



P.O. Box: 48577, DUBAI, U.A.E.

Tel: 04 267 8866, Fax: 04 267 8855

P.O. Box: 457, SHARJAH, U.A.E.

Tel: 06 565 8866, Fax: 06 565 6699

E-mail: info@zulekha-hospitals.com • Website: www.zulekha-hospitals.com

ص.ب: ٤٨٥٧٧، دبي، إ.ع.م.

هاتف: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٤ ٢٦٧ ٨٨٥٥

ص.ب: ٤٥٧، الشارقة، إ.ع.م.

هاتف: ٠٦ ٥٦٥ ٨٨٦٦، فاكس: ٠٦ ٥٦٥ ٦٦٩٩

مستشفى زليخة
لأن صحتك غالية



Zulekha Hospital
Your Health Matters

إرتفاع ضغط الدم

1. ما هو إرتفاع ضغط الدم؟

ضغط الدم هو القوة التي يضغط فيها الدم على جدران الأوعية الدموية التي تسري في الجسم. يرتفع ضغط الدم ويهبط خلال اليوم، ولكنه قد يسبب مشاكل صحية في حال بقي مرتفعاً لفترة طويلة. كم مشاكل القلب، والجلطة، والفشل الكلوي، وتدمير العينين.

2. هل أنت في خطر؟

الجميع قد يكون في خطر، بما في ذلك الأطفال.

3. ما هي عوامل الخطر؟

• عوامل خطر غير قابلة للتغيير.

هناك بعض العوامل التي لا يمكن التحكم بها وتؤثر على إرتفاع ضغط الدم، كالعمر، والجنس، والعرق.

• عوامل خطر قابلة للتغيير.

ولكن يمكن التحكم بالمخاطر والتخفيف منها عبر تناول الوجبات الصحية، والمحافظة على الوزن المثالي، وعدم التدخين، والمحافظة على اللياقة البدنية، وتجنب المشروبات الروحية.

4. ما هي الأعراض والعلامات؟

لا توجد أعراض محددة لإرتفاع ضغط الدم، فقد لا يشعر البعض بأي أعراض تدل على أنهم مصابين بإرتفاع ضغط الدم. ولهذا السبب، من المهم جداً زيارة طبيبك بانتظام. وتأكد من قياس ضغط دمك عند كل زيارة لك للطبيب. يسبب الضغط العالي (إرتفاع ضغط الدم الخبيث) صداع في الرأس، ومشاكل في النظر، واللوعة، والتقيأ. يعتبر ضغط الدم المرتفع الخبيث مشكلة خطيرة تستدعي العلاج الطارئ. وهو يرتفع بسرعة شديدة، وقد يتسبب بالشعور بنفس هذه الأعراض.

5. كيف يتم تشخيص إرتفاع ضغط الدم؟

يستخدم الطبيب جهازاً لقياس ضغط الدم عند زيارتك له. حيث يقوم بلف الحزام الموصول بالجهاز حول أعلى ذراعك ويضغط على كرة ضغط الهواء ليضغط على الدم داخل الأوعية الدموية. ثم يستمع إلى نبض القلب عبر سماعة خاصة ثم يبدأ بتخفيف ضغط الحزام حول الذراع بالتدرج. القراءة الأولى للرقم الإنقباضي يمثل ضغط الدم عند نبض القلب، والرقم الثاني الإنبساطي يمثل ضغط الدم عند إسترخاء القلب بين النبضات.

6. ما هي مستويات ضغط الدم؟

طبيعي

الإنقباضي: أقل من ١٢٠ مم زئبقي

الإنبساطي: أقل من ٨٠ مم زئبقي

في خطر (ما قبل إرتفاع ضغط الدم)

الإنقباضي: من ١٢٠ - ١٣٩ مم زئبقي

الإنبساطي: ٨٠ - ٨٩ مم زئبقي

عالي

الإنقباضي: ١٤٠ مم زئبقي أو أكثر

الإنبساطي: ٩٠ مم زئبقي أو أكثر

يرتفع ضغط الدم لديك أيضاً في حال عدم نشاطك أي خمورك. أو لا تتناول كمية كافية من البوتاسيوم و الكالسيوم، أو لديك حالة يطلق عليها مقاومة الإنسولين.

7. متى يتم التأكد أنني مصاب بإرتفاع ضغط الدم؟

كي يجزم الطبيب أنك مصاب بإرتفاع ضغط الدم يجب أن تكون قراءات ضغط دمك أكثر من ١٤٠ / ٩٠ لثلاث مرات مختلفة بأوقات مختلفة. مع المراجعة لأسبوع أو أسبوعين بين القراءات. قد يطلب منك قياس ضغط الدم أحياناً في المنزل في حال يعتقد الطبيب عدم مصداقية القراءات في المستشفى لأي سبب كان. فقد يكون لديك ضغط مرتفع بسبب العامل النفسي الذي هو تواجدك في المستشفى مع الطبيب، مما يرفع الضغط لدى بعد الأشخاص.

8. ما هو العلاج؟

- يعتمد العلاج على نوع ضغط الدم لديك، أو في حا كنت من مرضى السكري، أو تعاني أمراضاً أخرى.
- يمكنك إلى حد ما التحكم بمستوى ضغط الدم لديك عبر تغيير نمط حياتك إلى أسلوب معيشة صحي. وإن لم تنجح هذه الوسيلة ستتضرر إلى تناول الأدوية لتخفيف الضغط. على كلتا الحالتين، يجب عليك السيطرة على ضغط الدم لديك حرصاً على حياتك.
- إذا كانت حالتك ما قبل إرتفاع ضغط الدم، قد يلجأ الطبيب إلى إحداث تغييرات في نمط معيشتك، وقد يتطلب منك التخفيف من وزنك الزائد، أو التمارين الرياضية، أو التخفيف من الكحوليات، وتخفيف كمية الملح في الطعام، الإقلاع عن التدخين، وتناول وجبات قليلة الدهون، والإكثار من تناول الفواكه، والخضراوات، والحبوب الكاملة، ومنتجات الحليب قليلة الدسم.
- إذا كان لديك ضغط دم مرتفع ولكن لا تشكو من أي أمراض أخرى، قد يقوم الطبيب بوصف بعض الأدوية لك، بالإضافة إلى تغيير نمط الحياة الصحي.
- إذا كان لديك ضغط دم مرتفع وتشكو من أمراض أخرى أو عوامل خطر، قد يقوم الطبيب بوصف مجموعة من الأدوية لك، بالإضافة إلى تغيير نمط الحياة الصحي.
- غالب مرضى الضغط المرتفع يتناولون عدة أنواع لأدوية الضغط معاً، إسأل طبيبك حول النوع الأنسب لحالتك، والذي يسبب أقل مضاعفات جانبية ممكنة.
- قد يكون من الصعب أن تتذكر تناول أدويةك في أوقاتها إذا كنت لا تشكو من أعراض تذكرك بها، وبالتالي سيرتفع ضغط دمك في حال عدم تناول أدويةك بانتظام. حاول تنظيم مواعيد الأدوية ببساطة قدر الإمكان. كربط مواعيد الأدوية مع وجبات الطعام أو عند الخلود للنوم.

مراقبة ضغط الدم في المنزل

ماذا يعني ضغط الدم؟
إن المستوى الطبيعي لضغط الدم هو ١٢٠ / ٨٠ أو أقل. والضغط العالي ١٤٠/٩٠ أو أكثر. فإذا كان معدل الضغط لديك ما بين ٨٠/١٢٠ و ٩٠/١٤٠ عندها يكون لديك ما يعرف بحالة ما قبل ارتفاع ضغط الدم. أي أنك في المرحلة الأولى من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم. فقط الطبيب المسؤول عن حالتك هو من يمكنه أن يقرر إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم أم لا. معظم الأطباء يقومون بقياس ضغط دم المريض عدة مرات في وضعيات مختلفة قبل أن يحددوا إصابته بارتفاع ضغط الدم من عدمه. فإذا كنت تشكو من ارتفاع في ضغط الدم أو ما قبل ارتفاع الضغط، عليك قياس معدل الضغط لديك عدة مرات في أوقات مختلفة والمتابعة بانتظام مع الطبيب المسؤول عن حالتك.

الإنقباضي (الرقم الأول)	الإنقباضي (الرقم الثاني)	
أقل من ٨٠	أقل من ١٢٠	طبيعي
٨٠ - ٩٠	١٢٠ - ١٣٩	ما قبل ارتفاع ضغط الدم
٩٠ - ٩٩	١٤٠ - ١٥٩	ارتفاع ضغط الدم: المرحلة الأولى
١٠٠ أو أكثر	١٦٠ أو أكثر	ارتفاع ضغط الدم: المرحلة الثانية

* إذا كنت من مرضى السكري أو تعاني مشاكل في الكلى، فإن معدل ضغط الدم لديك يكون أقل من الأرقام المبينة في الجدول بالمقارنة بالأشخاص غير المرضى. اسأل طبيبك عن معايير ارتفاع ضغط الدم في حالتك.

إنخفاض ضغط الدم هو الحالة التي يقل فيها معدل الضغط الإنقباضي عن ٩٠ أو ٢٥ درجة أقل من مستوى القراءة الطبيعية للضغط. قد يكون إنخفاض ضغط الدم عبارة عن مؤشر لحالة خطيرة كجلطة، أو خطر يهدد الحياة. راجع طبيبك فوراً في حال شعرت بدوار أو إغماء.

ما الفائدة من مراقبة ضغط الدم في المنزل وتسجيله؟
يفيد ملاحظة مستوى ضغط الدم وتدوين النتائج الطبيب للتعرف على مدى التغيير في ضغط الدم خلال اليوم. وبالتالي معرفة مدى ملائمة الأدوية الموصوفة في حالتك للتحكم بضغط الدم. وبالتالي التحكم في صحتك بشكل أفضل.

ما هي الأجهزة التي يمكنني استخدامها لقياس ضغط الدم؟
يمكنك قياس ضغط الدم عبر الجهاز المخصص لقياس ضغط الدم الإلكتروني، أو اليدوي الزئبقي. يعتمد الجهاز اليدوي على قراءة الرقم عبر مراقبة المؤشر بعد الضغط لمرات معينة على النبض الموصول بحزام يلف على الذراع. أما الجهاز الإلكتروني، فله حزام يضغط إلكترونياً على الذراع حتى يتمكن من التقاط النبض ويظهر الرقم بعدها على شاشة الجهاز. اختر نوع الجهاز الذي يلائم إحتياجاتك.

ما هو المطلوب مني قبل قياس ضغط الدم؟

- لا تشرب المنبهات المحتوية على الكافيين، أو الكحوليات، أو السجائر ل ٣٠ دقيقة قبل الفحص على الأقل.
- اذهب للحمام للتبول قبل قياس ضغط الدم.
- استرح قليلاً من ٣ إلى ٥ دقائق قبل قياس ضغط الدم، ولا تتحدث.
- اجلس بوضعية مريحة، رجلك وحالك غير مثبنتين وظهرك مسنوداً للخلف.
- ارفع ذراعك للأعلى بمحاذاة قلبك على طاولة أو مكتب.
- لف الحزام جيداً في أعلى ذراعك المكشوفة. يجب أن يلف الحزام بشكل جيد مع ترك مسافة اصبع واحد مرخياً.
- تأكد من أن منتهى طرف الحزام من أسفل يبعد حوالي إنش عن ثنية المرفق.

