



ورقة معلومات لمتلقى العلاج: ارتفاع ضغط الدم

خلفية

ارتفاع ضغط الدم هو واحدة من المشاكل الطبية الأكثر شيوعاً.

العديد من يعانون من المرض لا يدركون وجوده لأنه لا يتجلّى عادة بأعراض معينة.

ارتفاع ضغط الدم هو عامل خطر لظهور أمراض، مثل: أمراض القلب، تصلب الشرايين، فشل القلب، فشل الكلى وأحداث دماغية. علاج ملائم يساعد على موازنة قيم ضغط الدم ويقلل بشكل ملحوظ من الأعراض الجانبية

ما هو ضغط الدم

- يتطرق مصطلح ضغط الدم إلى الضغط الذي يحدث من جريان الدم الغني بالأوكسجين في الشرايين التي تجلب الدم من القلب إلى أعضاء الجسم.
- تقاس القيمة الرقمية التي تمثل ضغط الدم بوحدات قياس ملليمتر زئبق.
- يزو دون قياس ضغط الدم بقيمتين: ضغط الدم الانقباضي - ضغط الدم في الشرايين بينما يكون القلب في ذروة تقلصه وضغط الدم الإنبساطي - ضغط الدم في الشرايين عندما يكون القلب مرتخيا.
- لدى الأشخاص الصحيين تكون قيمة ضغط الدم الانقباضي السليمة هي حتى 129 ملليمتر زئبق والقيمة في القيمة فوق - (التي تم التأكد منها في قياسين، خلال الراحة لمدة 5-10 دقائق بين القياسات) يجب التوجه للحصول على استشارة طبية في ساعات إستقبال الجمهور.

عوامل خطر رئيسية

- العمر (رجال فوق سن 55، نساء فوق 65).
- قلة النشاط ال里اضي.
- تدخين.
- خلفية عائلية لضغط الدم، مرض قلب أو موت فجائي في جيل مبكر (رجال دون 55 ونساء دون 65).
- سمينة (حجم الخصر فوق 102 سم والرجال فوق 88 سم في النساء وأو BMI (وزن [كغم]/[طول (متر)] فوق 30).

علاج

- يتتألف العلاج عادة من علاج دوائي وتدخل مرتبط بنمط حياة.
- القرار بخصوص العلاج الدوائي يتم من قبل الطبيب.

حضره المؤمن/ة العزيزة!

الرجاء تعبئة قيمة الفحوصات المنزلية لضغط الدم وعرض النموذج المعباً أمام الطبيب المعالج في لقائك القريب.

تاريخ	مساء			صباح		
	النبض	ضغط الدم	الساعة	النبض	ضغط الدم	الساعة
1 يوم						
2 يوم						
3 يوم						
4 يوم						
5 يوم						
6 يوم						

للتعبئة من قبل طبيب/ممرضة:

(التي تم التأكد منها في قياسين، خلال الراحة لمدة 5-10 دقائق بين القياسات) يجب التوجه للحصول على استشارة طبية في ساعات إستقبال الجمهور.

بعد ساعات إستقبال الجمهور الرجاء
التوجه للحصول على استشارة من ممرضة
في مركز "مكابي من دون توقف" على هاتف:
*3555 أو 1-700-50-53-53

للتعبئة من
قبل طبيب/
ممرضة:



فحوصات متابعة حسب توصية الطبيب

- متابعة فحوصات المختبر ذات الصلة.
- تقييم قلبي.
- فحص عيون.
- إستشارة و متابعة غذائية.
- مراقبة ضغط الدم في المنزل / العيادة وإرشاد من قبل ممرضة.

متابعة منزلية و تسجيل توجيهات لقياس ذاتي لضغط

الدم باستعمال جهاز رقمي لقياس ضغط الدم:

- يجب إستعمال أجهزة تقيس ضغط الدم على الذراع وليس معصم اليد أو الإصبع.
- مهم جداً التأكد من أن حجم الكتم ملائم لمحيط الذراع.
- في البداية يجب التأكد (من قبل الطبيب / الممرضة) أنه لا يوجد فرق ملحوظ في ضغط الدم بين الأذرع (أكثرون من 10 ملم زئبق). وفي حال تم التعرف على وجود فرق من هذا النوع، يجب القياس في الذراع حيث الضغط أعلى.
- يجب الجلوس عند القياس بحيث تكون اليد في ارتفاع القلب ومدعومة من قبل طاولة أو سطح آخر.
- يجب تجنب الحديث ووضع رجل فوق رجل خلال القياس.
- يجب تفريغ المثانة قبل القياس.
- يتم قياس ضغط الدم أثناء الجلوس، بعد 5 دقائق من الراحة، وبفارق زمني يقدر نصف ساعة على الأقل من تدخين، شرب قهوة أو شرب الكحول.
- في كل قياس يجب إجراء قياسين متابعين و تسجيل نتيجة القياس الثانية.
- في حال كان هناك فرق ملحوظ (فوق . 10 ملم زئبق) بين القياسات، يوصى بقياس ثالث و توثيق ذلك.
- في الأيام حيث يقاس ضغط الدم، يوصى بإجراء قياس في الصباح والمساء. يمكن إضافة قياس في الظهر.
- يوصى بإجراء قياس الصباح فوراً بعد النهوض وقبل تناول أدوية الصباح.
- لغرض التشخيص، فإن معدل القياسات خلال الأسبوع يعكس قيمة ضغط الدم.
- لأنه في اليوم الأول عادة تكون قيمة ضغط الدم أعلى، يوصى بإجراء قياسات على مدار 7 أيام والتطرق إلى معدل الأيام الستة الأخيرة (أي معدل آفاقاً على الأقل).
- لغرض إستمرارية المتابعة يمكن قياس ضغط الدم بين مرة في الأسبوع ومرة في الشهر.
- يجب تسجيل كل نتائج ضغط الدم وكذلك النبض وجلب النتائج إلى الطبيب.
- يعتبر متوسط ضغط الدم في المنزل طبيعياً / حداً إذا كان أقل من ذلك 135/85 مل م زئبق.
- في المرضى الذين يتناولون أدوية لخفض ضغط الدم، يكون الهدف من القياسات المنزلية هو متوسط قياس أصغر من 130/80.

الجدول أمامك يوضح جوانب مختلفة من الحفاظ على نمط الحياة، وكيف يمكن علاجها ومساهمتها في خفض ضغط الدم.

قيمة متوقع في الإنقباضي لضغط الدم	توصية	تغير نمط حياة
20-5 ملم زئبق لكل 10 كغم إنخفاض في الوزن	الحفاظ على وزن جسم سليم. إذا كنت تعاني من وزن زائد / سمنة يجب التوجه للحصول على إستشارة غذائية شخصية لدى أخصائية تغذية في صندوق المرض.	إنخفاض في الوزن
14-8 ملم زئبق في حمية DASH يمكن أن تساعد في تقليل ضغط الدم دون علاقة بالوزن	✓ 6 وجبات في اليوم من حبوب كاملة (خبز من الشيفون، طحين كامل، أرز كامل، حنطة سوداء، اللقمي، كينوا، الدخن) ✓ 3 وجبات في الأسبوع من البقوليات (عدس، بازيلاع، فاصولياء جافة، حب الدمحص، فول) ✓ 3 وجبات أسبوعية من جوز / لوز ✓ خضار: 5-4 وجبات في اليوم ✓ فاكهة: نحو-3 وجبات في اليوم (يجب الملازمة بشكل شخصياً) ✓ 2 وجبات في اليوم لمنتجات الحليب قليلة الدسم (أجبان حتى 5% يوغورت أو حليب حتى 3%) ✓ 1 خدمة يومياً من السمك أو الدجاج الخالية من الدهون	تغذية لتقليل ضغط الدم (DASH) يجب التوجه إلى أخصائية تغذية سريرية للحصول على إرشاد وملائمة شخصية لقائمة الغذاء.
8-2 ملم زئبق	يوصى بعدم إستهلاك أكثر من 1500-2400 ملغ من الصوديوم في اليوم أو ما يعادل 6-4 غرام ملح طاولة (نصف ملعقة حتى ملعقة شاي). يجب الأخذ بالحسبان بأن العديد من الأطعمة الجاهزة والمعلبات تحتوي على كمية كبيرة من الملح.	تقيد إستهلاك الملح
9-4 ملم زئبق	نشاط جسدي منتظم لمدة 150 دقيقة في الأسبوع على الأقل	نشاط بدني
2-4 ملم زئبق	ليس أكثر من مشروبين في اليوم للرجل ومشروب واحد للمرأة. (يجب التجنب في حالات السكري وفشل الكبد)	تقيد إستهلاك الكحول
	إيقاف التدخين يقلل من خطر مرض القلب التاجي بنسبة 35-40% ويقلل بشكل ملحوظ من أخطار أخرى على جهاز القلب والأوعية الدموية.	التوقف عن التدخين

