

ما المقصود بارتفاع ضغط الدم؟

ما المقصود بارتفاع ضغط الدم؟

يحدث ارتفاع ضغط الدم (يُشار إليه أيضًا باختصار HBP أو بضغط الدم المرتفع) عندما يكون ضغط الدم، وهو قوة تدفق الدم عبر الأوعية الدموية، مرتفعًا للغاية بشكل مستمر.

أرقام ضغط الدم لديك وماذا تعني

يتم تسجيل ضغط دمك كرقمين:

ضغط الدم الانقباضي (الرقم العلوي) - يشير إلى مقدار الضغط الذي يمارسه دمك على جدران الشرايين عندما ينبض القلب.

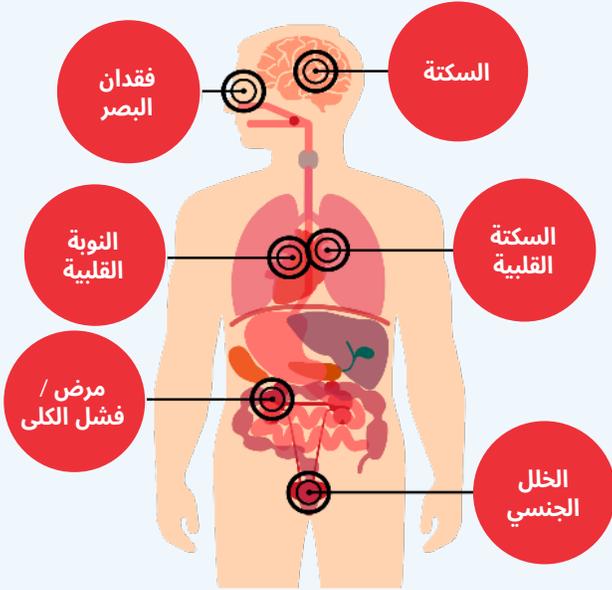
ضغط الدم الانبساطي (الرقم السفلي) - يشير إلى مقدار الضغط الذي يمارسه دمك على جدران الشرايين أثناء راحة القلب بين الضربات.

تعرف على ما يعتبر طبيعيًا، على النحو الموصى به من قبل جمعية القلب الأمريكية:

فئة ضغط الدم	الانقباضي مم زئبق (الرقم العلوي)	الانبساطي مم زئبق (الرقم السفلي)
الطبيعي	أقل من 120 و	أقل من 80
مرتفع	129-120 و	أقل من 80
ضغط الدم المرتفع (ارتفاع ضغط الدم) المرحلة 1	139-130 أو	89-80
ارتفاع ضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم) المرحلة 2	140 أو أعلى أو	90 أو أعلى
ارتفاع ضغط الدم الشديد*	أعلى من 180 و / أو	أعلى من 120

العوامل الثلاثة المحددة للتحكم في ضغط الدم

الأدوية	القياس	التعديل
أفضل طريقة لحماية نفسك هي تناول دواء ضغط الدم كما هو موصوف من قبل موفر الرعاية	الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أم لا هي قياس ضغط الدم	• التوقف عن التدخين • تناول الطعام الصحي • ممارسة التمارين الرياضية • فقدان الوزن



يهدد ارتفاع ضغط الدم صحتك وجودة حياتك

يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم، في حالة عدم اكتشافه أو السيطرة عليه، إلى:

- **النوبات القلبية** - يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى إتلاف الشرايين التي يمكن أن تسد وتمنع تدفق الدم إلى عضلة القلب.
 - **السكتات** - يمكن أن يتسبب ارتفاع ضغط الدم في انسداد أو انفجار الأوعية الدموية التي تزود الدماغ بالدم والأكسجين.
 - **فشل القلب** - يمكن أن تؤدي زيادة عبء العمل الناجم عن ارتفاع ضغط الدم إلى تضخم القلب وفشل في إمداد الجسم بالدم.
 - **أمراض الكلى أو فشلها** - يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى تلف الشرايين حول الكلى والتداخل مع قدرتها على تصفية الدم بشكل فعال.
 - **فقدان البصر** - يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى إجهاد أو إتلاف الأوعية الدموية في العين.
 - **الخلل الجنسي** - يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى ضعف الانتصاب لدى الرجال وقد يساهم في انخفاض الرغبة الجنسية لدى النساء.
 - **الذبحة الصدرية** - بمرور الوقت، يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى أمراض القلب بما في ذلك أمراض الأوعية الدموية الدقيقة (MVD). تعد الذبحة الصدرية (ألم في الصدر) من الأعراض الشائعة.
 - **مرض الشريان المحيطي (PAD)** - يمكن أن يؤدي تصلب الشرايين الناجم عن ارتفاع ضغط الدم إلى تضيق الشرايين في الساقين والذراعين والمعدة والرأس، مما يسبب الألم أو التعب.
- *إذا كنت تعاني من أعراض وتشتكي من ارتفاع ضغط الدم الشديد، فاطلب الرعاية الطبية