

فهم ضغط دمك



هل تعلم...

أن ارتفاع ضغط الدم يُعد عامل خطر رئيسي للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

أن هذين هما اثنان من أهم أسباب الوفاة في ولاية نيويورك.

أنه يمكنك المساعدة في خفض ضغط الدم عن طريق إجراء تغييرات في نمط حياتك. أن هذا قد يساهم في الوقاية مما يصل إلى 80% من أمراض القلب وحالات السكتة الدماغية.

النقاط الرئيسية

- يعاني ما يقرب من نصف البالغين في الولايات المتحدة من ارتفاع ضغط الدم. لا يعرف الكثير من الناس بشأنه.
- يسيطر حوالي شخص واحد فقط من كل 4 أشخاص بالغين أمريكيين مصابين بارتفاع ضغط الدم عليه.
- يُعد قياس ضغط الدم الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أم لا.
- يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى تلف القلب، والدماغ، والكليتين، والعينين.
- يُعد ارتفاع ضغط الدم أكثر شيوعًا بين البالغين ذوي البشرة السوداء غير المنحدرين من أصول إسبانية وذوي البشرة البيضاء غير المنحدرين من أصول إسبانية في نيويورك. ومع ذلك، يمكن أن يعاني الأشخاص من أي خلفية إثنية أو عرق من ارتفاع ضغط الدم.

تابعنا على:

facebook.com/NYSDOH

instagram.com/nysdoh

x.com/healthnygov

youtube.com/NYSDOH

linkedin.com/company/nysdoh



صح أم خطأ؟

لا تظهر أعراض على معظم الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم.

صح! لا توجد أعراض للإصابة بارتفاع ضغط الدم عادة. لا يعلم كثير من الناس أنهم مصابون به.

يمكن للإفراط في تناول الكحول أن يرفع ضغط الدم.

صح! قد يؤدي تناول الكحول بشكل منتظم إلى ارتفاع ضغط الدم على المدى الطويل.

لا داعي للقلق بشأن ارتفاع ضغط الدم لديك إذا كنت شابًا.

خطأ. على الرغم من أن ارتفاع ضغط الدم يكون أكثر شيوعًا لدى كبار السن، لكنه يمكن أن يصيب الشباب أيضًا.

من الطبيعي أن يكون ضغط الدم لديك مرتفعًا.

خطأ. يُعد ارتفاع ضغط الدم أمرًا شائعًا، ولكنه ليس طبيعيًا. يمكنك تقليل المخاطر عن طريق إجراء تغييرات صحية في نمط حياتك.

يمكن لتغييرات نمط الحياة تقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

صح! يمكن لتغييرات مثل تناول الطعام الصحي، وممارسة الرياضة بانتظام المساعدة.

إذا انخفض ضغط دمك في أثناء تناولك للأدوية، يمكنك التوقف عن تناولها.

خطأ. استمر في تناول أدويةك. تحدث إلى مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي شواغل.

ما الذي يجعلك عرضة لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم

يمكن أن تزيد الحالات المرضية أو السمات التي تُولد بها أو تلك المتعلقة بنمط حياتك من خطر إصابتك بارتفاع ضغط الدم. تُسمى هذه عوامل الخطر.

تشمل عوامل الخطر، التي يمكن تغييرها أو السيطرة عليها، اتباع نظام غذائي غير صحي، وقلة النشاط البدني، والإفراط في شرب الكحول، واستخدام التبغ أو القنب.

تتضمن بعض عوامل الخطر، التي لا يمكنك السيطرة عليها، العوامل الوراثية، أو عمرك، أو عرقك.

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وإدارته

- اعرف ضغط دمك! قسه بانتظام. انظر "كيفية قياس ضغط دمك" في الداخل.
- تناول أدويةك حسب التوجيهات.
- اتبع نمط حياة صحي. مارس النشاط البدني بانتظام، وتجنب التدخين ومنتجات التبغ، واتبع نظامًا غذائيًا متوازنًا، وحافظ على وزن صحي، واحصل على قسط كافٍ من النوم، وتجنب تناول الكحول، وقم بإدارة التوتر.



Department
of Health



Department
of Health

ما المقصود بضغط الدم؟

ضغط الدم هو قوة تدفق الدم عبر جسمك. تُخبرك أرقام ضغط الدم بمدى الجهد الذي يبذله قلبك.

- يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قراءات ضغط الدم أعلى من المعدل الطبيعي باستمرار. ويُعرف هذا أيضًا بفرط ضغط الدم.
- يشخص مقدم الرعاية الصحية ارتفاع ضغط الدم بعد قراءتين أعلى من المعدل الطبيعي. ويجب أخذ هذه القراءات بفارق أسبوعين على الأقل.
- يُعد ارتفاع ضغط الدم أحد عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، أو الأمراض المتعلقة بالقلب. وقد يسبب هذا الإصابة بنوبة قلبية وسكتة دماغية.
- ستُظهر قراءة ضغط الدم رقمين:
 - يقيس الرقم العلوي قوة نبضات قلبك. ويُطلق عليه ضغط الدم الانقباضي (systolic)، ويُطلق *sis-STAH-lick* بالإنكليزية).
 - يقيس الرقم السفلي القوة بين النبضات—عندما يكون قلبك مسترخيًا. ويُطلق عليه ضغط الدم الانبساطي (diastolic)، ويُطلق *digh-uh-STAH-lick* بالإنكليزية).
- سيُظهر جهاز قياس ضغط الدم معدل ضربات قلبك على شكل "Pulse" (نبض). معدل ضربات القلب أو النبض هو عدد مرات نبض قلبك في دقيقة واحدة.
- ضغط الدم الانقباضي، وضغط الدم الانبساطي، والنبض، كلها أرقام يمكنك العثور عليها على جهاز قياس ضغط الدم!

قياس ضغط الدم بالطريقة الصحيحة



كيفية قياس ضغط دمك

هل تتناول دواء لضغط الدم؟ إذا كان الأمر كذلك، فقم بقياس ضغط دمك يوميًا، ثم تناول دواءك وفقًا لتوجيهات مقدم رعايتك الصحية.

لمدة 30 دقيقة على الأقل قبل قياس ضغط دمك، تجنب تناول الكافيين، أو منتجات التبغ أو القنب، أو المنبهات الأخرى أو الطعام.

استخدم المرحاض قبل قياس ضغط دمك.

ابحث عن مكان هادئ حيث يمكنك الجلوس براحة دون أي مشتتات. استرح لمدة 5 دقائق، ثم قس ضغط دمك. تجنب المحادثات، والهاتف، والتلفاز، وغيرها من الأجهزة.

قم بأخذ قياسين أو 3 قياسات، مع أخذ قسط من الراحة لمدة دقيقة واحدة بين كل قياس. سجّل ضغط دمك، بالإضافة إلى الوقت والتاريخ.

التاريخ	الوقت	ضغط الدم الانقباضي (الرقم العلوي)	ضغط الدم الانبساطي (الرقم السفلي)	معدل ضربات القلب (النبض)

فئات ضغط الدم

فئة ضغط الدم	ضغط الدم الانقباضي (الرقم العلوي)	بمم زئبق MM HG	ضغط الدم الانبساطي (الرقم السفلي)	بمم زئبق MM HG
طبيعي	أقل من 120	و	أقل من 80	
مرتفع	بين 120 و129	و	أقل من 80	
المرحلة الأولى من فرط ضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم)	بين 130 و139	أو	بين 80 و89	
المرحلة الثانية من فرط ضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم)	140 أو أعلى	أو	90 أو أعلى	
فرط ضغط الدم الشديد (إذا لم تكن لديك أعراض*، فاتصل بمقدم رعايتك الصحية)	أعلى من 180	و/ أو	أعلى من 120	
حالة طارئة من فرط ضغط الدم (إذا كانت لديك أعراض*، فاتصل بالرقم 911)	أعلى من 180	و/ أو	أعلى من 120	

*الأعراض: ألم في الصدر، أو ضيق في التنفس، أو ألم في الظهر، أو خدر، أو إحساس بالوهن، أو تغيير في الرؤية، أو صعوبة في الكلام

المراجع: American Heart Association. (n.d.). Understanding Blood Pressure Readings. heart.org/bplevels