لدى الأشخاص الأصحاء باستمرار. على سبيل المثال، يكون ضغط الدم منخفضاً أثناء الراحة ومرتفعاً أثناء النشاط البدني. صحتك معرضة للخطر عندما يكون ضغط دمك أعلى من المعدل الطبيعي في معظم الأوقات.

ما هو ضغط الدم الانقباضي والانبساطي عند الأشخاص الأصحاء فوق سن ١٨ عاماً؟

ارتفاع ضغط الدم ٨٠/١٢٠ يعني أنك معرض لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وإذا كان ضغط الدم الانقباضي لديك ما بين ١٢٠ و ١٣٩ وكان ضغط الدم الانبساطي لديك ما بين ٨٩ و ٩٠، فسوف تصاب بارتفاع ضغط الدم ما لم تبدأ في اتخاذ الاحتياطات اللازمة.

نكته:

إذا كنت تعاني من مرض السكري أو مرض الكلى المزمن، فإن تعريف المرض هو ارتفاع ضغط الدم إلى أكثر من ٨٠/١٣٠.

ما هي أعراض ومضاعفات ارتفاع ضغط الدم؟

عادةً لا تظهر أعراض ارتفاع ضغط الدم. في حالات نادرة، قد يُصاحبه صداع، ونزيف أنفي غير مبرر، وضيق في التنفس، ودوار، مع أن هذه الأعراض قد تُسببها أسباب أخرى غير ارتفاع ضغط الدم.

- يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم المضاعفات التالية:
- يكبر حجم القلب وتنخفض قوته، مما يؤدي في النهاية إلى قصور القلب. قصور القلب هو حالة لا يستطيع فيها القلب ضخ كمية كافية من الدم إلى جميع أنحاء الجسم.
- يتكون تمدد الأوعية الدموية في أحد الأوعية الدموية. تمدد الأوعية الدموية هو انتفاخ غير طبيعي في جدار الشريان. الأماكن الشائعة لهذه الحالة هي الشرايين الرئيسية في الدماغ، والأطراف السفلية، والأمعاء، والطحال، والتي تحمل الدم من القلب إلى باقي أنحاء الجسم.
- الأوعية الدموية في الكلى ضيقة جداً، مما قد يؤدي إلى الفشل الكلوي.
- تضيق الشرايين في بعض مناطق الجسم، مما يحد من تدفق الدم (خاصةً إلى القلب والدماغ والكلى والأطراف). قد يؤدي هذا إلى نوبة قلبية، أو سكتة قلبية، أو فشل كلوي، أو بتر أحد الأطراف.
- تمزق الأوعية الدموية في العين، مما يسبب النزيف ويؤدي إلى ضعف البصر أو العمى.

كيف يتم قياس ضغط الدم؟

من أجل الحصول على قراءة صحيحة لضغط الدم، يجب مراعاة ما يلي: لا يجب عليك التدخين أو شرب القهوة لمدة نصف ساعة قبل قياس ضغط الدم.

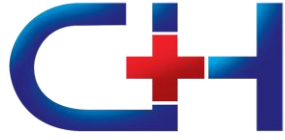
انتبه، فهذه المواد قد تُسبب ارتفاعاً مؤقتاً في ضغط الدم.تبول قبل قياس ضغط الدم. امتلاء المثانة قد يُسبب تغيرات في قراءة ضغط الدم.اجلس لمدة ٥ دقائق على الأقل قبل قياس ضغط الدم. الحركة والنشاط قد يُسببان عدم دقة قراءة ضغط الدم.

ما هي أسباب ارتفاع ضغط الدم؟

هناك نوعان من ارتفاع ضغط الدم:

ارتفاع ضغط الدم الأساسي أو الأولي: لا يوجد سبب معروف لارتفاع ضغط الدم الأولي، ويُعاني منه ٩٥٪ من المصابين به. ارتفاع ضغط الدم الثانوي: يحدث ارتفاع ضغط الدم الثانوي نتيجةً لسبب محدد.

- التدخين
- السمنة وزيادة الوزن
- داء السكري
- قلة النشاط البدني، مثل الجلوس على المكتب لفترات طويلة
- عدم ممارسة الرياضة
- الإفراط في تناول الملح والأطعمة المالحة
- تناول الكحول
- التوتر
- التقدم في السن
- الوراثة
- وجود تاريخ عائلي لارتفاع ضغط الدم
- مرض الكلى المزمن
- عيوب خلقية في الأوعية الدموية



بیمارستان فوق تخصصی قائم (م)
Ghaem SubSpecialty Hospital

ضغط دم مرتفع



مُعتمد ومُعتمد من قبل:

السيدة الدكتور شخب الإسلامى

تحت إشراف:

اللجنة التعليمية فى مستشفى قائم التخصصى

آخر تعديل:

فروردين ١٤٠٤

يمكن أن يُسبب التوتر المزمن ارتفاع ضغط الدم. فكّر فى أسباب التوتر لديك (العمل، الدراسة، الأمور المالية، إلخ). والآن فكّر فى كيفية إزالة هذه الضغوطات من حياتك.

فيما يلي بعض النصائح التى تحتاج إلى معرفتها لتقليل التوتر:
غير توقعاتك: امنح نفسك الوقت لإنجاز الأمور.
حل المشاكل:

فكّر فى المشاكل التى تُسبب لك التوتر وضع خطة لحلها. اعتمد على عائلتك ومدرائك وأصدقائك لحل المشاكل والحصول على مساعدتهم.

حدّد سبب التوتر: عليك تحديد مُسببات التوتر، أو حتى الأشخاص الذين يُسببون لك التوتر، وقلل من وقتك معهم، أو تجنّب القيادة خلال ساعات الذروة.

خذ استراحة: خصص من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة يومياً للجلوس فى مكان هادئ، وتنفس بعمق، واستمتع بما تفعله.

كن ممتناً: فالامتنان يُخفف من الأفكار المُرهقة.

اعمل أقل: غادر العمل مبكراً للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو لإعداد وجبة صحيّة.

طرق التحكم بضغط الدم

١. فقدان الوزن ومراقبة محيط خصرك.

ترتبط زيادة الوزن ارتباطاً مباشراً بضغط الدم، ما يعنى أن الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أكثر عرضة لخطر ارتفاع ضغط الدم. احرص أيضاً على مراقبة محيط خصرك، فزيادة الوزن حول خصرك قد تزيد أيضاً من خطر إصابتك بارتفاع ضغط الدم.

٢- ممارسة الرياضة بانتظام.

ممارسة الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة معظم أيام الأسبوع كفيلاً بخفض ضغط الدم. أفضل التمارين لعلاج ضغط الدم هى المشى، والركض، وركوب الدراجات، والسباحة، والرقص.

٣- نظام غذائى صحى

اتباع نظام غذائى غنى بالحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات ومنتجات الألبان قليلة الدسم، وخالي من الدهون المشبعة والكوليسترول. زد من تناولك للبوتاسيوم، فهو يُقلل من تأثير الصوديوم على ضغط الدم. أفضل مصادر البوتاسيوم هى الأطعمة، بما فى ذلك الفواكه والخضراوات (بما فى ذلك البطاطس والبطاطم وعصير البرتقال والموز والبالزلاء والزبيب)، وليس المكملات الغذائية.

٤. قلل من كمية الصوديوم فى نظامك الغذائى

٥. قلل من شرب الكحول

٦. أقلع عن التدخين

٧. قلل من تناول الكافيين

٨. افحص ضغط دمك بانتظام

٩. تقليل التوتر.