

كيفية تنظيم أدويةك باستخدام علبة حبوب الدواء

سؤال: ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

A: ضغط الدم هو قوة الدم على جدران الأوعية الدموية. يرتفع ضغط الدم وينخفض خلال النهار. إن العمل الذي تقوم به وما تشعر به يؤثر على ضغط الدم. يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما يبقى ضغط الدم مرتفعاً مع مرور الوقت. ارتفاع ضغط الدم يعرف أيضاً باسم ضغط الدم المرتفع أو الهايبرتنشن.

سؤال: هل ارتفاع ضغط الدم خطير؟

A: نعم، إنه خطير. غالباً لا تكون له أعراض، ومع ذلك فيمكن أن يزيد فرص إصابتك بمرض في القلب وجلطة. لا يمكن غالباً علاج ارتفاع ضغط الدم، ولكن يمكن ويجب السيطرة عليه.

سؤال: لماذا يجب أن أسيطر على ارتفاع ضغط الدم لدي إذا كنت أشعر بأني على ما يرام؟

A: عندما يبقى ضغط الدم مرتفعاً مع مرور الوقت فإنه يضر جسمك. ارتفاع ضغط الدم يتسبب بعمل القلب بجهد أكبر. ويمكن أيضاً أن يتسبب بتضييق شرايين الدم في الجسم. وهذا يقلل تدفق الدم إلى القلب والدماغ والكلى والرجلين. وهذا يمكن أن يسبب:

- أمراض القلب
- نوبة قلبية
- جلطة (نوبة دماغية)
- فشل كلوي
- مشاكل في البصر والعمي

سؤال: ما الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم؟

A: هناك العديد من مسببات ارتفاع ضغط الدم. في أغلب الأحيان، لا يُعرف السبب الدقيق. فيما يلي بعض المسببات الشائعة:

- القلب ينبض أسرع أو أقوى مما ينبغي
- وجود كمية دم أكبر من المقدار الطبيعي
- تضيق الشرايين

سؤال: من الأكثر احتمالاً للإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

A: بعض الأشخاص والمجموعات يتأثرون بشكل مختلف:

- الأمريكيين من أصول إفريقية والأمريكيين الأصليين والأمريكيين من أصول إسبانية يميلون للإصابة به في سن أصغر وأكثر احتمالاً من ذوي الأصول القوقازية.
- مع تقدم الأشخاص في السن، يصبحون أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم.
- هذه الظروف والسلوكيات تزيد من عرضة الإصابة بارتفاع ضغط الدم:
 - ❖ تدخين السجائر
 - ❖ ارتفاع الكوليسترول
 - ❖ السكري
 - ❖ الزيادة الكبيرة في الوزن
 - ❖ عدم النشاط
 - ❖ تاريخ عائلي للإصابة بارتفاع ضغط الدم
- سيطر على بعض هذه المسببات أو كلها، لكي تقلل من فرص إصابتك بارتفاع ضغط الدم.

سؤال: كيف أعرف إذا كنت مُصاباً بارتفاع ضغط الدم؟

A: الطريقة الوحيدة لمعرفة إذا كنت مُصاباً بارتفاع ضغط الدم هو الخضوع لفحص له. يقوم الطبيب أو الممرضة بإجراء فحص سريع وسهل وغير مؤلم.

سؤال: كيف يُقاس ضغط الدم أو يُفحص؟

A: سيقوم مزود رعايتك الصحية بما يلي:

- وضع قطعة من القماش حول الجزء العلوي من ذراعك.
- ضخ الهواء في قطعة القماش.
- ترك الهواء ليخرج ببطء.
- الاستماع إلى تدفق الدم بواسطة سماعة الطبيب.
- كتابة القراءات.

سيتم تسجيل ضغط الدم على شكل رقمين 2. على سبيل المثال، قد يقول الطبيب أو الممرضة "120 على 80". وسوف يُكتب كما يلي 120/80.

- الرقم الذي يُكتب في الأعلى هو الضغط عندما يقوم قلبك بضخ الدم. ويسمى الضغط الانقباضي.
- الرقم الذي في الأسفل هو الضغط عندما يسترخي القلب بين النبضات. ويسمى الضغط الانبساطي.

بالنسبة للبالغين، ضغط الدم الطبيعي يكون أقل من 120/80. يكون ضغط دمك مُرتفعاً إذا:

- كان الرقم الذي في الأعلى 120 أو أعلى.
- كان الرقم الذي في الأسفل 80 أو أعلى.

توصيات لضغط دم طبيعي

فئات ضغط الدم

المرحلة 2	المرحلة 1	مرتفع	طبيعي
أعلى أو 140	139-130	120-139	أقل من 120
أعلى أو 90	أعلى أو 80-89	أقل من 80	أقل من 80

mmHg = ملليمتر من الزئبق