



ضغط الدم

هو قوة دفع الدم على جدار الشرايين، وعندما يرتفع هذا الضغط كثيرًا، يُصبح المريض مصابًا بمرض "ارتفاع ضغط الدم" وهو حالة مرضية خطيرة تُزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والكلى والدماغ.

هناك ما يقرب من 3.1 مليار مصاب بارتفاع الضغط عالميًا، بما يعادل 30 إلى 45% من البالغين، تزداد هذه النسبة لتصل إلى أكثر من 60% بين من تخطوا الستين عامًا، وهو شائع أكثر في الرجال بنسبة 24%، عن السيدات إذ يظهر لديهن بنسبة 20% فقط.

الطريقة الصحيحة لقياس ضغط الدم

لا تدخن أو تأكل
أو تبذل مجهود
قبل القياس
بـ 30 دقيقة



اجلس في مكان
هادئ



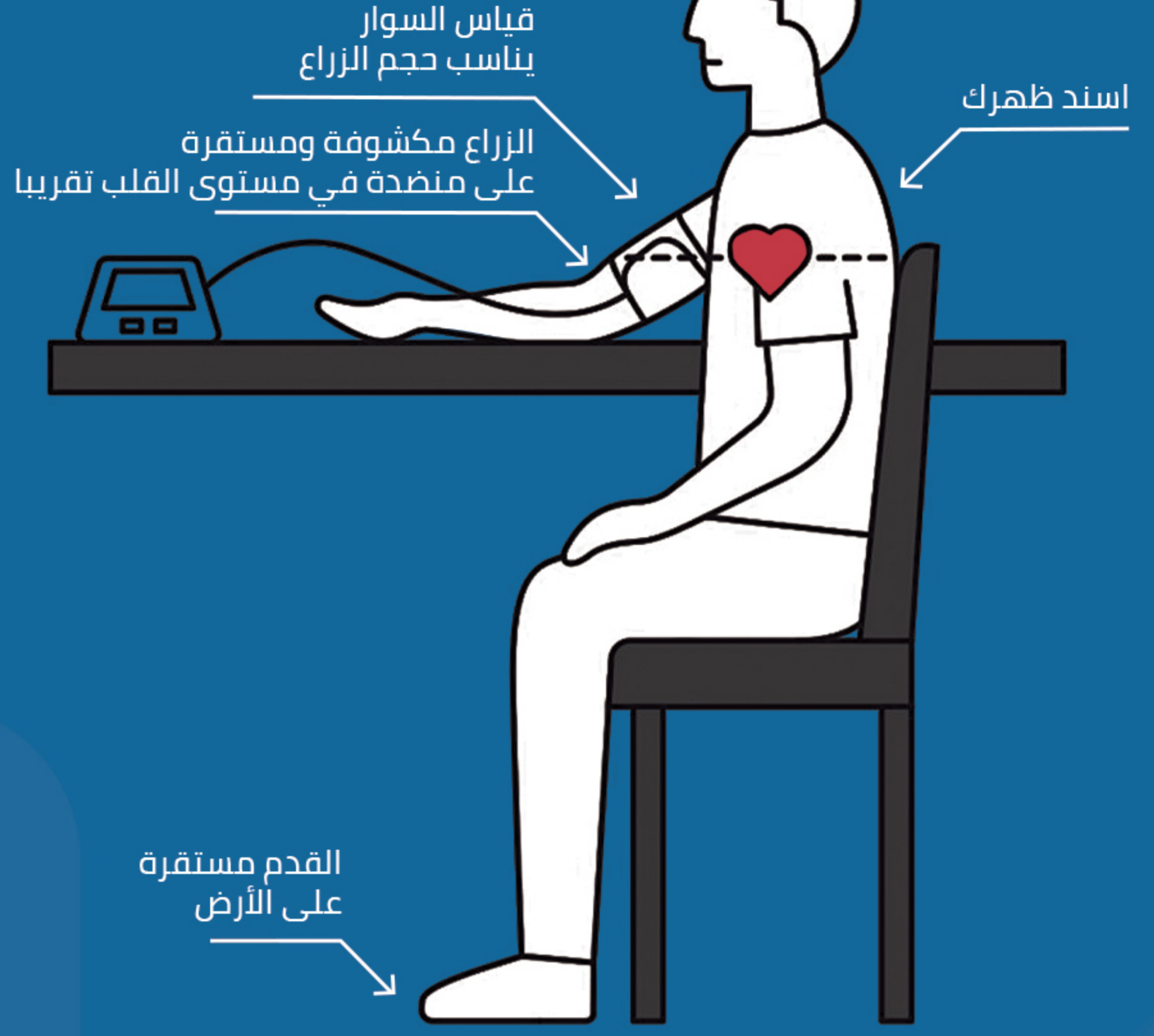
درجة حراره
مناسبة



خذ 3 - 5 دقائق
راحة



لا تتحدث أثناء
القياس



قياس ضغط الدم هو حجر الأساس في تشخيصه وعلاجه، ويُستخدم روتينيًا لبدأ أو استبعاد فحوصات مكلفة، ورحلة علاج طويلة المدى، لذلك إهمال قياس الضغط أو قياسه بصورة غير دقيقة، يمكن أن يؤدي إلى التشخيص الخاطئ، والعلاج غير الضروري، أو عدم تشخيصه والتعرض لأمراض القلب والأوعية الدموية.

دلالات قياس ضغط الدم

حالة حرجة	عالي الخطورة	مرتفع	مقبول	طبيعي	مثالي	
180	160	140	130	120	أقل من	الانقباضي
110	100	90	85	80	120/80	الانبساطي
مرتين أسبوعياً أو على الأقل مرة شهرياً	معاودة قياسه في المنزل ضرورية وعلى الأقل مرة شهرياً	بعد سنة أو أقل لذوي الأمراض المزمنة ومعاودة قياسه في المنزل	بعد سنة (كل 6 شهور) لذوي الأمراض المزمنة) وعلى الأقل كل 3 سنوات	على الأقل كل 5 سنوات	متى يجب معاودة القياس	
توجه إلى المستشفى فوراً	ابدأ بتناول أدوية الضغط بعد استشارة الطبيب	إذا كان لديك مضاعفات أو أمراض مزمنة فقد يصف الطبيب أدوية مباشرة وإلا فقد يكتفي بتجربة نمط الحياة الصحي أولاً	لم يصبك ارتفاع الضغط بعد لكن احذر فإنك أكثر عرضه له	حافظ على نمط الحياة الصحي.	كيفية التعامل معه	

الأعراض

يُطلق عليه القاتل الصامت لأن أغلب المصابين به لا يلاحظون أي أعراض، وغالبًا ما يُكتشف صدفةً أو عند ظهور أحد المضاعفات، والطريقة الوحيدة للكشف عنه هي قياسه بصفة دورية. وقد تشمل الأعراض (إن ظهرت):

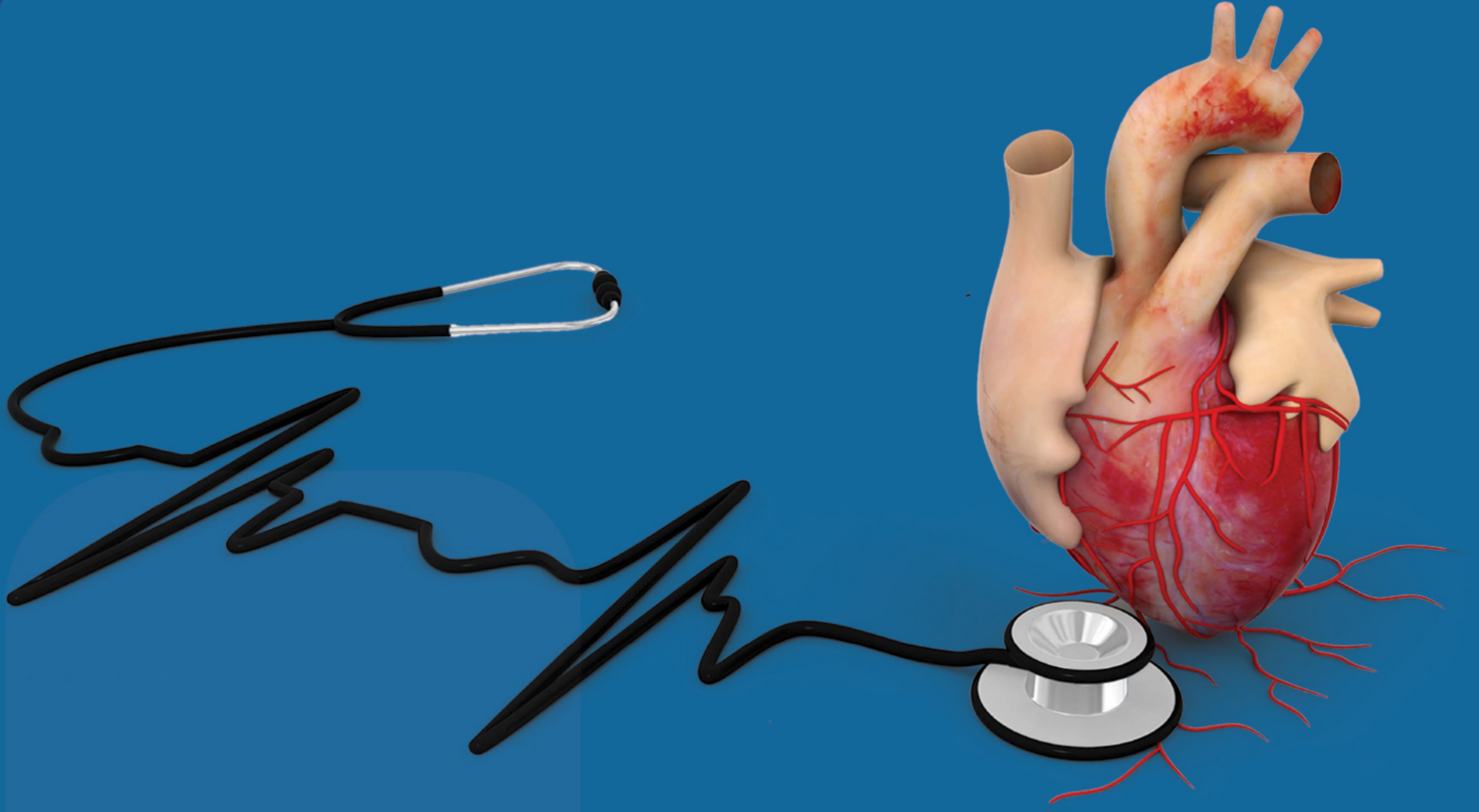
- الصداع صباحًا.
- خفقان القلب.
- تشوش الرؤية.
- طنين الأذن.

الأسباب

لا يوجد أسباب واضحة لارتفاع ضغط الدم، لكن هناك عوامل تُزيد من خطر الإصابة، منها:

- الإفراط في تناول الملح.
- تناول كثير من الدهون المشبعة والمتحولة.
- عدم تناول قدر كافٍ من الفاكهة والخضراوات.
- قلة الحركة.
- السمنة.
- التدخين وشرب الكحول.
- تقدم العمر.
- الإصابة بأمراض أخرى مثل السكري وأمراض الكلى.





نصائح لحياة أفضل لمرضى الضغط

- الحد من تناول الملح فلا تأخذ أكثر من ملعقة صغيرة (5 جرام) في اليوم.
- الإكثار من الفاكهة والخضراوات (كالتوت والموز والخضراوات الورقية).
- ممارسة رياضة المشي 150 دقيقة أسبوعياً.
- الحد من تناول الطعام الدهني مثل الدهون الحيوانية والمقلبات.
- فحص ضغط الدم دورياً، بحسب توصيات الطبيب.
- السيطرة على التوتر.
- تجنب التدخين والكحول.

WWW.ALLAMHEARTCARE.COM 

ALLAMHEARTCARE    