



ارتفاع ضغط الدم

Hypertension

The Silent Killer

اعداد

د. هاله عبد السلام شتا
مدرس التمريض الباطني الجراحي
كلية التمريض - جامعة بنها



- انقاص الوزن الى الوزن المثالي يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع.
- السيطرة على الانفعالات النفسية بالاسترخاء والتنفس بعمق.
- ممارسة النشاط البدني بشكل مستمر ولمدة 30 دقيقة يوميا على الاقل
- الامتناع عن التدخين.



يعانيه واحد من كل ثلاثة بالغين من ارتفاع الضغط



الرياضة



الأكل الصحي



الامتناع عن الكحول



الامتناع عن التدخين

كيف ننظم ضغط الدم



الثوم



الجينسنج



الهيل



فطر المايكومي



الطماطم



البصل



الجزر



الزعرور الصيني



الانجيل



بذرة الكتان

اغذية تساعد على تقليل الضغط

ضغط الدم هو الضغط الذي يحدثه الدم على جدران الاوعية الدموية ويعتبر احد اهم العلامات الحيوية فى الجسم.

ما هو ضغط الدم المرتفع؟

هو عملية تحدث عند زيادة مقاومة الشرايين لمرور الدم حيث تقوم الشرايين بتنظيم الضغط وكمية الدم المار بها عن طريق التمدد والتقلص المنتظم مع نبضات القلب اذا فقدت الشرايين مرونتها تزداد مقاومتها لمرور الدم وينتج عنها ارتفاع لضغط الدم.

حقائق علمية عن مرض "ضغط الدم المرتفع"

ضغط الدم المرتفع مرض شائع ولكنه في نفس الوقت مرض خطير للغاية. يطلق عليه اسم "القاتل الصامت" لأن معظم المصابين به لا يشعرون بأية أعراض، بينما إذا لم يعالج هذا المرض وظل ضغط الدم مرتفعاً فسيؤدى هذا إلى الإصابة بالأمراض القلبية والصدمات الدماغية وأمراض الكلى وغيرها من الأمراض الناتجة عن إتلاف الشرايين بالجسم. الا ان هناك بعض الاعراض التى تدل عليه منها:

الاعراض والعلامات

الصداع الشديد والمتكرر وخاصة فى المنطقه الخلفية فى الراس- تسارع نبضات القلب- الشعور بالدوار- طنين الأذن- رؤية غير واضحة- الاغماء والرعاف. وجود هذه الأعراض أو عدمها لا يؤكد ارتفاع ضغط الدم لأنها قد تكون أعراضاً لأمراض أخرى. لذلك لا بد من قياس الضغط أكثر من مرة وفي فترات مختلفة لتأكيد المرض.



اسباب ارتفاع ضغط الدم

فى اكثر الحالات السبب غير معروف ولكن هناك بعض الاسباب والعوامل تساعد على ظهوره منها: - بعض العقاقير مثل ادوية منع الحمل.

- امراض الغدة الدرقية.

- امراض الكلى.

- التشوهات الخلقية فى القلب.

عوامل تسبب ارتفاع ضغط الدم ويمكن التحكم بها:

- التدخين - السمنة- قلة النشاط البدنى- التوتر والقلق والانفعالات النفسية المتكررة- الاكثار من تناول ملح الطعام والدهون.

عوامل تسبب ارتفاع ضغط الدم ولا يمكن التحكم بها:

- الوراثة تزيد من احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم .
- العمر نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم تزايد بتقدم العمر.

للوفاية من المضاعفات المفاجئة قم بقياس ضغط الدم

بشكل دورى

نصائح عامة للتحكم فى ارتفاع ضغط الدم

- يجب اتباع ارشادات الطبيب والالتزام بتناول العلاج.
- يجب اتباع العادات الغذائية الصحية وتجنب الاطعمة الغنية بالملح والدهون وتجنب الوجبات السريعة.

