



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



ضغط الدم

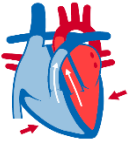
Hypertension

ما هو ضغط الدم؟

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 و السيطرة عليه.

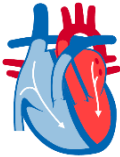
و هناك نوعان من الضغط يتم قياسها:



الضغط الانقباضي "Systolic"

يقاس عندما ينبض القلب أثناء عملية الضخ.

الضغط الانبساطي "Diastolic"



يقاس عند استرخاء القلب لاستقبال الدم القادم من الجسم.

لا يوجد سبب لارتفاع ضغط الدم و لكن غالباً ارتفاع ضغط الدم الأولي أو الوراثي بنسبة ٩٥% والنوع الثانوي الأقل شيوعاً بنسبة ٥% بسبب تناول بعض الأدوية مثل: الكورتيزون، حبوب منع الحمل، أدوية المناعة. أمراض الغدد الصماء وأمراض الكلى وتضيق الشريان الكلوي والتهاب الشرايين وتسمم الحمل غيرها.

تصنيف ضغط الدم:

التصنيف	الضغط الانقباضي	الضغط الانبساطي
الضغط الطبيعي	١٢٠ أو أقل	٨٠ أو أقل
الضغط فوق الطبيعي	١٣٩-١٢٠	٨٩-٨٠
ضغط مرتفع من الدرجة الأولى	١٥٩-١٤٠	٩٩-٩٠
ضغط مرتفع من الدرجة الثانية	١٦٠ أو أكثر	١١٠ أو أكثر

علاج ارتفاع ضغط الدم

يعتمد علاج ضغط الدم على:

- الحمية الغذائية والتمارين الرياضية.
- الالتزام بالخطة العلاجية والأدوية – إن وجد.
- الابتعاد عن القلق الزائد و التوتر والانفعال.



في معظم الأحيان يحتاج المريض لأكثر من دواء
للمحافظة على ضغط الدم في المستوى الطبيعي و
تجنب حصول المضاعفات.

القاتل الصامت...!

- ارتفاع ضغط الدم لا يكون له أعراض و الكثير 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 و الفشل الكلوي.

عزيزي المريض:

علاج ضغط الدم يحتاج إلى تعاونك مع الفريق الطبي و ذلك عن طريق:

- الالتزام بأخذ الجرعات الموصوفة من قبل طبيبك المختص و في 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 و تقليل 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)	(١)
(صباحاً - مساءً)	(٢)
(صباحاً - مساءً)	(٣)
(صباحاً - مساءً)	(٤)
(صباحاً - مساءً)	(٥)
(صباحاً - مساءً)	(٦)
(صباحاً - مساءً)	(٧)
(صباحاً - مساءً)	(٨)
(صباحاً - مساءً)	(٩)
(صباحاً - مساءً)	(١٠)

التزم بقياس ضغط الدم في المنزل باستخدام
قياس ضغط الدم الإلكتروني 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

ملاحظات	الضغط الانبساطي (الرقم السفلي)	الضغط الانقباضي (الرقم العلوي)	نبض القلب	التاريخ و الوقت		١
						٢
						٣

						ε
						ο
						ϛ
						ν
						λ
						ρ
						ι.
						ιι
						ιϛ
						ιϣ
						ιε
						ιο
						ιϛ
						ιϣ
						ια

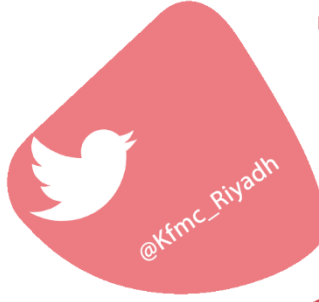
						۱۹
						۲۰
						۲۱
						۲۲
						۲۳
						۲۴
						۲۵
						۲۶
						۲۷
						۲۸
						۲۹
						۳۰
						۳۱
						۳۲
						۳۳
						۳۴

						၃၀
						၃၆
						၃၇
						၃၈
						၃၉
						၄.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

مركز الملك سلمان لطب وجراحة القلب



HEM1.20.0001082

