



وزارة الصحة

مرض ارتفاع ضغط الدم



 OmanHealth    OmaniMOH

 www.moh.gov.om  24441999

ماهو مرض ارتفاع ضغط الدم ؟

يعتبر ارتفاع ضغط الدم من الأمراض المزمنة الشائعة عالمياً وفي سلطنة عمان. وهو أحد العوامل الرئيسية للكثير من المضاعفات

ويحدث نتيجة للقوة التي يدفع بها الدم جدران الشرايين للخارج وهي مرتبطة جداً بقوة عمل القلب فكلما ضاقت الأوعية الدموية، كلما زاد الجهد الذي تبذله عضلة القلب لضخ نفس كمية الدم إلى أجزاء الجسم المختلفة .



كيف تتم قراءة ضغط الدم؟

تتم قراءة ضغط الدم برقمين متوالين، يكون الرقم الأول أعلى من الثاني:

- **الرقم الأول** يدل على ضغط القلب الانقباضي، ويعني ضغط الدم عند انقباض عضلة القلب.
- **الرقم الثاني** يدل على ضغط القلب الإنبساطي ويعني ضغط الدم عند انبساط عضلة القلب.

يعرّف ارتفاع ضغط الدم الشرياني، على أنه الارتفاع المستمر في ضغط الدم داخل الشريان سواء كان الانقباضي أو الانبساطي أو كلاهما عن مستوى ١٤٠ / ٩٠ ملليمتر زئبقي في ظروف خارجية مناسبة وبمقياس معتمد ودقيق

ماهي أنواع ارتفاع ضغط الدم؟

- **ارتفاع ضغط الدم الأولي :** والذي تكون أسبابه غير واضحة ولا معروفة إلا أن وجود بعض الأنماط غير الصحية قد تساعد على ظهوره.
- **ارتفاع ضغط الدم الثانوي :** ويحدث نتيجة مضاعفات أمراض عضوية أخرى كمشاكل الكلى والغدد الصماء ومشاكل الحمل أو نتيجة للأعراض الجانبية لبعض الأدوية .

كيف يتم التشخيص؟

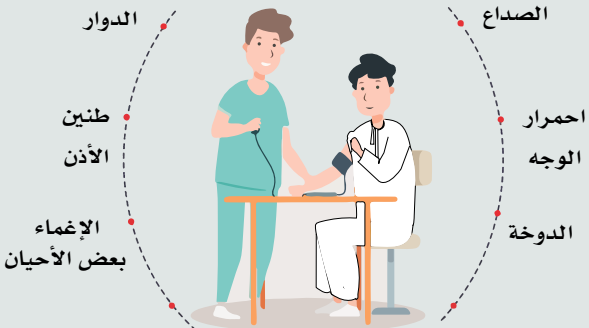
يعتمد على قراءة ضغط الدم في أيام وأوقات مختلفة في مكان هادئ، يكون فيه الشخص مسترخياً متجنباً تناول المنبهات المحتوية على الكافيين كالقهوة والشاي لنصف ساعة على الأقل قبل الفحص.

كيفية التعامل معها	التشخيص	القراءة	
		انقباضي	انبساطي
الاستمرار بتبني سلوكيات وأنماط حياة صحية	معدل ضغط طبيعي	$120 >$	$80 >$
المتابعة المستمرة ومراقبة تطور الاصابة وتغيير السلوكيات غير الصحية	ما قبل الإصابة بارتفاع ضغط الدم	$139-120$	$89-80$
متابعة العلاج بصفة دورية في عيادة ضغط الدم ويشمل العلاج بالأدوية وتغيير السلوكيات غير الصحية والفحص الدوري	مصاب بارتفاع ضغط الدم	$140 \leq$	$90 \leq$

ماهي أعراض المرض؟

يسمى مرض ارتفاع ضغط الدم بالقاتل الصامت، حيث أن معظم المصابين به لا يشعرون بأية أعراض في البداية وفي بعض الحالات قد يشعر المريض بالتالي:

اعراض ارتفاع ضغط الدم



ماهي مضاعفات مرض ارتفاع ضغط الدم؟

- ارتفاع ضغط الدم يجهد عضلة القلب ويؤثر عليه بزيادة احتمال حصول نوبات قلبية وفشل عضلة القلب .
- يؤثر على الكلى وإذا لم يعالج قد يتسبب بحدوث الفشل الكلوي.
- قد يتسبب بحدوث إنسدادات بالشرايين أو نزيف دماغي أو السكتة الدماغية.
- زيادة احتمال فقدان البصر.

ماهي طرق الوقاية والعلاج من ارتفاع ضغط الدم؟

- تناول غذاء صحي والمتمثل في :

١- التقليل من تناول الملح في الأكل ، حيث ينصح بتناول ٥ غرام من الملح يوميا أي ما يعادل ملعقة صغيرة.

٢- الإكثار من تناول الخضروات الورقية والفواكة الطازجة، والحبوب الكاملة.

٣- الإقلال من تناول الطعام الغني بالدهون المشبعة.

- المداومة على ممارسة النشاط البدني والحفاظ على الوزن المثالي.

● التقليل من التوتر الذهني والعاطفي وممارسة التأمل والتنفس العميق والنشاطات الأخرى المخففة للتوتر .

- التوقف عن التدخين والمشروبات الكحولية.

● علاج أسباب الضغط الثانوية سواء كانت مرضية أو بسبب تناول أدوية.

- المتابعة الدورية والالتزام بالعلاج الموصوف.



يمكن أن يتم تقنين العلاج من قبل الطبيب حسب استجابة الشخص وانخفاض ضغط الدم لديه إلى المستوى الطبيعي الذي لا يؤدي إلى مضاعفات جانبية.