



وزارة الصحة الفلسطينية  
الادارة العامة للرعاية الاولى  
دائرة التشخيص وتعزيز الصحة

## راقب ضغطك تحمي قلبك

HelpAge  
International

age helps

منظمة الصحة العالمية



إشراف : أ. معين الكريري  
إعداد: فريق دائرة التثقيف وتعزيز الصحة  
تصميم وإخراج : محمد محمود الخطيب

## ارتفاع ضغط الدم



يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى زيادة مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية والفشل الكلوي، وإذا تُرك دون سيطرة يمكن أن يسبب العمى وعدم انتظام ضربات القلب وقصور القلب. ويزداد احتمال حدوث هذه المضاعفات في حالة وجود أي من عوامل الخطر الأخرى المسببة لأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل داء السكري.

ويعاني واحد من كل ثلاثة بالغين على مستوى العالم من ارتفاع ضغط الدم. وتزايدت هذه النسبة مع التقدم في العمر، حيث تبدأ بواحد من كل عشرة أشخاص في العشرينات والثلاثينات من أعمارهم وترتفع إلى خمسة من كل عشرة أشخاص في الخمسينات من أعمارهم. وسُجّلت أعلى معدلات انتشار مرض ارتفاع ضغط الدم في بعض البلدان المنخفضة الدخل في أفريقيا، حيث يُعتقد أن أكثر من ٤٠٪ من البالغين في بلدان أفريقية عديدة يعانون من هذه الحالة.

### على صعيد العالم:

- هناك حوالي ١ بليون شخص حول العالم يعانون من ضغط الدم المرتفع ٦٠٪ منهم في الدول النامية.

- بحلول عام ٢٠٢٥ سيكون هناك أكثر من ١,٦ بليون بالغ يعيشون مع ضغط الدم المرتفع.
- ضغط الدم المرتفع هو السبب الأساسي حول العالم للأمراض القلب الوعائية.
- مرضى ضغط الدم أكثر استعدادا لحدوث مضاعفات مرض السكري.
- **ضغط الدم - القاتل الصامت- لا علامات له في الغالب، لا أعراض.. لذا فمن المهم المبادرة لقياس ضغط الدم بشكل دوري.**

### ما هو ضغط الدم:



هو مقدار الضغط الذي يحدثه سريان الدم على جدران الشرايين التي تقوم بنقله من القلب إلى سائر أجزاء الجسم، و يقاس بجهاز معين و يتم التعبير عنه برقمين: كمثال ٨٠/١٢٠ و الرقم العلوي (البسط) يوضح الضغط أثناء انقباض عضلة القلب (١٢٠) بينما الرقم الآخر (المقام) يمثل الضغط أثناء انبساط عضلة القلب (٨٠).

عندما يزيد ضغط الدم عن مستوى ٩٠/١٤٠ لدى قياسه أثناء الراحة، لأكثر من مرة واحدة خلال فترات مختلفة، يعتبر الشخص مصابا بارتفاع الضغط.

### كيف يشعر المصاب ضغط الدم المرتفع:

ضغط الدم المرتفع مرض شائع ولكنه في نفس الوقت مرض يجب الاهتمام بعلاجه حيث أن معظم المصابين به لا يشعرون بأية أعراض في البداية و في بعض الحالات قد يشعر المريض ب : -الصداع

-احمرار الوجه

-الدوار

- الدوخة

- طنين الأذن

-وفي بعض الأحيان الإغماء



وهذه كلها أعراض تحدث بنسبة متقاربة في مرضى ضغط الدم المرتفع وغير المرضى على حد سواء ولذلك يجب ألا يعتمد الشخص على هذه الأعراض أو ما يشعر به لكي يعرف مستوى ضغط دمه, فالطريقة الوحيدة لمعرفة ضغط الدم هي قياسه بواسطة الجهاز المعد لذلك.



عند قياس ضغط الدم يجب أن يكون المريض على سرير أو جالس على كرسي وليس واقف, لأن ضغط الدم يتغير وقتياً مع: الانفعال, النوم, الأكل, وقت القياس خلال اليوم, المجهود الجسماني, كمية الملح في الطعام و كذلك تعاطي بعض الأدوية و لذا يجب

التأكد بقياس الضغط ثلاث مرات خلال زيارتين

أو ثلاثة لأن تشخيص ارتفاع ضغط الدم لا يتم بقراءة واحدة وعلى الطبيب معالجة المريض بعد إجراء فحوصات أخرى للتأكد من عدم وجود أسباب إضافية سببت ارتفاع ضغط الدم.

## ما هي العوامل التي تساعد على حدوث ارتفاع ضغط الدم:

السبب الحقيقي لارتفاع ضغط الدم غير معروف ولكن هناك عدة عوامل رئيسية تلعب دوراً هاماً للإصابة بارتفاع ضغط الدم أهمها:

- الاستعداد الوراثي إذ أن بعض العائلات يكون أفرادها عرضة للإصابة بضغط الدم المرتفع أكثر من غيرهم بسبب شيوع ضغط الدم في العائلة فتتناقله الأجيال بالوراثة، ويزداد احتمال الإصابة به مع تقدم السن.



- الإفراط في تناول ملح الطعام لأنه يحبس سوائل الجسم.

- البدانة والإفراط في تناول الأطعمة الدهنية لأن ذلك يساعد على ترسب الشحوم على جدران الشرايين مما يؤدي إلى تصلبها وفقدان مرونتها.



- استجابة الشخص للتوتر والقلق والكبت من مسببات ارتفاع ضغط الدم حيث أن جسم الإنسان في هذه الحالات يعزز مادة الأدرينالين التي ترفع ضغط الدم.



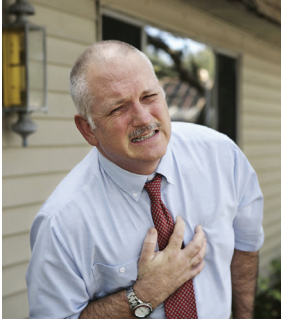
- قلة الحركة والخمول بشكل عام لأن ذلك يساعد على تخزين الشحوم بدلا من احتراقها لتوليد الطاقة.

- التدخين الذي يؤثر على جدران الشرايين ويقلل من مرونتها.



## مضاعفات ارتفاع ضغط الدم؟

يكون المصابون بارتفاع ضغط الدم أكثر من غيرهم للإصابة بما يلي:



- النوبات القلبية مثل الذبحة الصدرية واحتشاء العضلة القلبية (الجلطة)
- النزف أو الجلطة الدماغية التي قد تؤدي إلى الإصابة بالشلل النصفي.
- إصابة الكلى بالقصور والفشل نتيجة تصلب شرايين الكلى وعجزها عن القيام بوظائفها.
- تلف الأوعية الدموية داخل العين مما يؤدي إلى ضعف البصر وربما فقدانه.

## الوصايا الصحية للمصابين بارتفاع ضغط الدم:

الدواء وحده لا يحميك من القاتل الصامت

هناك عدة طرق لعلاج ارتفاع ضغط الدم على النحو التالي:

### النظام الغذائي ونمط الحياة:



- الإقلال من ملح الطعام والكافيين .
- الإكثار من الأغذية التي تحتوي على أملاح البوتاسيوم مثل الفواكه والخضراوات والمواالح.
- الاهتمام بالأغذية التي تحتوي على الألياف الطبيعية مثل الخضراوات الطازجة.
- ممارسة النشاط البدني بانتظام.



-الحفاظ على وزن صحي للجسم

- تجنب التدخين بسائر أشكاله من سجائر وأرجيلة.

- قياس ضغط الدم بين فترة وأخرى خاصة إذا كان هناك وراثه للمرض في العائلة.

-مراجعة الطبيب فورا عند حدوث أي من الأعراض ، وتوجد عقارات عديدة يصفها الطبيب لخفض ضغط الدم المرتفع.

إذا كنت في سن الأربعين أو أكثر وكان أحد أفراد أسرتك يعاني من ارتفاع ضغط الدم فقد يكون لديك الاستعداد للمرض، قس ضغطك بشكل دوري.

### العلاج الدوائي

يتطلب ذلك ضرورة الرجوع للطبيب في اختيار العقار المناسب بعد دراسة الحالة المرضية وأسباب ارتفاع الضغط إن وجد مع المتابعة الطبية المستمرة .. مع التقيد بالأدوية التي يصفها الطبيب بشكل دائم، حتى لو وصل قياس ضغطك إلى الحد الطبيعي فهذا يعني أن الدواء فعال ولا يجوز خفض جرعة الدواء أو إيقافه إلا بعد مشورة الطبيب.



٢٠١٣