



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



ضغط دم
Hypertension

ما هو ضغط

تقوم الشرايين بتنظيم الضغط و كمية الدم المارة بها عن طريق التمدد و التقلص 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.

وهناك نوعان من الضغط يتم قياسها :



(Systolic) الضغط الانقباضي:

يقاس عندما ينبض القلب أثناء عملية الضخ.



(Diastolic) الضغط الانبساطي:

يقاس عند استرخاء القلب لاستقبال الدم القادم من الجسم.

لا يوجد سبب لارتفاع ضغط الدم ولكن غالباً إرتفاع ضغط الدم الأولي أو الوراثي بنسبة 95% والنوع الثانوي الأقل شيوعاً بنسبة 5% بسبب تناول بعض الأدوية مثل: الكورتيزون،حبوب منع الحمل،أدوية المناعة . أمراض الغدد الصماء وأمراض الكلى وتضيق الشريان الكلوي والتهاب الشرايين وتسمم الحمل وغيرها

تصنيف ضغط الدم:

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 الدم على:

- الحمية الغذائية والتمارين الرياضية
- الالتزام بالخطة العلاجية والأدوية -إن وجد
- الابتعاد عن القلق والتوتر والانفعال



في معظم الأحيان يحتاج المريض لأكثر من دواء للحفاظ على ضغط الدم ضمن المستوى الطبيعي وتجنب حدوث المضاعفات.

القاتل الصامت...!

- ارتفاع ضغط الدم لا يكون له أعراض والكثير من المصابين به يظلون لسنوات 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 والشرابين والفشل الكلوي.

عزيزي المريض:

علاج ضغط الدم 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 لبقاء 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.

جدول الأدوية:

الوقت	اسم الدواء
(صباحاً - مساءً)	 (1
(صباحاً - مساءً)	 (2
(صباحاً - مساءً)	 (3
(صباحاً - مساءً)	 (4
(صباحاً - مساءً)	 (5
(صباحاً - مساءً)	 (6
(صباحاً - مساءً)	 (7
(صباحاً - مساءً)	 (8
(صباحاً - مساءً)	 (9
(صباحاً - مساءً)	 (10

التزام بقياس ضغط الدم في المنزل باستخدام قياس ضغط الدم الإلكتروني العضدي وأحضر الكتيب أثناء زيارة الطبيب لأن القراءات المنزلية أدق من العيادة بسبب الجهد المبذول والتوتر والقلق المصاحب لزيارة العيادة الذي يعرف بظاهرة ارتفاع ضغط الدم بسبب متلازمة المعطف الأبيض (White Coat Hypertension).

جدول قياس ضغط الدم:

التاريخ والوقت	نبض القلب	الضغط الانقباضي (الرقم العلوي)	الضغط الانبساطي (الرقم السفلي)	ملاحظات
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

					27
					28
					29
					30
					31
					32
					33
					34
					35

لأن الوعي وقاية. .

إدارة التثقيف الصحي

مركز الملك سلمان لطب وجراحة القلب

HEM1.20.0001082

R2-CCCM-CPAVA-130425- AQ