



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

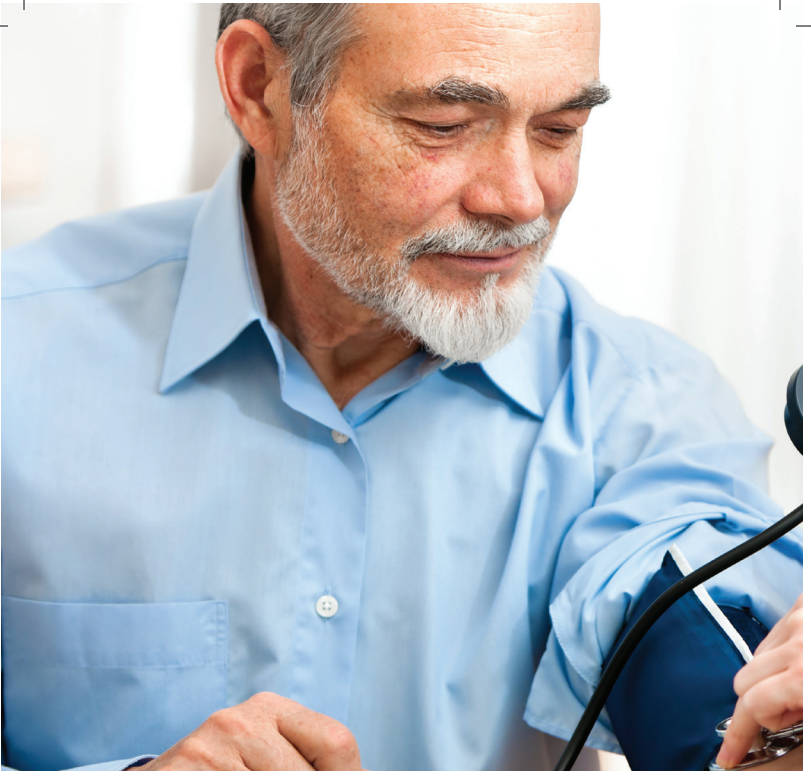
ضغط الدم المرتفع





تعريفه:

ارتفاع ضغط الدم (فرط ضغط الدم) هو حالة مرضية شائعة تحدث عندما يكون ضغط سريان الدم على جدران الشرايين عالياً جداً بحيث يسبب في النهاية مشاكل صحية كأضرار القلب، و يحدد بمقدار الدم الذي يضخه القلب و مقدار المقاومة لتدفق الدم في الشرايين. فكلما كان ضخ القلب للدم أكبر و الشرايين أضيق ، يكون ضغط الدم أعلى .



أعراضه:

إن كنت تعاني من ارتفاع شديد في ضغط الدم ، عليك الإنتباه لأعراض عراض محددة ، و تشمل:

- صداع شديد.
- التعب أو الارتباك.
- مشاكل في النظر.
- ألم في الصدر.
- صعوبة في التنفس.
- عدم انتظام ضربات القلب.
- طنين في الصدر أو الرقبة أو الأذن.



أسبابه:

الأسباب الحقيقية لارتفاع ضغط الدم غير معروفة ، و لكن تلعب عوامل و ظروف عدة دوراً هاماً في ظهور المرض ، و تشمل:

- التدخين.
- زيادة الوزن أو السمنة.
- قلة النشاط البدني.
- استخدام كمية كبيرة من الملح في الطعام.
- الكحول.
- الاجهاد.
- كبر السن.
- الوراثة.
- التاريخ العائلي لارتفاع ضغط الدم.
- مرض الكلى المزمن.
- اضطرابات الغدة الكظرية و الغدة الدرقية.

ما هو ضغط الدم الطبيعي؟

ينبغي أن يكون ضغط الدم أقل من ١٢٠ على ٨٠ (١٢٠/٨٠). فهذا هو ضغط الدم المثالي لمن يود أن يتمتع بصحة جيدة. حيث إنه على هذا المستوى يكون خطر التعرض لأمراض القلب أو السكتة الدماغية أقل بكثير.

الوقاية منه:

- الحفاظ على وزن صحي.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- التقليل من تناول الملح.
- عدم تناول الكحول.
- التقليل من الإجهاد.
- كما أن تناول الطعام الصحي هو عامل مهم للوقاية من ارتفاع ضغط الدم.
- تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم: كالفواكه ، والخضراوات ، و الألبان ، و الأسماك.
- تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم: كاللبن و الجبن.
- تناول الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم: كالحبوب ، و الخضروات الورقية الخضراء ، و المكسرات ، و البذور ، و البقوليات الجافة.
- زيت السمك.
- الثوم.





علاجه:

يعد تبني عادات نمط حياة صحي الخطوة الأولى الفعالة في كل من الوقاية من ارتفاع ضغط الدم و السيطرة عليه. يتم أيضاً وصف العديد من الأدوية من قبل الأطباء المختصين. حيث تأخذ الأدوية بجرعات صغيرة ، و يمكن أن تتغير الجرعات بناءً على مستوى ضغط الدم. فإن كنت تعاني من أحد الأعراض المذكورة ، عليك زيارة طبيبك في المركز الذي تتبعه في أقرب وقت ممكن.



مضاعفاته:

يمكن للضغط الزائد على جدران الشرايين الناجم من ارتفاع ضغط الدم اتلاف الأوعية الدموية إضافة إلى أعضاء الجسم . فكلما كان ضغط الدم عالٍ دون السيطرة عليه ، كلما كان الضرر أكبر.

تلعب **مؤسسة الرعاية الصحية الأولية** دوراً هاماً في تحقيق صحة و عافية أفضل لشعب دولة قطر. حيث تلتزم المؤسسة بتقديم رعاية صحية شاملة للشعب من جميع الفئات العمرية و ذلك عن طريق تقديم رعاية صحية مستمرة وواسعة للفرد و الأسرة من مختلف الاعمار و الأجناس و الأمراض و أجزاء الجسم . فبوجود مؤسسة الرعاية الصحية الأولية إلى جانبك ، يكون لديك شريك يوجهك و يساعدك على إدارة صحتك .

بريد إلكتروني: info@phcc.gov.qa

صندوق بريد: ٢٦٥٥٥