



ورقة معلومات لمتلقي العلاج: ارتفاع ضغط الدم

خلفية

ارتفاع ضغط الدم هو واحدة من المشاكل الطبية الأكثر شيوعاً. العديد ممن يعانون من المرض لا يدركون وجوده لأنه لا يتجلى عادة بأعراض معينة. ارتفاع ضغط الدم هو عامل خطر لظهور أمراض، مثل: أمراض القلب، تصلب الشرايين، فشل القلب، فشل الكلى وأحداث دماغية. علاج ملائمة 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 القيم الرقمية التي تمثل ضغط الدم بوحدات قياس ملم زئبق.
- يزودنا قياس ضغط الدم بقيمتين: ضغط الدم الانقباضي - ضغط الدم في الشرايين بينما يكون القلب في ذروة تقلصه وضغط الدم الانبساطي - ضغط الدم في الشرايين عندما يكون القلب مرتخياً.
- لدى الأشخاص الصحيين تكون قيمة ضغط الدم الانقباضي السليمة هي حتى 129 ملم زئبق والقيمة ضغط الدم الانبساطية السليمة هي حتى 84 ملم زئبق. يتم تعريف القيم في النطاق 130-139 / 85-89 على أنها ضغط دم بنطاق المحدود.

عوامل خطر رئيسية

- العمر (رجال فوق سن 55، نساء فوق 65).
- قلة النشاط الرياضي.
- تدخين.
- خلفية عائلية لضغط الدم، مرض قلب أو موت فجائي في جيل مبكر (رجال دون 55 ونساء دون 65).
- سمنة (حجم الخصر فوق 102 سم والرجال فوق 88 سم في النساء و BMI (وزن (كغم) / [طول (متر)]² فوق 30).

علاج

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

حضرة المؤمنة العزيزة!

الرجاء تعبئة قيم الفحوصات المنزلية لضغط الدم وعرض النموذج المعبأ أمام الطبيب المعالج في لقائك القريب.

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

للتعبئة من قبل طبيب/ممرضة:

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

مكابي | 201892 | 2024 | 3

للتعبئة من قبل طبيب/ ممرضة:

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



فحوصات متابعة حسب توصية الطبيب

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

متابعة منزلية وتسجيل توجيهات لقياس ذاتي لضغط الدم بإستعمال جهاز رقمي لقياس ضغط الدم:

- يجب إستعمال أجهزة تقيس ضغط الدم على الذراع وليس معصم اليد أو الإصبع.
- مهم جداً التأكد من أن حجم الكم ملائم لمحيط الذراع.
- في البداية يجب التأكد (من قبل الطبيب /الممرضة) انه لا يوجد فرق ملحوظ في ضغط الدم بين الأذرع (أكثر 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 ٥ دقائق من الراحة، وبفارق زمني بقدر نصف ساعة على الأقل من تدخين، شرب قهوة أو شرب الكحول.
- في كل قياس يجب إجراء قياسين متتابعين وتسجيل نتيجة القياس الثانية.
- في حال كان هناك فرق ملحوظ (فوق ١٠ ملم زئبق) بين القياسات، يوصى بقياس ثالث وتوثيق 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 قيم ضغط الدم.
- لأنه في اليوم الأول عادة تكون قيم الضغط اعلى، يوصى بإجراء قياسات على مدار ٧ أيام والتطرق إلى معدل الأيام الستة الأخيرة (أي معدل ١٢ قياس على الأقل).
- لغرض إستمرار 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.

تغير نمط حياة	توصية	إنخفاض متوقع في قيمة ضغط الدم الإنقباضي
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 المرضى.	20-5 ملم زئبق لكل 10 كغم إنخفاض في الوزن
تغذية لتقليل ضغط الدم (حمية DASH) يجب التوجه إلى أخصائية تغذية سريرية للحصول على إرشاد وملائمة شخصية لقائمة الغذاء.	✓ 6-8 وجبات في اليوم من حبوب كاملة (خبز من الشيفون، طحين كامل، أرز كامل، حنطة سوداء، اللقيمي، كينوا، الدخن) ✓ 3 وجبات في الأسبوع من البقوليات (عدس، بازلاء، فاصولياء جافة، حب الحمص، فول) ✓ 3 وجبات أسبوعية من جوز/لوز ✓ خضار: 4-5 وجبات في اليوم ✓ فاكهة: نحو- 2-3 وجبات في اليوم (يجب الملائمة بشكل شخصي) ✓ 2-3 وجبات في اليوم لمنتجات الحليب قليلة الدسم (أجبان حتى 5%, يوغورت أو حليب حتى 3%) ✓ ١ خدمة يومياً من السمك أو الدجاج الخالية من الدهون	14-8 ملم زئبق في حمية DASH يمكن أن تساعد في تقليل ضغط الدم دون علاقة بالوزن
تقييد إستهلاك الملح	يوصى بعدم إستهلاك أكثر من 2400-1500 ملغ من الصوديوم في اليوم أي ما يعادل ٦-٤ غرام ملح طاولة (نصف ملعقة حتى ملعقة شاي). يجب الأخذ بالحسبان بأن العديد من الأطعمة الجاهزة والمعلبات تحتوي على كمية كبيرة من الملح.	8-2 ملم زئبق
نشاط بدني	نشاط جسدي منتظم لمدة 150 دقيقة في الأسبوع على الأقل	9-4 ملم زئبق
تقييد إستهلاك الكحول	ليس أكثر من مشروبين في اليوم للرجل ومشروب واحد للمرأة. (يجب التجنب في حالات السكري وفشل الكبد)	4-2 ملم زئبق
التوقف عن التدخين	إيقاف التدخين يقلل من خطر مرض القلب التاجي بنسبة 35-40% ويقلل بشكل ملحوظ من أخطار أخرى على جهاز القلب والأوعية الدموية.	

