



## ارتفاع ضغط الدم

- نبذة عن ارتفاع ضغط الدم؟  
ارتفاع ضغط الدم هو ازدياد متواصل في الضغط في الأوعية الدموية، مما يزيد الحمل على عضلة القلب.
- للمستويات السوية لضغط الدم الانقباضي والانبساطي أهمية خاصة للأعضاء الحيوية مثل القلب والدماغ والكلية لتؤدي وظائفها وللمعافاة والصحة بشكل عام.

### مستويات ضغط الدم

#### ارتفاع ضغط الدم

الانقباضي: أكثر من 130 مم  
الانبساطي: أكثر من 80 مم





## الأسباب المؤدية لارتفاع ضغط الدم

إن الطريقة الرئيسية التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم هي زيادة عبء العمل على القلب والأوعية الدموية؛ مما يجعلها تعمل بأكبر جهد وأقل كفاءة.

وهناك سببان لارتفاع ضغط الدم

- سبب غير معروف (ضغط أولى) وهو الأكثر شيوعاً؛ حيث يتطور تدريجياً على مدى سنوات عديدة .
- ارتفاع ضغط الدم الناتج عن أسباب ثانوي

1. بعض مشاكل الكلى أو الهرمونات.
2. مشاكل في الغدة الدرقية.
3. توقف التنفس أثناء النوم
4. وجود عيب خلقي في الأوعية الدموية منذ الولادة .
5. بعض أنواع الأدوية.
6. تعاطي المخدرات أو الخمر .

## ما هي عوامل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

- عوامل سلوكية وتتعلق بأنماط الحياة يمكن أن تعرض لخطر أعلى للإصابة بارتفاع ضغط الدم، ومنها التدخين والنظام الغذائي غير الصحي، والإفراط في تناول الملح، والحمول البدني، وزيادة الوزن، والبدانة، وتعاطي الكحول.
- يميل ضغط الدم للارتفاع بتقدم الناس في العمر، لذلك فإن كل شخص معرض لارتفاع ضغط الدم لديه كلما تقوم بالعمر.
- يمكن أن يكون ارتفاع ضغط الدم وراثياً، إذ يرث بعض الناس جينات تؤهبهم للإصابة بارتفاع ضغط الدم، فخطر ارتفاع ضغط الدم يزداد عند وجود عوامل وراثية ترافق العوامل الوراثية مثل اختيارات أنماط الحياة غير الصحية.

## الأعراض :

معظم المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يكون لديهم أي علامات أو أعراض، حتى لو كان مستوى قراءات ضغط الدم عالية الخطورة؛ لكن قد يعاني البعض من :

- صداع .
  - ضيق في التنفس .
  - نزيف في الأنف .
- لكن هذه العلامات والأعراض ليست محددة وعادة لا تحدث حتى يصل ضغط الدم المرتفع إلى مرحلة خطيرة أو مهددة للحياة .





متى تجب رؤية الطبيب؟  
عند إجراء فحص روتيني مرة كل سنتين على الأقل، ابتداءً من سن 18 أو عند وجود عامل من عوامل خطورة .

**الوقاية :**  
إن نمط الحياة الصحي من أهم سبل الوقاية والتحكم في مستوى ضغط الدم، حيث يشمل :

- ممارسة النشاط البدني.
- المحافظة على وزن صحي.
- اتباع نظام غذائي صحي
- السيطرة على القلق والتوتر.
- الامتناع عن التدخين وشرب الخمر.
- التقليل من تناول الكافيين .

