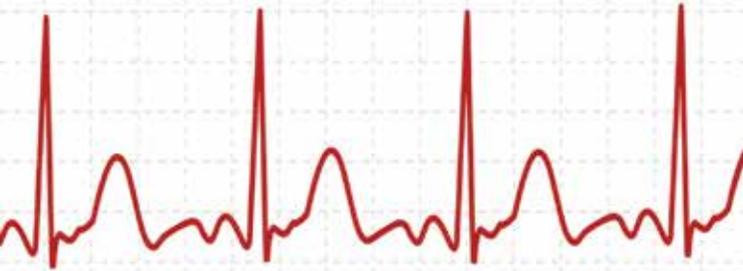




ارتفاع ضغط الدم



احرصي على تخفيض ضغط الدم المرتفع بتناول الأغذية الصحية



العلاج بالأدوية :

تستخدم أنواع متعددة لعلاج ارتفاع ضغط الدم وهي توصف حسب حاجة كل مريض لها ويحدد ذلك الطبيب المعالج.

ما الهدف من علاج ارتفاع ضغط الدم؟

مضاعفات ارتفاع ضغط الدم قد تكون مميتة أو تسبب إعاقة دائمة مع تغيير في النمط اليومي الطبيعي للمريض مما يؤثر على مجرى حياته من جميع النواحي الحياتية، فالهدف من العلاج هو تقليل نسبة حدوث تلك المضاعفات والحفاظ على صحة القلب والشرايين والعين والكلى.

بادر الآن في زيارة طبيبك وقم بعمل الفحوصات اللازمة لحياة صحية جيدة.



من أجل
صحتك وصحة الآخرين
امتنع عن التدخين

إعداد

الدكتور . انور الراشد

طبيب العائلة

عضو لجنة تعزيز الصحة - منطقة حولي الصحية



@T3zeez_al9a7a



T3zeez_al9a7a



لجنة تعزيز الصحة - حولي



Design by Behealthy (55059977)

العلاج :

يتم تقديم العلاج المناسب باخذ المسبب بعين الاعتبار و كذلك مراعاة التحاليل و المتابعه.

تعديل انماط الحياه الغير صحيه من خلال :



- تنظيم الغذاء باختيار الأطعمة ذات الألياف العالية والتحكم بمستوى ملح الطعام والدهون والإكثار من شرب الماء.
- تقليل او التوقف عن الكربوهيدرات.
- ممارسة الرياضة بانتظام وتخفيف الوزن .
- التوقف عن التدخين نهائيا .
- محاولة الابتعاد عن الضغوطات النفسية.
- المتابعة مع الطبيب المعالج والالتزام بالدواء.



ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض الحديثة شيوعاً و المتعلقة بأمراض القلب و الأوعية الدموية و الكلى.

متوسط ضغط الدم الطبيعي هو 120/80 ملم زئبق ويشخص إذا زادت قراءة ضغط الدم عن هذا المعدل في ظروف معينة وينقسم إلى نوعان:

1. الأولي :

مجهول السبب ويشكل 95% من الحالات ويزيد من احتمالية الإصابة عوامل عدة وهي:

- الوراثة
- التوتر النفسي
- السمنة
- التدخين



- العادات الصحية السيئة (الإفراط في شرب المنبهات وقلة الحركة والإفراط في تناول المأكولات الدهنية والمالحة)
- الجنس (الذكور أكثر عرضة من النساء اللاتي لم يدخلن مرحلة سن اليأس)
- العرق (العرق الأفريقي أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم من غيرهم بسبب العامل الوراثي)

2. الثانوي :

يمثل نسبة 5% من حالات ارتفاع ضغط الدم.



اسبابه معروفة وهو ناتج عن مرض محدد مثل:

- الفشل الكلوي.
- ضيق شريان الأورطي.
- أو اعتلال الهرمونات (نقص افراز الغدة الدرقية او افراط افراز هرمون الثيروكسين، امراض الغدة النخامية و الكظرية كإفراط افراز هرمون الالدستيرون الذي يقلل من تخلص

الكلى من الصوديوم و السوائل مما يسبب زيادة في حجم السوائل في الأوعية الدموية ثم ارتفاع بضغط الدم).

تصلب الشرايين:



يحدث لاسباب متعددة مثل الاصابه بامراض مختلفة منها ما هو وراثي و منها ما هو عضوي ، بالإضافة لبعض انواع الأدوية التي تزيد من نسبة الدهون بالدم على المدى البعيد لاستخدامها ، كالكورتيزون و الهرمونات الصناعية و حبوب منع الحمل التي تحتوي على الاستروجين و البروجستيرون مثلاً.

3. انواع اخرى تسبب ارتفاع ضغط الدم:

- ارتفاع ضغط الدم عند رؤية الكوت (المعطف) الابيض الذي يرتديه الأطباء و التمريض و بعض الاختصاصيين.

الأعراض:-

غالباً ما يكون ارتفاع ضغط الدم بلا اعراض ويسمى ارتفاع ضغط الدم بـ (القاتل الصامت) ، و يتم اكتشافه بالصدفة في بعض الحالات.



في حالة ارتفاع الضغط الشديد:

- صداع بسيط أو دوّار أو اضطراب الرؤية.
- ضيق التنفس أحياناً.
- الاحساس بالثقل و الخمول.
- هبوط عضلة القلب و تورم الاطراف السفليه وسرعه خفقان القلب.
- طنين الأذن و نزيف الأنف .



مضاعفات ارتفاع ضغط الدم:



- سكتات دماغية او قلبية.
- مضاعفات شبكية العين (نزيف، جلطة).
- ضعف وظائف الكلى مما يؤدي إلى الفشل الكلوي.



التشخيص:

- يتم التشخيص من خلال التاريخ الصحي و الفحص السريري و قياس ضغط الدم ، حيث يتم متابعه ضغط الدم من خلال عدة زيارات للطبيب.



- تخطيط كهرباء القلب ECG.
- صورة اشعة للصدر X-Ray.



- تحاليل صورة الدم و نسبة الدهون الثلاثيه و الكوليستيرول بنوعيه (الضار و النافع، وظائف الكلى) وأحياناً هرمون الغدة الدرقية وفحص زلال البول).