

# اليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم

قس ضغط دمك .. تحكم فيه .. وعش حياة صحية أفضل

مايو 2021



حقائق حول ضغط الدم

## ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

يعتبر ارتفاع ضغط الدم من الأمراض الشائعة التي تكون فيها قوة اندفاع الدم مقابل جدران الشرايين مرتفعة.



## حقائق حول ارتفاع ضغط الدم

• ارتفاع ضغط الدم قد يؤدي إلى مشاكل صحية كثيرة مثل أمراض القلب.

• يبلغ معدل انتشار مرض الضغط في دولة الإمارات بحسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية 15% وهو المسبب لـ 45% من أمراض القلب والأوعية الدموية.

• يسمى القاتل الصامت وذلك لأن معظم المصابين لا تظهر عليهم أية أعراض عند ارتفاعه.

• يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى الإضرار بالأوعية الدموية والقلب، وقد يؤدي عدم تشخيصه إلى ارتفاع خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية.

## أنواعه

### أنواع ارتفاع ضغط الدم

#### الثانوي

يحدث نتيجة لحالة طبية  
أخرى تؤثر على الكلى، أو  
القلب، أو الشرايين، أو  
جهاز الغدد الصماء، وقد  
يحدث خلال الحمل

#### الأساسي (شائع)

لا يوجد سبب محدد  
لذلك

## أعراض ارتفاع ضغط الدم

لارتفاع ضغط الدم العديد من الأعراض الشائعة، لكن ليس بالضرورة ظهور أية أعراض حالة الإصابة بهذا المرض.

### الأعراض الأكثر شيوعاً:

- الصداع
- طنين الأذن
- ضيق التنفس
- نزيف الأنف

## عوامل الإصابة

### عوامل تزيد من خطورة الإصابة بارتفاع ضغط الدم

- زيادة الوزن والسمنة
- التاريخ العائلي
- قلة النشاط البدني
- التدخين
- التوتر
- النظام الغذائي كثير الملح
- نقص البوتاسيوم في النظام الغذائي
- التقدم في العمر

## قراءات ضغط الدم

يبدأ الفحص الروتيني من عمر 18 سنة فما فوق، مرة واحدة على الأقل في السنة، يعتبر الشخص مصاباً بارتفاع ضغط الدم بعد وجود ثلاث قراءات مرتفعة للضغط، يوضح الجدول أدناه، قراءات ضغط الدم، في حال كان طبيعياً، أو مرتفعاً.

## زمرة ارتفاع الضغط

الضغط الانقباضي ملمتر زئبق (الأدنى)		الضغط الانقباضي ملمتر زئبق (الأعلى)	زمرة ارتفاع الضغط
أقل من 80	و	أقل من 120	طبيعي
أقل من 80	و	129-120	مرتفع
89-80	أو	139-130	ارتفاع ضغط الدم ( المرحلة 1)
90 أو أكثر	أو	140 أو أكثر	ارتفاع ضغط الدم ( المرحلة 2)
أكثر من 120	و/أو	أكثر من 180	نوبة ( أزمة) ارتفاع ضغط الدم (يحتاج عناية طبية فورية في المستشفى)

## العلاج

قد يحتاج المصاب بارتفاع ضغط الدم البدء بالعلاجات الدوائية، ولكن هذا لا يغني عن تغيير نمط الحياة. وللتحكم في المرض بشكل أفضل قم بـ:

- تعديل النظام الغذائي وممارسة النشاط البدني
- إنقاص الوزن في حال كان المريض يعاني من السمنة
- الإقلاع عن التدخين
- الالتزام بالعلاج الموصوف