



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



ضغط الدم

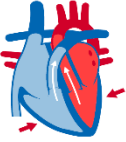
Hypertension



ما هو ضغط الدم؟

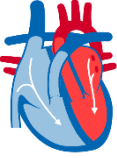
تقوم الشرايين بتنظيم الضغط وكمية الدم المارة بها عن طريق التمدد والتقلص المنتظم مع نبضات القلب، فإذا ما فقدت هذه الشرايين مرونتها لأي سبب من الأسباب عندها تزيد مقاومة الشرايين لمرور الدم فيرتفع ضغط الدم. لذلك فإن مقاومة جدران الشرايين لمرور الدم يعتبر عاملاً هاماً لمعرفة مستوى ضغط الدم والسيطرة عليه.

هناك نوعان من الضغط يتم قياسها:



الضغط الانقباضي "Systolic"

يقاس عندما ينبض القلب أثناء عملية الضخ



والضغط الانبساطي "Diastolic"

ويقاس عند استرخاء القلب لاستقبال الدم القادم من الجسم.

لا يوجد سبب لارتفاع ضغط الدم ولكن:

غالباً ارتفاع ضغط الدم الأولي أو الوراثي بنسبة 95% والنوع الثانوي الأقل شيوعاً بنسبة 5% بسبب تناول بعض الأدوية مثل: (الكورتيزون - حبوب منع الحمل - أدوية المناعة) وأمراض الغدد الصماء وأمراض الكلى وتضيق الشريان الكلوي والتهاب الشرايين وتسمم الحمل غيرها.

تصنيف ضغط الدم على شدته:

التصنيف	الضغط الانقباضي	الضغط الانبساطي
الضغط الطبيعي	١٢. أو أقل	٨. أو أقل
الضغط فوق الطبيعي	١٢. - ١٣٩	٨. - ٨٩
ضغط مرتفع من الدرجة الأولى	١٤. - ١٥٩	٩. - ٩٩
ضغط مرتفع من الدرجة الثانية	١٦. أو أكثر	١٠. أو أكثر

علاج ارتفاع ضغط الدم:

يعتمد علاج ضغط الدم على:

- الحمية الغذائية والتمارين الرياضية
- الأدوية
- الابتعاد عن القلق الزائد والتوتر
- الانفعال



"في معظم الأحيان يحتاج المريض لأكثر من دواء
للمحافظة على ضغط الدم في المستوى الطبيعي
وتجنب حصول المضاعفات "

القاتل الصامت...!

- ارتفاع ضغط الدم لا يكون له أعراض والكثير من المصابين به يضلوا سنوات قبل أن يعرفوا حقيقة إصابتهم به.
- لذلك فهو شديد الخطورة ولا يمكن لك أن تعرف ذلك إلا بقياس ضغط الدم.
- ارتفاع ضغط الدم يعتبر السبب الرئيسي لحدوث النزيف والجلطات الدماغية، وأمراض القلب والشرايين والفشل الكلوي.

عزيزي المريض:

- علاج ضغط الدم يحتاج إلى تعاونك مع الفريق الطبي وذلك عن طريق:
- الالتزام بأخذ الجرعات الموصوفة من قبل طبيبك المختص وفي أوقاتها المحددة.
- الالتزام بمراجعة طبيبك المختص بشكل مستمر لمعرفة حالتك الصحية وإحداث التغييرات لإبقاء ضغط الدم عندك تحت السيطرة.
- إذا لم تشعر أنك بصحة جيدة بعد الدواء أخبر طبيبك المختص حتى يغير العلاج لتفادي أي آثار جانبية.
- يجب اتباع الحمية الموصوفة وتقليل الوزن مع تغير العادات اليومية إذا تطلب الأمر ذلك.

ارتفاع ضغط الدم مرض مزمن لا يمكن الشفاء منه ولكن
يمكن السيطرة عليه
اسم الدواء

1	(صباحا-مساء)
2	(صباحا-مساء)
3	(صباحا-مساء)
4	(صباحا-مساء)
5	(صباحا-مساء)
6	(صباحا-مساء)
7	(صباحا-مساء)
8	(صباحا-مساء)
9	(صباحا-مساء)
10	(صباحا-مساء)

الالتزام بقياس ضغط الدم في المنزل باستخدام
قياس ضغط الدم الإلكتروني العضدي وإحضار
الكتيب أثناء زيارة الطبيب لأن القراءات المنزلية
أدق من العيادة بسبب الجهد المبذول والتوتر
والقلق المصاحب لزيارة العيادة ما يسمى ظاهرة
ارتفاع ضغط الدم بسبب متلازمة المعطف
الأبيض (White coat hypertension).

جدول قياس ضغط الدم:

ملاحظات	الضغط الانقباضي (الرقم السفلي)	الضغط الانقباضي (الرقم العلوي)	نبض القلب	التاريخ و الوقت		
						1.
						2.
						3.
						4.
						5.
						6.
						7.
						8.
						9.
						10
						11

						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26

لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

مركز الملك سلمان لطب وجراحة القلب

HEM1.20.0001082