



ما تعريف ارتفاع ضغط الدم؟

الانبساطي ملم زئبق (رقم أقل)	نظامي ملم زئبق (رقم علوي)	فئة ضغط الدم
أقل من 80	و	طبيعي
أقل من 80	و	مرتفع
80 - 89	أو	ارتفاع ضغط الدم المرحلة الأولى
90 أو أعلى	أو	ارتفاع ضغط الدم المرحلة الثانية
أعلى من 120	و / أو	أزمة ارتفاع ضغط الدم استشر طبيبك على الفور

ضغط الدم هو قوة دفع الدم ضد جدران الأوعية الدموية. ويتم قياسه بالمليمتر الزئبقي (مم زئبق).

يعني ارتفاع ضغط الدم أن الضغط في الشرايين أعلى مما ينبغي. اسم آخر لارتفاع ضغط الدم هو (ارتفاع ضغط الدم).

يُكتب ضغط الدم في صورة رقمين، مثل 112/78 ملم زئبق. الرقم العلوي (الانقباضي) هو الضغط عندما ينبض القلب. الرقم السفلي (الانبساطي) هو الضغط عندما يرتاح القلب بين النبضات.

هل أنا أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

هناك عوامل خطر تزيد من فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم. بعضها يمكنك التحكم فيه والبعض الآخر لا يمكنك التحكم فيه.

تلك التي يمكن السيطرة عليها هي:

- تدخين السجائر والتعرض للتدخين السلبي.
- داء السكري
- السمنة أو زيادة الوزن
- ارتفاع الدهون
- نظام غذائي غير صحي (غني بالصوديوم وقليل البوتاسيوم وشرب الكثير من الكحول)
- الخمول البدني

العوامل التي لا يمكن تعديلها أو التي يصعب السيطرة عليها هي:

- وجود تاريخ عائلي للإصابة بارتفاع ضغط الدم
- العرق / السلالة
- تقدم العمر
- الجنس (ذكور)
- مرض كلوي مزمن
- توقف التنفس أثناء النوم

تعتبر الحالة الاجتماعية والاقتصادية والضغط النفسي أيضاً من عوامل الخطر لارتفاع ضغط الدم. يمكن أن تؤثر هذه على الوصول إلى الاحتياجات المعيشية الأساسية والأدوية ومقدمي الرعاية الصحية والقدرة على تبني تغييرات نمط الحياة.

(يتبع)

ضغط الدم الطبيعي أقل من 120\80 ملم زئبق. إذا كنت بالغاً وكان ضغطك الانقباضي 120 إلى 129، وكان ضغطك الانبساطي أقل من 80، فهذا يعني أنك تعاني من ارتفاع في ضغط الدم. ارتفاع ضغط الدم هو ضغط انقباضي يبلغ 130 أو أعلى، أو ضغط انبساطي 80 أو أعلى، ويبقى مرتفعاً بمرور الوقت.

عادةً لا يكون لارتفاع ضغط الدم علامات أو أعراض. هذا هو السبب في أنها خطيرة للغاية. لكن يمكن ضبطه.

ما يقرب من نصف السكان الأمريكيين فوق سن العشرين، مصابون بارتفاع ضغط الدم، والكثير منهم لا يعرفون ذلك. إن عدم معالجة ارتفاع ضغط الدم أمر خطير. يزيد ارتفاع ضغط الدم من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

تأكد من فحص ضغط الدم بانتظام ومعالجته بالطريقة التي ينصح بها مقدم الرعاية الصحية.



ماذا يمكنني أن أفعل بخصوص ارتفاع ضغط الدم؟

- لا تدخن وتجنب التدخين السلبي.
- الوصول إلى وزن صحي والحفاظ عليه.
- اتباع نظام غذائي صحي منخفض الدهون المشبعة والمتحولة وغني بالفواكه والخضروات والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان قليلة الدسم. استهدف استهلاك أقل من 1500 مجم / يوم من الصوديوم (ملح). حتى تقليل تناولك اليومي بمقدار 1000 مجم يمكن أن يساعد.
- تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم. أهدف إلى تناول 3500 - 5000 مجم من البوتاسيوم الغذائي يوميًا.
- قلل من تناول الكحوليات بحيث لا تزيد عن مشروب واحد في اليوم إذا كنت امرأة أو مشروبين في اليوم إذا كنت رجلاً.
- كن أكثر نشاطًا بدنيًا. أهدف إلى 150 دقيقة من النشاط البدني المعتدل الشدة أو 75 دقيقة على الأقل من النشاط البدني القوي أسبوعيًا، أو مزيج من الاثنين معًا، موزعة على مدار الأسبوع.
- أضف نشاط تقوية العضلات يومين على الأقل في الأسبوع لمزيد من الفوائد الصحية.
- تناول الدواء بالطريقة التي يخبرك بها مقدم الرعاية الصحية.
- اعرف ما يجب أن يكون ضغط الدم لديك واعمل على إبقائه عند هذا المستوى.

كيف يمكنني معرفة أنني مصاب؟

الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم هي فحصه بانتظام من قبل مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. من أجل التشخيص الصحيح لارتفاع ضغط الدم، سيستخدم مقدم الرعاية الصحية متوسطًا يستند على قرائنين أو أكثر تم الحصول عليهما في زيارتين أو أكثر.



اسألني:

هل لديك أسئلة لطبيبك أو ممرضتك؟

خذ بضع دقائق لكتابة أسئلتك في المرة القادمة التي تقابل فيها مقدم الرعاية الصحية الخاص بك.

على سبيل المثال:

هل سأضطر دائماً إلى تناول الدواء؟

ماذا يجب أن يكون ضغط الدم؟

كيف يمكنني معرفة المزيد؟

1 اتصل بالرقم 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) أو قم بزيارة heart.org لمعرفة المزيد عن أمراض القلب والسكتة الدماغية.

2 أشارك للحصول على تبصر القلب نشرة إخبارية إلكترونية مجانية لمرضى القلب وعائلاتهم، في HeartInsight.org.

3 تواصل مع الآخرين الذين يشاركونك رحلات مماثلة مع أمراض القلب والسكتة الدماغية من خلال الانضمام إلى شبكة الدعم الخاصة بنا على heart.org/SupportNetwork.

لدينا العديد من صحائف الوقائع الأخرى لمساعدتك على اتخاذ خيارات صحية لتقليل المخاطر إدارة المرض أو رعاية أحد أفراد أسرتك. قم بزيارة heart.org/AnswersByHeart.