



جمعية الأمراض المزمنة

Society of Chronic Diseases

## العلاج

بعد تشخيص المرض يضع الطبيب خطة للعلاج وتشمل :  
تناول الأدوية للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم  
وتغيير نمط الحياة للمساعدة في خفض ضغط الدم مثل :

- ممارسة النشاط البدني
- خفض الوزن
- اتباع نظام غذائي صحي والتقليل من الملح في الطعام
- الإمتناع عن التدخين
- الإبتعاد عن القلق والتوتر

# ارتفاع ضغط الدم

## Hypertention



## المضاعفات

إذا ارتفع ضغط الدم ولم يتم السيطرة عليه لمدة طويلة يؤدي إلى  
ضرر الأوعية الدموية وأعضاء الجسم ويسبب كثير من المضاعفات  
منها :

- سكتة دماغية
- فقدان البصر
- ضعف في الذاكرة  
والتركيز

- الذبحة الصدرية
- فشل القلب
- الفشل الكلوي

## ما هو ضغط الدم ؟

هو قوة اندفاع الدم باتجاه الشرايين التي تقوم بنقل الدم إلى باقي أعضاء الجسم

وتتكون قراءة قياس الضغط من رقمين:

\* الرقم العلوي ( الضغط الانقباضي) و يقيس ضغط الدم

في لشرايين عندما ينقبض القلب

\* الرقم السفلي (الضغط الإنبساطي) و يقيس ضغط الدم في

الشرايين أثناء راحة القلب بين دقات القلب

## الأعراض

غالبًا ارتفاع ضغط الدم لا يصاحبه أي أعراض لذلك يسمى ( القاتل الصامت )

وفي بعض الأحيان تظهر بعض الأعراض مثل:

دوخة

نزيف من الأنف

صداع شديد

تغيرات في النظر

عدم انتظام ضربات القلب

طين في الأذن

## التشخيص

يتم تشخيص المرض من قبل الطبيب ويعتمد على متوسط قرائتين أو أكثر في زيارات منفصلة بالإضافة إلى

\* التاريخ العائلي

\* التاريخ الطبي

\* التحاليل المخبرية



## ارتفاع ضغط الدم

يحدث ارتفاع ضغط الدم نتيجة حدوث ضغط مستمر على جدران الأوعية الدموية على المدى الطويل ويكون قياس ضغط الدم 140/90 وأكثر

مستوى ضغط الدم	الضغط الانقباضي	الضغط الانبساطي
طبيعي	أقل من 120	أقل من 80
مرحلة ما قبل المرض	120 _ 139	80 _ 89
ارتفاع ضغط الدم	140 _ 159	90 _ 99
ارتفاع ضغط شديد	أكثر من 160	أكثر من 100