



كلية التمريض / قسم تمريض صحة المجتمع

اعداد: د/ رشا عباس محمد

ارتفاع ضغط الدم

القاتل الصامت



ما هو ضغط الدم؟

ضغط الدم هو قوة دفع الدم على جدران الأوعية الدموية.

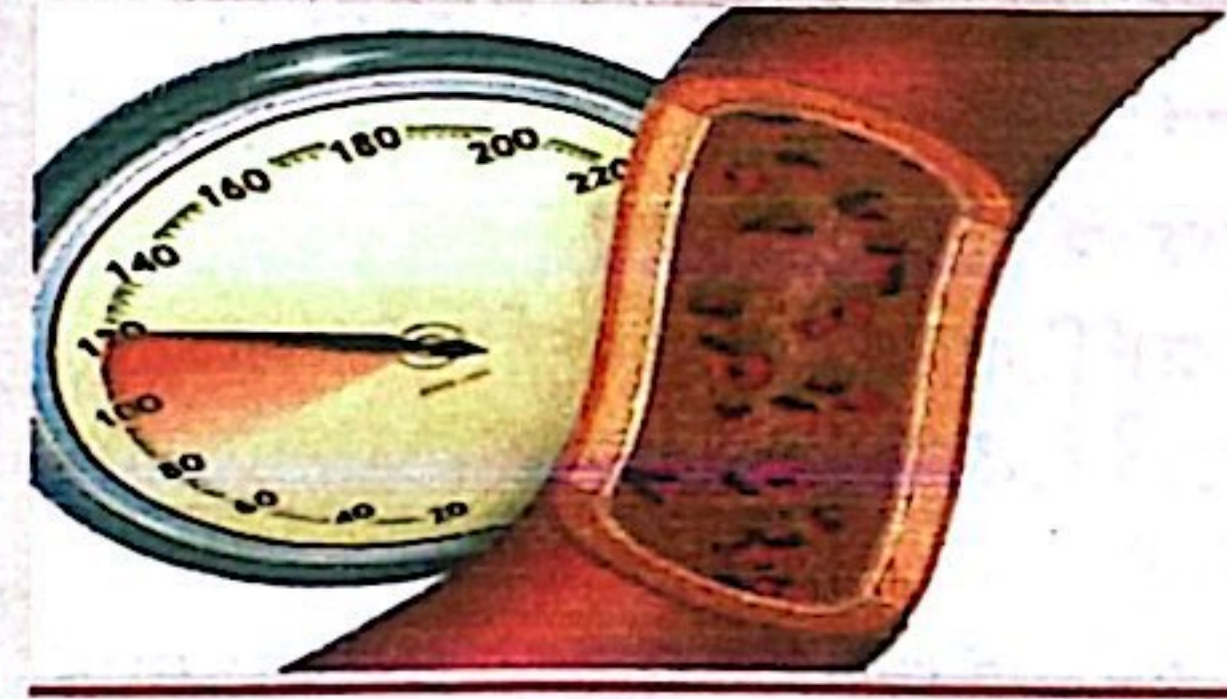
ماذا يعنى ارتفاع ضغط الدم؟

← هو زيادته عن القيمة الطبيعية او وصوله لدرجة كبيرة عن المعدل الطبيعي ولأوقات طويلة.

← وقد تحدث هذه الزيادة نتيجة ازدياد نشاط عضلة القلب في حالات الجري او صعود السلم او الانفعال المؤقت , ولكن هذه الزيادة تكون مؤقتة , وتزول بزوال السبب.

ما هي القيمة الطبيعية لضغط الدم؟

← تتراوح النسبة الطبيعية ما بين 80/120 ملم زئبق.



← يزيد عدد المصابين بارتفاع ضغط الدم في العالم (واحد من بين كل 5 بالغين), وهو مرض يتسبب في نحو نصف جميع الوفيات الناتجة عن السكتات الدماغية وأمراض القلب.

← تتسبب مضاعفات الارتفاع المفرط في ضغط الدم في 9.4 مليون وفاة على نطاق العالم كل عام.

ما هي أسباب ارتفاع ضغط الدم؟



← التقدم في السن.

← الجنس (أكثر شيوعاً عند الذكور و عند الإناث بعد سن اليأس).

← وجود تاريخ اسري في العائلة.

← قلة النشاط الحركي و السمنة.

← المزاج العصبي الدائم / القلق و التوتر العصبي.

← التدخين و تناول الكحوليات.

← الإفراط في تناول ملح الطعام.

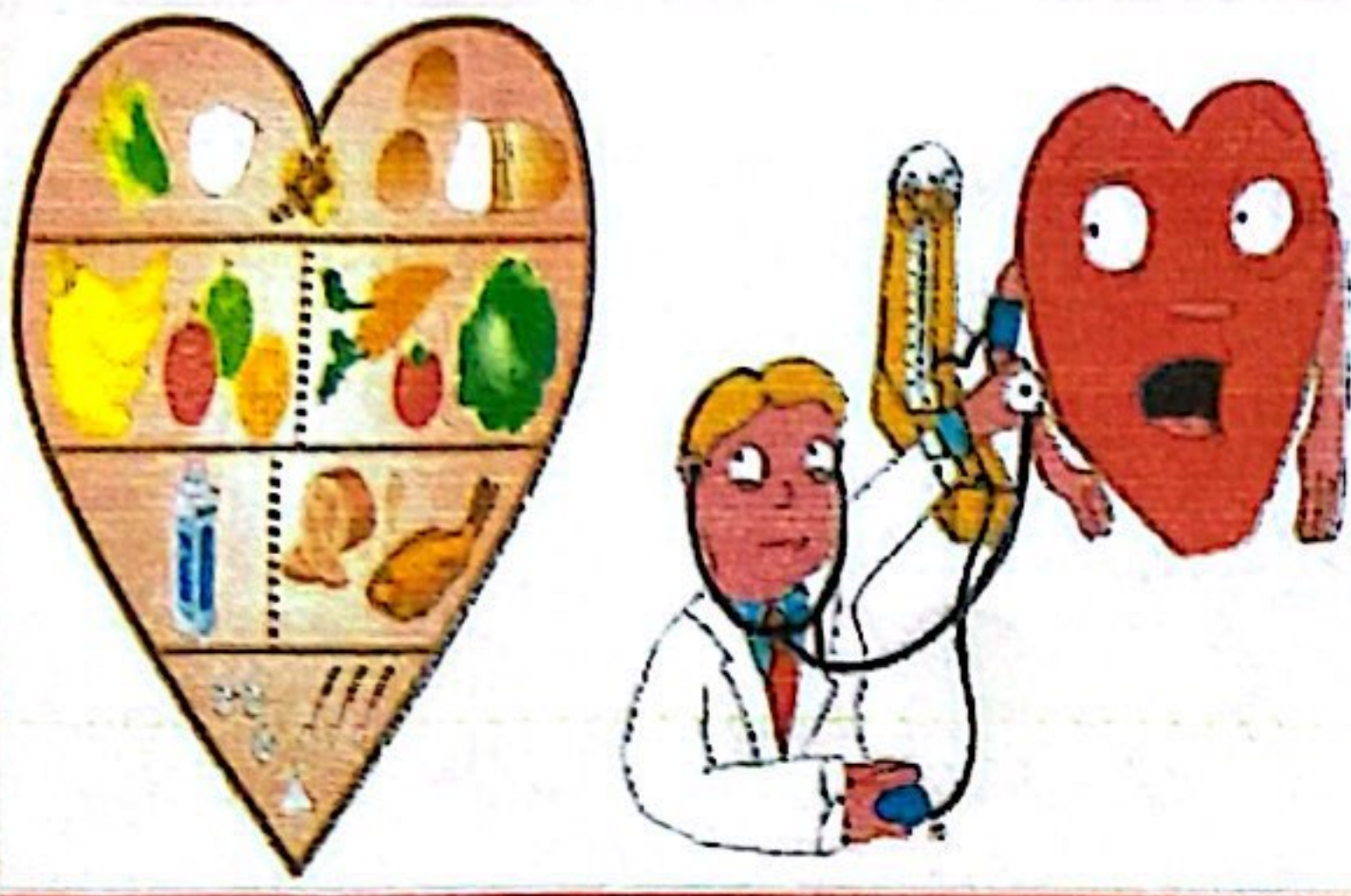
← شرب المنبهات باستمرار كالكهوه.

← الاستخدام الخاطي لبعض الادوية كحبوب منع الحمل و الكورتيزون و المسكنات و مضادات الاحترقان و مضادات الاكتئاب و مثبطات الشهية.

ما هي أعراض ارتفاع ضغط الدم؟

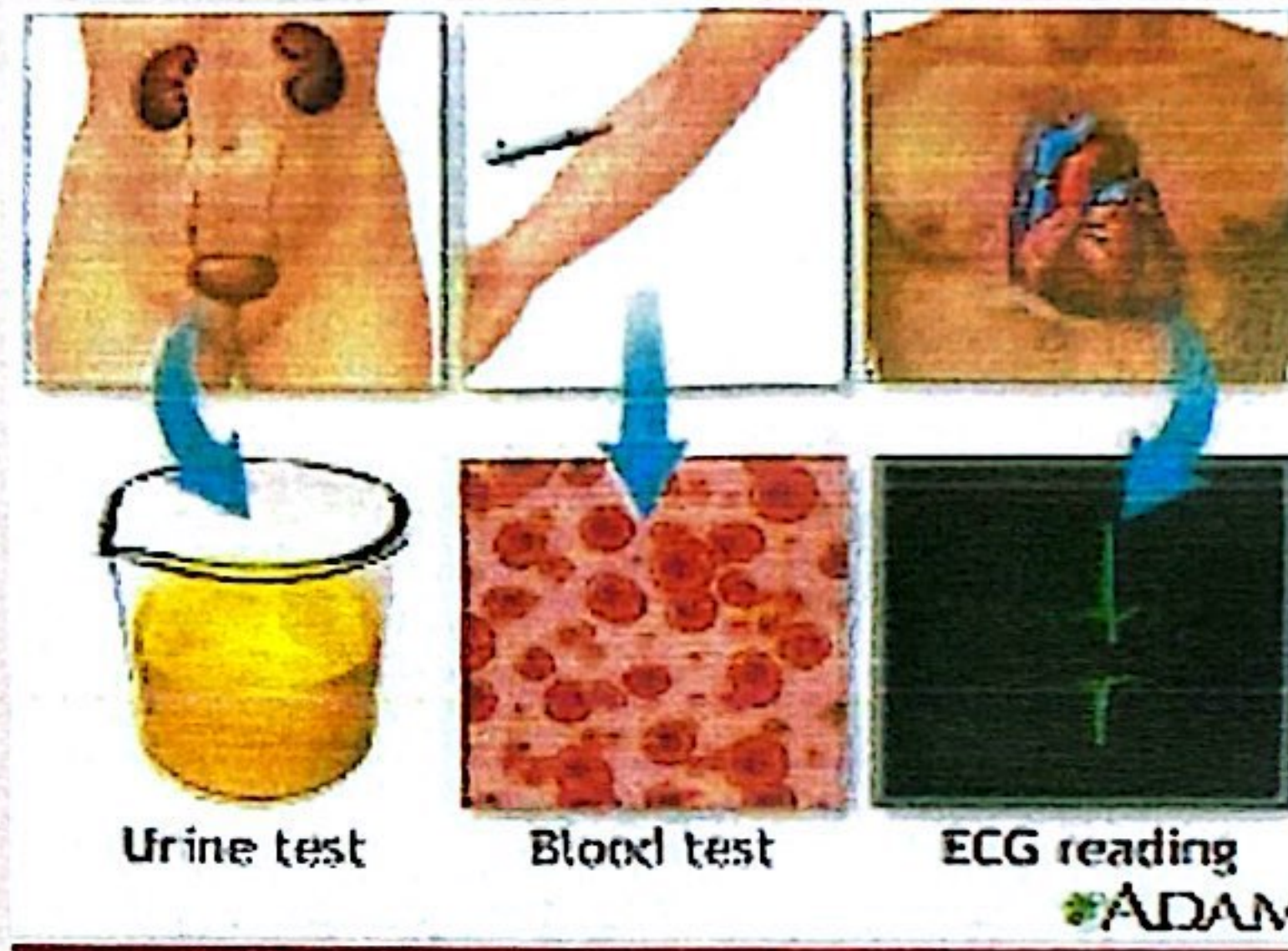
اعراض ارتفاع الضغط:





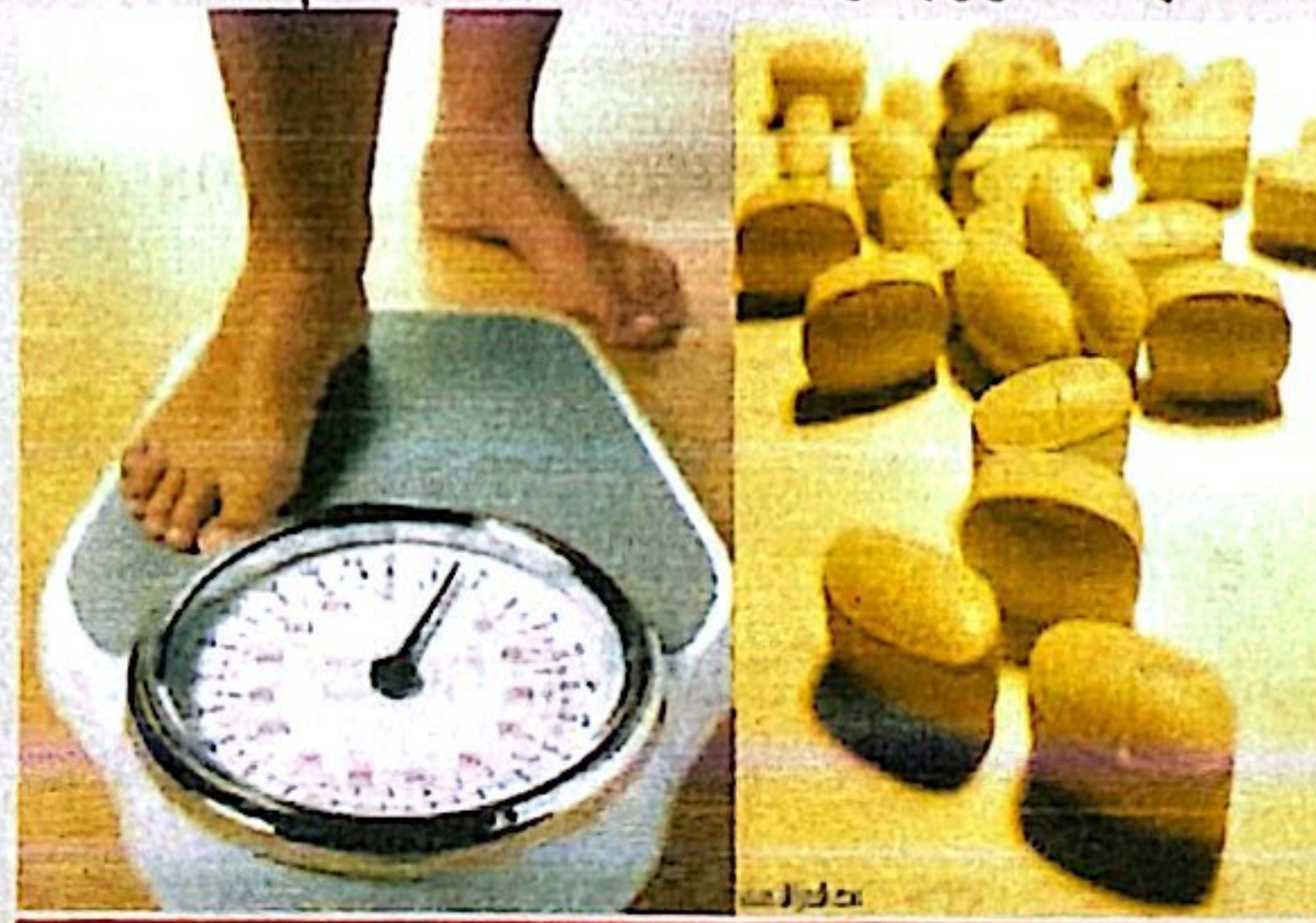
ما هو الغذاء المناسب لمرضى ارتفاع ضغط الدم؟

- ✓ تناول الأغذية الصحية و المتوازنة.
- ✓ تناول الأغذية التي تحتوي على كميات قليلة من الدهون.
- ✓ الاقلال من تناول اللحوم الحمراء وتناول اللحوم البيضاء كالدواجن و الاسماك.
- ✓ الاكثار من تناول الألياف والخضروات والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة.
- ✓ الاكثار من تناول منتجات الالبان قليلة الدسم مثل اللبن و الجبن و الزبادي منزوعة الدسم.
- ✓ تناول الأغذية التي تحتوي على البوتاسيوم مثل الموز و البرتقال و السبانخ.
- ✓ الاقلال من تناول الأطعمة التي تحتوي على الكثير من ملح الطعام.
- ✓ استخدام بدائل الملح مثل الخل والليمون.
- ✓ الاقلال من تناول المنبهات مثل الشاي و القهوة و النسكافية.



ما هي طرق علاج مرض ارتفاع ضغط الدم؟

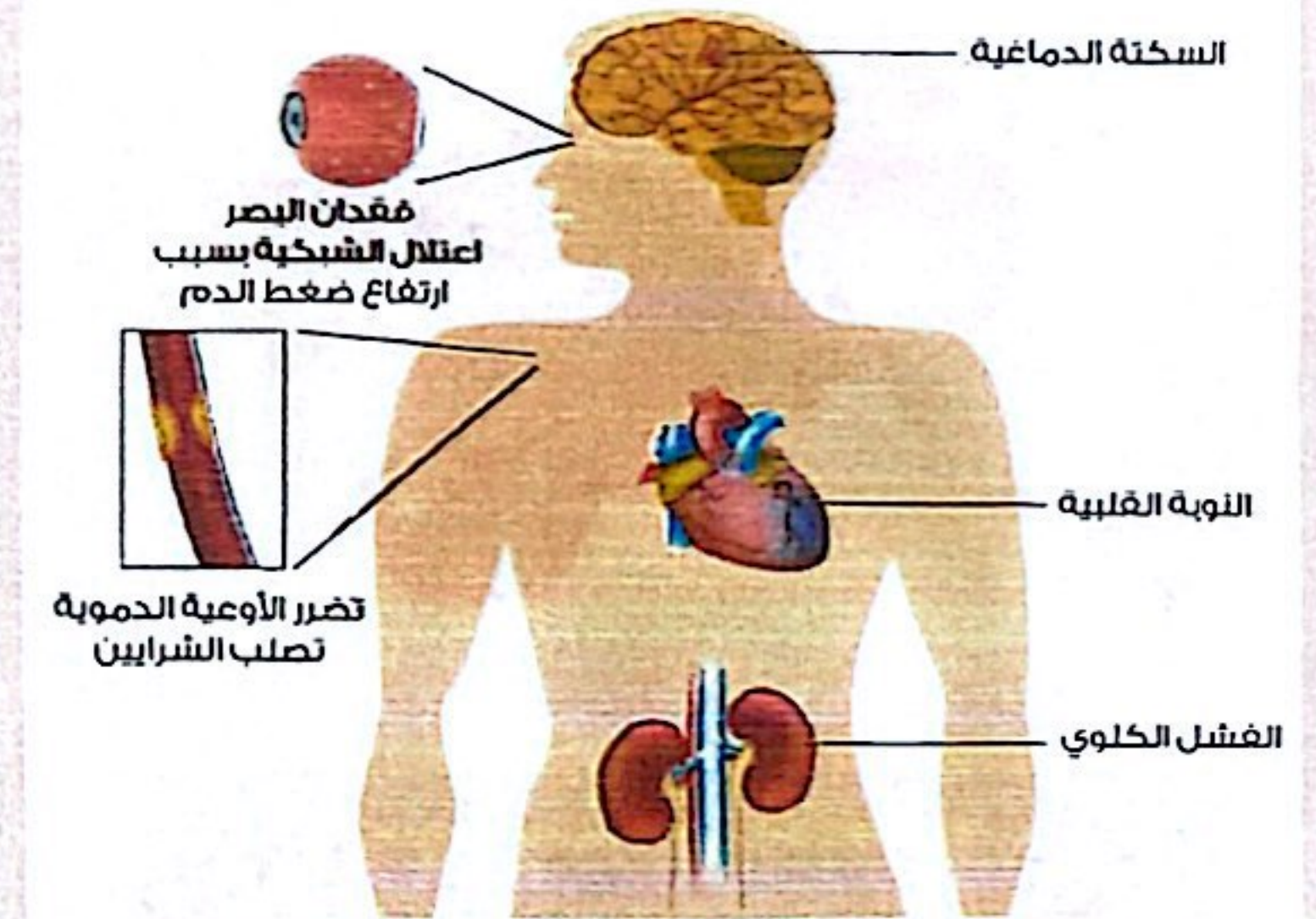
- ✓ أخذ الدواء الموصوف بواسطة الطبيب بانتظام.
- ✓ تناول الغذاء الصحي المتوازن.
- ✓ التخفيف من وزن الجسم و محاربة السمنة.
- ✓ ممارسة الرياضة (20-30 دقيقة/4-5 مرات اسبوعيا).
- ✓ الامتناع و الابتعاد عن التدخين.
- ✓ عدم تناول المشروبات الكحولية.
- ✓ الابتعاد عن التوتر العصبي.
- ✓ الحصول على قسط وافر من النوم والراحة.
- ✓ المتابعة الدورية و المستمرة لضغط الدم.



ما هي مضاعفات ارتفاع ضغط الدم؟

- الذبحة الصدرية.
- قصور القلب.
- احتمال حدوث سكتة دماغية.
- الفشل الكلوي.
- تمزق شبكية العين و الاصابة بالعمى.

المضاعفات الرئيسية لارتفاع ضغط الدم



ما هي طرق تشخيص مرض ارتفاع ضغط الدم؟

- أخذ عدة قياسات لضغط الدم من خلال زيارات متتابعة.
- عمل اختبار البول.
- عمل رسم قلب لقياس النشاط الكهربائي للقلب.
- عمل اشعة علي الصدر.
- عمل صورة دم كاملة.
- عمل كيمياء الدم كوظائف الكلي.
- تحديد نسبة الدهون الثلاثية و الكوليستيرول بنوعيه (المشبعة و الغير مشبعة).