



الإعتناء
بضغط دمك.



يمكنك الاعتناء بارتفاع ضغط الدم.

يعد ارتفاع ضغط الدم مشكلة شائعة. وإذا لم يتم علاجه، فقد يؤدي إلى الإصابة بأمراض مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية.

يُطلق عليه أحيانًا "القاتل الصامت" لأنه لا تظهر على المصابين علامات أو أعراض. قد لا تعرف حتى أنك مصاب به. ولهذا السبب من المهم أن تخضع لفحص ضغط الدم بانتظام. إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فهناك أشياء يمكنك القيام بها للسيطرة عليه.

فهم الحقائق عن ضغط الدم

ما هو ضغط الدم؟

يضخ القلب الدم إلى الأعضاء في الجسم. وينتقل الدم إلى الأعضاء عبر أوعية دموية تُسمى الشرايين. عندما ينبض القلب، يدفع الدم عبر الشرايين. ضغط الدم هو قوة دفع الدم على جدران الشرايين.

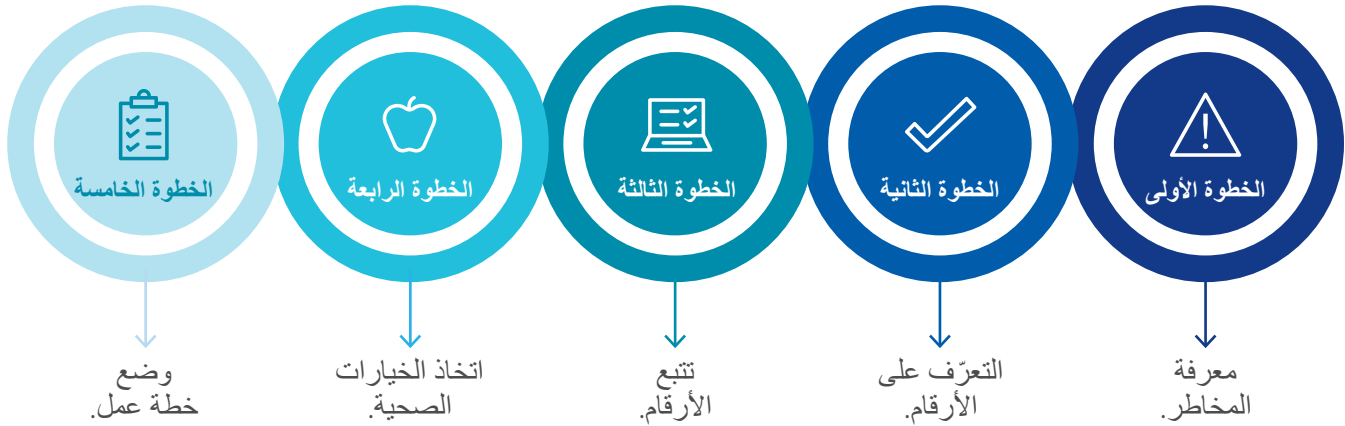
ما أهمية ضغط الدم؟

تتمدد الشرايين عند ضخ الدم من خلالها. إذا كان ضغط دم مرتفعاً، فتبدأ الشرايين في التصلب. وهذا الأمر يجعل قلبك يعمل بجهد أكبر. يمكن أن تسبب هذه القوة الضرر عن طريق تمدد الأوعية الدموية. ويمكن أن تسبب أيضاً تمزقاً صغيراً يترك ندبات في الشرايين. يمكن أن تصاب الندبات بالكولسترول أو الدهون التي تنتقل عبر الأوعية الدموية. ويمكن أن يؤدي هذا إلى تجلط الدم أو انسداد الشرايين.

ما الفئات الأكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

قد يُصاب أي شخص بارتفاع ضغط الدم. ومع التقدم في العمر، يزداد احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم. تزداد احتمالية إصابتك إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو الإصابة بمرض السكري. ولتاريخ العائلة المرضي له أيضاً دوراً. لا يمكن علاج ارتفاع ضغط الدم. ولكن، يمكن السيطرة عليه.

خمس خطوات بسيطة للاعتناء بنفسك:



1



معرفة المخاطر.

يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى الإصابة بمرض شديد إذا لم يتم علاجه.
وفي ما يلي بعض الأمثلة على ذلك.

2

فشل القلب.

مع مرور الوقت، يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم فشل القلب. وهذا يعني أن القلب يعمل بجهد أكبر مما ينبغي له من أجل توصيل الدم إلى الأعضاء الأخرى.

علامات المرض:

ضيق التنفس، السعال أو الصفير،
الإرهاق أو الدوار، وضربات قلب
سريعة

1

النوبة القلبية.

يحمل الدم الأكسجين إلى القلب.
ويحتاج القلب إلى الدم للبقاء على
قيد الحياة. تحدث النوبة القلبية عندما
لا يصل الدم إلى القلب. قد يحدث
هذا بسبب تجلّط الدم أو انسداد
الأوعية الدموية.

علامات المرض:

ألم في الصدر، وألم في أجزاء أخرى
من الجزء العلوي من الجسم، وضيق
التنفس، والعرق البارد، والغثيان،
والدوار.



3

السكتة الدماغية.

تحدث الإصابة بالسكتة الدماغية عندما يحدث انسداد أو تمزق في الأوعية الدموية التي تدفق الدم إلى الدماغ. كمان أن ارتفاع ضغط الدم يتلف الأوعية الدموية، مما يجعلها أكثر عُرضةً للتمزق أو أن يعرضها للانسداد.

علامات المرض:

خدر بالوجه، وضعف بالذراع، وصعوبة في الكلام.

4

الفشل الكلوي.

الكلية مليئة بالأوعية الدموية التي يمكن أن تتضرر بسبب ارتفاع ضغط الدم. وبمرور الوقت، يمكن أن يتسبب الضرر الذي يصيب الأوعية الدموية في توقف الكلية عن العمل.

علامات المرض:

الغثان، التقيؤ، فقدان الشهية، الشعور بالتعب أو الضعف، تغيرات في إخراج البول.

5

نوبة فرط ضغط الدم.

إذا ارتفع ضغط الدم بشدة، فقد يكون ذلك حالة طارئة. ويحدث هذا عندما يكون الرقم العلوي (الانقباضي) 180 أو أعلى والرقم السفلي (الانبساطي) 110 أو أعلى. وينبغي طلب العناية الطبية الفورية إذا حدث هذا.

علامات المرض:

قراءة ضغط الدم مرتفعة للغاية، والصداع الشديد، والقلق الشديد، وضيق التنفس، ونزيف في الأنف.



التعرّف على الأرقام.

2

تتضمن قراءة ضغط الدم رقمين. وهما الرقم العلوي (الانقباضي) الذي يقيس الضغط عندما ينبض قلبك. ويكون أعلى الرقمين. والرقم السفلي (الانبساطي) والذي يقيس الضغط عندما يستريح قلبك. ويكون أقل الرقمين.

من الطبيعي أن يتغير ضغط الدم على مدار اليوم. إذ يمكن أن يتغير بسبب التمرين أو الإجهاد أو النوم أو الألم.

الانقباضي → **120**

الانبساطي → **80**

قراءة ارتفاع ضغط الدم واحدة لا تعني الإصابة بارتفاع ضغط الدم. وينبغي تتبع قراءات ضغط دمك مع مرور الوقت. إذا ظل ضغط دمك مرتفعًا، فقد يبدأ الطبيب في علاج ارتفاع ضغط الدم.



قراءة ضغط الدم الطبيعية هي 120/80. يوضح الجدول التالي أنواع ضغط الدم. (يُسمى ضغط الدم أيضًا فرط ضغط الدم). يبدأ ارتفاع ضغط الدم عندما تكون القراءة 140/90. يمكن أن يخبرك الطبيب بنوع ضغط الدم الذي تعاني منه.

أنواع ضغط الدم

الرقم السفلي	الرقم العلوي	ضغط الدم
أقل من 80	أقل من 120	الطبيعي
أقل من 80	129-120	البدء في الارتفاع (ما قبل فرط ضغط الدم)
89-80	139-130	مرحلة الارتفاع 1 (فرط ضغط الدم)
أعلى من 90	أعلى من 140	مرحلة الارتفاع 2 (فرط ضغط الدم)
أعلى من 120	أعلى من 180	الارتفاع الشديد (نوبة فرط ضغط الدم)

* المصدر: جمعية القلب الأمريكية، heart.org

3



تتبع الأرقام.

من الممكن فحص ضغط الدم في المنزل أو في المتجر أو في العيادة. يتوفر في العديد من الصيدليات أجهزة قياس ضغط الدم وستفحص ضغط الدم للمرضى. يجب في العادة محاولة التحقق من قراءة ضغط الدم ، وتتبع النتائج باستمرار. ويجب مشاركتها مع الطبيب في كل زيارة.

تناول الأدوية.

قد يصف الطبيب أيضًا دواءً يساعد في خفض ضغط الدم لدى المرضى. يجب معرفة عدد المرات التي يجب تناول الدواء في اليوم، وفي أي وقت من اليوم يجب تناول الدواء، وما إذا كان يجب تناول الدواء مع الطعام.



يوجي توخي الحذر عند استعمال الأدوية التي تُصرف دون وصفة طبية. إذ إن بعض يمكن أن يكون ضارًا للأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم. يجب قراءة ملصق المعلومات للتأكد من أن الدواء آمن.





الاعتناء بضغط دمك.

4



اتخاذ القرارات الصحية.

هناك أشياء يمكنك القيام بها لخفض ضغط الدم. ليس عليك إجراء جميع هذه التغييرات دفعة واحدة. إذ إن الخطوات الصغيرة يمكن أن تساعد. بإمكان طبيبك أيضًا اقتراح برامج يمكنها المساعدة في التزامك بالتغييرات.

فقدان الوزن إذا كنت مفرط البدانة

- اسأل طبيبك عن مؤشر كتلة الجسم (BMI)، والمعدل المناسب لك. مؤشر كتلة الجسم هو رقم محسوب من وزنك وطولك.
- تناول وجبات طعام أصغر.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- محاولة فقدان نصف أو كيلوجرام (رطل أو رطلين) من الوزن أسبوعيًا.



كن أكثر نشاطًا.

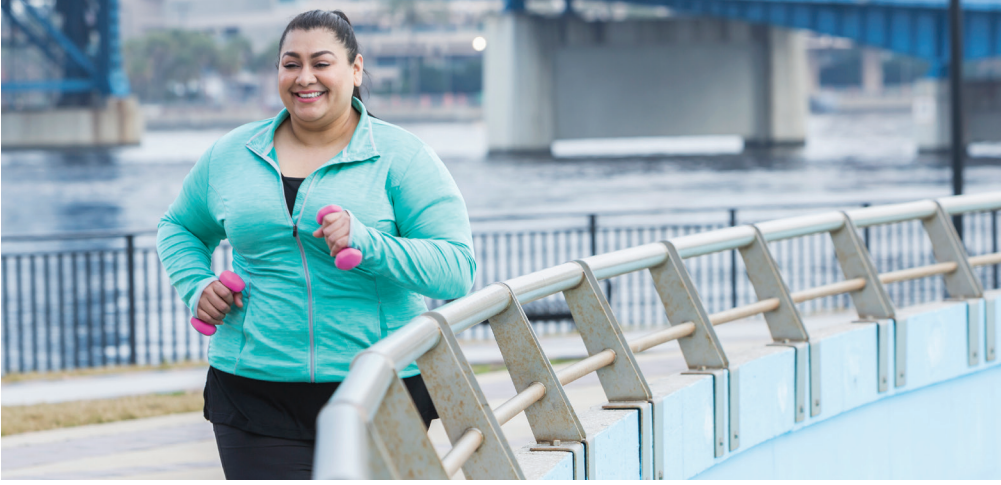
- مارس أي نشاط لمدة لا تقل عن 30 دقيقة، بمعدل 3-4 مرات في الأسبوع.
- إذا لم يكن وقتك يسمح بمدة 30 دقيقة، فحاول ممارسة النشاط على فترتين مدة كل منهما 15 دقيقة، أو حتى ثلاث فترات لمدة 10 دقائق.



شرب الكحوليات باعتدال.

- ينبغي للرجال عدم تناول أكثر من مشروبين في اليوم.
- ينبغي للسيدات عدم تناول أكثر من مشروب في اليوم.





تناول الأغذية الصحية المفيدة للقلب.

- يجب تضمين الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة في نظامك الغذائي.
- يجب اختيار اللحوم الخالية من الدهون مثل الدجاج أو السمك.
- استخدم منتجات الألبان قليلة الدسم مثل 1% أو الحليب الخالي من الدهون.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، مثل الوجبات السريعة.



الإقلاع عن التدخين.

يسبب التدخين:

- ارتفاع ضغط الدم.
- ضرر الأوعية الدموية.
- أمراض القلب.
- احتمال كبير للإصابة بالسكتة الدماغية.



استخدام كميات أقل من الملح (الصوديوم).

- يجب أن يكون الهدف أقل من ملعقة صغيرة من الملح يوميًا. وهذا يساوي حوالي 2300 ملغ.
- اقرأ ملصقات المعلومات للتحقق من كمية الملح الموجودة في الأطعمة التي تتناولها. الأطعمة مثل الحساء والخبز والوجبات المجمدة تميل إلى أن تكون تحتوي على كميات عالية من الملح. اختر الأطعمة التي تحتوي على كمية أقل من الملح.
- استخدم التوابل أو الأعشاب بدلاً من الملح لتتبيل الطعام أثناء الطهي.
- حدّ من تناول الوجبات السريعة.



5



وضع خطة عمل.

ضع خطة عمل لضغط الدم (موجودة في الصفحة التالية) وخذها معك في زيارتك التالية إلى الطبيب.

لا تستسلم إذا كان ضغط الدم لا ينخفض على الفور.

قد يستغرق الأمر بضعة أشهر للعثور على العلاج المناسب. قد تضطر إلى تجربة أكثر من دواء واحد لإيجاد أفضل دواء لك. إذا كنت تواجه مشكلة في اتخاذ خيارات صحية، فاسأل فريق طبيبك عن البرامج والعلاجات التي قد تساعد.



اطلب من طبيبك أو ممرضتك أن يوضح لك كيفية قياس ضغط الدم بطريقة صحيحة وكيفية تسجيل الأرقام.





خطة عمل ضغط دمك.

أحضِر هذا معك عند زيارة طبيبك. سوف يساعدك هذا على وضع خطة عمل لضغط الدم تناسبك.

هدف ضغط دمى: _____ ضغط دمى اليوم: _____

هل يجب أن أقيس ضغط الدم في المنزل؟ نعم / لا إذا كان الجواب "نعم"، فكم مرة؟
يكون ضغط دمى مرتفعًا جدًا إذا كانت الأرقام تبدو كما يلي:

				الانقباضي (الرقم العلوي)
				الانبساطي (الرقم السفلي)

يكون ضغط دمى منخفضًا جدًا إذا كانت الأرقام تبدو كما يلي:

				الانقباضي (الرقم العلوي)
				الانبساطي (الرقم السفلي)

إذا كنت أعاني من أي من الأعراض التالية، فيجب عليّ الاتصال بالطبيب:

ألم في المعدة الصداع تغيّم الرؤية أخرى: _____

خطوات تهدف إلى منع حدوث المشاكل:

تناول الأدوية بحسب التوجيهات تقليل الملح أو الصوديوم في الطعام الإقلاع عن التدخين

ممارسة النشاط البدني يوميًا من أجل: _____ أخرى: _____

الطبيب _____ زودني بهذه الإرشادات في _____
اسم الطبيب التاريخ



موارد مفيدة.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة المواقع الإلكترونية التالية:

جمعية القلب الأمريكية

heart.org

1-800-AHA-USA-1

المعهد الوطني للقلب والرئة والدم

nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hbp/

1-301-592-8573

مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها

cdc.gov/bloodpressure

برنامج **UnitedHealthcare Community Plan**

myuhc.com/CommunityPlan

UHCCommunityPlan.com/CA

جهات اتصال مهمة:

اسم الطبيب: _____ الهاتف: _____

الصيدلية: _____ الهاتف: _____

الرعاية العاجلة: _____ الهاتف: _____

المستشفى: _____ الهاتف: _____

في حالة الطوارئ، اتصل على الرقم 911.





UHCCommunityPlan.com/CA

المراجع: مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (cdc.gov/bloodpressure)

لا تميز UnitedHealthcare

في أنشطتها وبرامجها الصحية على أساس اللون، أو الأصل القومي، أو النوع، أو العمر، أو الإعاقة.

نحن نقدم لك خدمات مجانية لمساعدتك على التواصل معنا؛ مثل توفير الخطابات بلغات أخرى أو حروف كبيرة. أو يمكنك أن تطلب الاستعانة بمترجم فوري. لطلب المساعدة، يُرجى الاتصال على رقم الهاتف المجاني الخاص بالأعضاء والموجود في بطاقة هوية الأعضاء الخاصة بالخطة الصحية، الهاتف النصي 711، من يوم الإثنين إلى الجمعة من الساعة 7:00 صباحًا إلى 7:00 مساءً.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

Llame al 1-866-270-5785, TTY 711.

注意:如果您使用繁體中文,您可以免費獲得語言援助服務。請致電 1-866-270-5785, TTY 711。