

# ارتفَاع ضَغَط الدَّم

---

د. محسن صالح الإدريسي

استشاري الأمراض الباطنية والسكري والغدد الصماء

مؤسسة حمد الطبية – قطر

[www.eledrisi.com](http://www.eledrisi.com)

# ماذا يعني ضغط الدم؟

ضغط الدم هو القوة الناتجة عن ضخ الدم  
على جدار الشرايين

وعندما ينبسط (يستريح)  
القلب يرجع الدم إليه

ضغط الدم على الشرايين هنا يسمى  
الضغط الانبساطي (يكون أقل)

**Diastolic blood pressure**

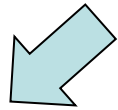
عندما ينبض القلب يقوم بضخ  
الدم إلى الشرايين

ضغط الدم على الشرايين هنا يسمى  
الضغط الانقباضي (يكون أعلى)

**Systolic blood pressure**

# وحدات قياس ضغط الدم

ضغط الدم يُعبّر عنه برقمين:



الرقم السفلي وهو  
الضغط الانبساطي



الرقم العلوي وهو  
الضغط الانقباضي

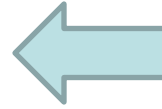
مثال: 80/120

# التعريف بمستويات ضغط الدم

ليس هناك إجماع على مستوى ضغط الدم الطبيعي وتعريف ارتفاع ضغط الدم

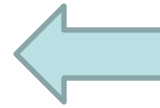
المصدر في هذه المحاضرة هو توصيات الجمعية الدولية لارتفاع ضغط الدم

أقل من 85/130



ضغط الدم الطبيعي

90/140 أو أكثر



مرض ارتفاع ضغط الدم

# توصيات جمعية القلب الأمريكية

الضغط الانقباضي	الضغط الانقباضي	
أقل من 80	أقل من 120	الطبيعي
أقل من 80	120 إلى 129	حالة ارتفاع
80 أو أكثر	130 أو أكثر	مرض ارتفاع ضغط الدم:

يُستعمل مستوى 80/130 في الولايات المتحدة  
لتشخيص المرض

# كيفية قياس ضغط الدم في العيادة

- الجلوس للراحة لمدة 5 دقائق مع تجنب الضوضاء (لا محادثة أو استعمال هاتف)
- الجلوس على كرسي (ليس على طاولة الكشف أو السرير)
- لا كلام من الطرفين (الشخص والممرضة)
- الجلوس مع استقامة الظهر وتكون القدمان على الأرض وعدم تشبيك الرجلين
- عدم التدخين أو تناول القهوة أو ممارسة رياضة (نصف ساعة على الأقل قبل الكشف)



# كيفية قياس ضغط الدم في العيادة



كم  
الجهاز



- لا ملابس على العضد
- وضع الذراع على الطاولة
- يكون منتصف كم جهاز الضغط في مستوى القلب
- استعمال الحجم المناسب لكم الجهاز
- وضع الجزء السفلي من كم الجهاز 2 سنتيمتر فوق تجعدات جلد المرفق

# قياس ضغط الدم في العيادة

إذا كانت قراءة ضغط الدم مرتفعة فيتم  
قياس الضغط في كلا العضدين

إذا كان الفرق أكثر من 20 للضغط  
الانقباضي أو أكثر من 10 للضغط  
الانبساطي بصورة متكررة, فيجب  
مراجعة الطبيب لكشف الشرايين

إذا كان هناك الفرق بين العضدين  
(10 إلى 20) يتم اعتماد جهة القراءة  
الأعلى واستعمالها للقياس مستقبلاً



# قياس ضغط الدم في العيادة

إذا كان مستوى ضغط الدم مرتفعًا،  
فيجب إعادة القياس **بعد دقيقة** على  
الأقل

يتم إبلاغ الشخص شفويًا  
وكتابيًا بمستوى ضغط الدم



يتم حساب **معدل القراءتين** وتسجيله  
مثال: القراءة الأولى = 144/92  
والقراءة الثانية = 136/86  
هنا يتم تسجيل المعدل وهو: **140/89**

# أجهزة قياس ضغط الدم

## (1) الكشف اليدوي

### أجهزة القياس الزئبقي

تم وقف استعمالها في عدة دول بسبب خطورة الزئبق



### أجهزة القياس ذات العداد

- يقوم العنصر الطبي بضخ الهواء واستعمال السماعة الطبية
- تُستعمل لمعايرة الأجهزة الآلية
- الطريقة المفضلة في حالة اضطراب نبضات القلب
- تُستعمل في المستشفيات والمراكز الطبية
- تستدعي المعايرة والتدريب للمحافظة على الدقة

# أجهزة قياس ضغط الدم

## (2) الكشف الآلي الإلكتروني

### أجهزة آلية بالكامل

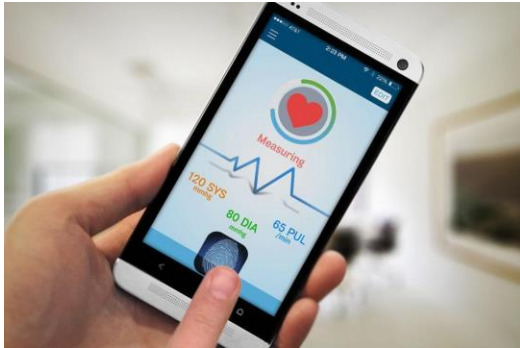
- استعمالها سهل ومتوفرة
- لا تحتاج إلى خبرة لإستعمالها
- يجب مراجعة خطوات الاستعمال مع الفريق الطبي
- ليست دقيقة في حالة اضطراب نبضات القلب
- منها أنواع للعيادات وأخرى منزلية



# طرق أخرى لقياس ضغط الدم

القياس بدون كم  
مثل تطبيقات الهاتف الذكي أو  
جهاز خارجي

ليست دقيقة **ولا يُنصح**  
باستعمالها



أجهزة آلية مع استعمال كم  
على معصم اليد أو الإصبع

تشير الدراسات الحالية إلى أنها ليست  
دقيقة, لذلك **لا يُنصح** باستعمالها



# أنواع وأسباب ارتفاع ضغط الدم

## (2) ارتفاع ضغط الدم الثانوي

- هناك سبب عضوي
- يصيب الأقلية من الأشخاص (10%)
- بعض أسبابه:
- أمراض الكلى
- زيادة هورمونات الغدة الكظرية

## (1) ارتفاع ضغط الدم الأولي

- سببه غير معروف
- يصيب الأغلبية (90%)
- هناك عادةً عامل وراثي (وجوده في العائلة)
- النظريات المحتملة:
- كثرة تناول الملح
- استجابة عالية لتأثير الملح

# عوامل الخطورة لحدوث ارتفاع ضغط الدم

- (1) التقدم في السن
- (2) زيادة الوزن
- (3) قلة النشاط البدني
- (4) وجود ارتفاع ضغط الدم في العائلة
- (5) كثرة تناول الملح وقلة تناول الخضروات والفاكهة
- (6) التدخين
- (7) شرب الكحول
- (8) وجود أمراض معينة مثل السكري أو الضعف الكلوي

# أعراض ارتفاع ضغط الدم

لا توجد أعراض عند معظم المصابين بالمرض  
لذلك يُسمى "القاتل الصامت"

# تَشْخِصُ ارْتِفَاعِ ضَغْطِ الدَّمِ

إِذَا تَمَّ اكْتِشَافُ أَنَّ ضَغْطَ الدَّمِ مَرْتَفِعٌ (85/130 أَوْ أَكْثَرُ)

- يَتِمُّ أَوَّلًا إِعَادَةُ قِيَاسِ الضَّغْطِ فِي العِيَادَةِ (بِالطَّرِيقَةِ الصَّحِيحَةِ)
- إِذَا مَازَالَ الضَّغْطُ مَرْتَفَعًا فَيَجِبُ تَأْكِيدُهُ عَن طَرِيقٍ:

- القياس المنزلي

أو

- القياس بالجهاز المتنقل

- فِي حَالَةِ عَدَمِ تَوَفُّرِ الطَّرِيقَتَيْنِ، يَتِمُّ إِعَادَةُ القِيَاسِ فِي العِيَادَةِ



# القياس المنزلي لضغط الدم



# القياس المنزلي لضغط الدم

● يجب اختيار الجهاز المعتمد (نناقشه في الشريحة القادمة)

● دقة قياس الضغط المنزلي قريبة من الضغط المُقاس في العيادة

● يجب مقارنة القياسات مع قياسات الجهاز اليدوي مع العداد في العيادة

● هذه المقارنة (المعايرة) يجب أن تستمر بصورة دورية حسب تعليمات

الشركة المُصنَّعة وبالتشاور مع الفريق الطبي

● يجب قياس الضغط بطريقة صحيحة

# إختيار جهاز القياس المنزلي لضغط الدم

من شركات الأجهزة  
المعروفة والمستعملة في  
الدراسات

**Omron**  
**Microlife**

يمكن التأكد من أن الجهاز موثَّق  
من الموقع

[www.stridebp.org](http://www.stridebp.org)

وهو معتمد من الجمعية الدولية لارتفاع  
ضغط الدم وجمعية ارتفاع ضغط الدم  
الأوروبية

استشارة الفريق الطبي عن  
الحجم المناسب لكم الذراع

يحتوي الموقع كذلك الأجهزة  
المعتمدة للاستعمال خلال الحمل  
وللأطفال

# كيفية قياس ضغط الدم المنزلي



استقامة الظهر

لا كلام

- لا ملابس على العضد  
- الجزء السفلي من كم الذراع  
سنتيمترين فوق تجعد الكوع

وضع الذراع على الطاولة

الجلوس على كرسي

عدم تشبيك الرجلين

القدمان على الأرض

- الجلوس للراحة لمدة 5 دقائق
- تجنب الضوضاء
- لا محادثة أو استعمال هاتف أو مشاهدة تلفاز
- عدم التدخين أو تناول القهوة أو ممارسة نشاط بدني نصف ساعة على الأقل قبل الكشف

ثم اتباع ارشادات  
استعمال الجهاز قياس ضغط الدم

تكون عادةً بسيطة  
(الضغط على زر وانتظار ظهور القراءة)

# ارشادات القياس المنزلي لضغط الدم

- يُقاس ضغط الدم صباحًا ومساءً (قبل الأكل)
  - يكون القياس لمدة 7 أيام
  - لا تُحتسب قراءات اليوم الأول
  - يُحسب معدل كل القراءات في قراءة واحدة
- بعض الأجهزة تعطي هذا المعدل

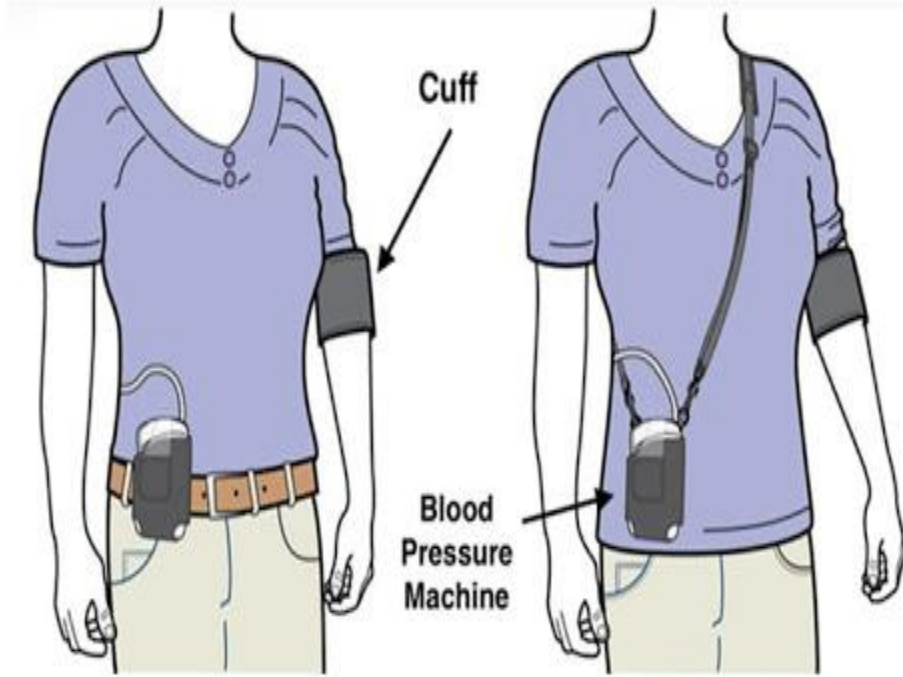
**تَشخيص ارتفاع ضغط الدم  
بأستعمال القياس المنزلي**

**إذا كان معدل قراءات ضغط الدم**

**85/135 أو أكثر**



# قياس ضغط الدم بالجهاز المتنقل



# قياس ضغط الدم بالجهاز المتنقل

- يُقاس ضغط الدم باستعمال جهاز يوضع على العضد
- يضع العنصر الطبي الجهاز بصورة مناسبة على الشخص
- يقوم الجهاز بقياس ضغط الدم لمدة 24 ساعة (كل 15 إلى 30 دقيقة)
- يقوم الشخص بالأعمال اليومية العادية
- يجب تجنب المجهود العنيف خلال استعمال الجهاز
- سعر الجهاز مرتفع وليس متوفرًا في كل المراكز الطبية



Ambulatory Blood Pressure Monitor (ABPM)

# تَشْخِيسُ ارْتِفَاعِ ضَغْطِ الدَّمِ بِاسْتِعْمَالِ الْجِهَازِ الْمُنْتَقِلِ

المعدل العام: 80/130 أو أكثر

المعدل نهارًا: 85/135 أو أكثر

المعدل ليلاً: 70/120 أو أكثر

يمكن التشخيص إذا وُجِدَ

أي من هذه المعدلات

ما العمل في حالة عدم توفر القياس المنزلي  
والجهاز المتنقل لتأكيد ارتفاع ضغط الدم؟

هنا يتم قياس الضغط في العيادة

# متابعة قياس ضغط الدم في العيادة

- يتم قياس ضغط الدم خلال زيارتين على الأقل في مدة أسبوع إلى 4 أسابيع حسب مستوى ضغط الدم
- يُقاس ضغط الدم مرتين في كل زيارة واحتساب المعدل بينهما
- من المهم قياس ضغط الدم بالطريقة الصحيحة (كما أوضحنا سابقاً)
- يتم تأكيد تشخيص ارتفاع ضغط الدم إذا كان المعدل 90/140 أو أكثر
- يمكن تشخيص الارتفاع في زيارة واحدة إذا كان الضغط 110/180 أو أكثر مع وجود أمراض شرايين القلب

# مصطلحات متعلقة بضغط الدم

المصطلح	مستوى الضغط في العيادة	مستوى الضغط في المنزل أو بالجهاز المتنقل
ضغط الدم الطبيعي	طبيعي	طبيعي
ارتفاع ضغط الدم المستمر Sustained HTN	عالي	عالي
ارتفاع ضغط المعطف الأبيض White coat HTN	عالي	طبيعي
ارتفاع ضغط الدم الخفي Masked HTN	طبيعي	عالي

# درجات ارتفاع ضغط الدم

## (توصيات الجمعية الدولية لارتفاع ضغط الدم)

القياس بالمنزلي القياس المتنقل (المعدل العام)	القياس المنزلي	القياس في المركز الصحي		
130 أو أكثر	135 إلى 149	140 إلى 159	الإنقباضي:	الدرجة
80 أو أكثر	90 إلى 94	90 إلى 99	الإنبساطي:	الأولى
150 أو أكثر	150 أو أكثر	160 أو أكثر	الإنقباضي:	الدرجة
95 أو أكثر	95 أو أكثر	100 أو أكثر	الإنبساطي:	الثانية

# أهمية ارتفاع ضغط الدم

- أكثر الأمراض المزمنة شيوعًا
- حوالي 45% من الأشخاص لا يعلمون بوجوده لديهم بسبب عدم وجود أعراض وعدم الكشف
- عدم انتظام ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى مضاعفات متعددة
- معدلات التحكم في المرض متدنية مما يسبب نسب مضاعفات عالية
- علاج المرض ومضاعفاته تمثل عبئًا اقتصاديًا كبيرًا
- سبب رئيسي للإعاقة الجسدية والذهنية والغياب عن العمل وضعف الإنتاجية



# مضاعفات ارتفاع ضغط الدم

عدم انتظام ارتفاع ضغط الدم يسبب المشاكل التالية:

السبب الرئيسي لأمراض  
ضيق شرايين القلب

الجلطة  
القلبية

الجلطة  
الدماغية

النزيف  
المخي

الفشل القلبي

عدم انتظام  
ضربات القلب

ضيق شرايين  
الأطراف

الضعف  
الكلي

المشاكل  
الجنسية

مشاكل الذاكرة  
والخرف

اعتلال شبكية العين  
وتلف العصب البصري

تمدد الأوعية  
الدموية وتمزقها

سبب رئيسي  
للموت المبكر

# التكلفة الاقتصادية لارتفاع ضغط الدم

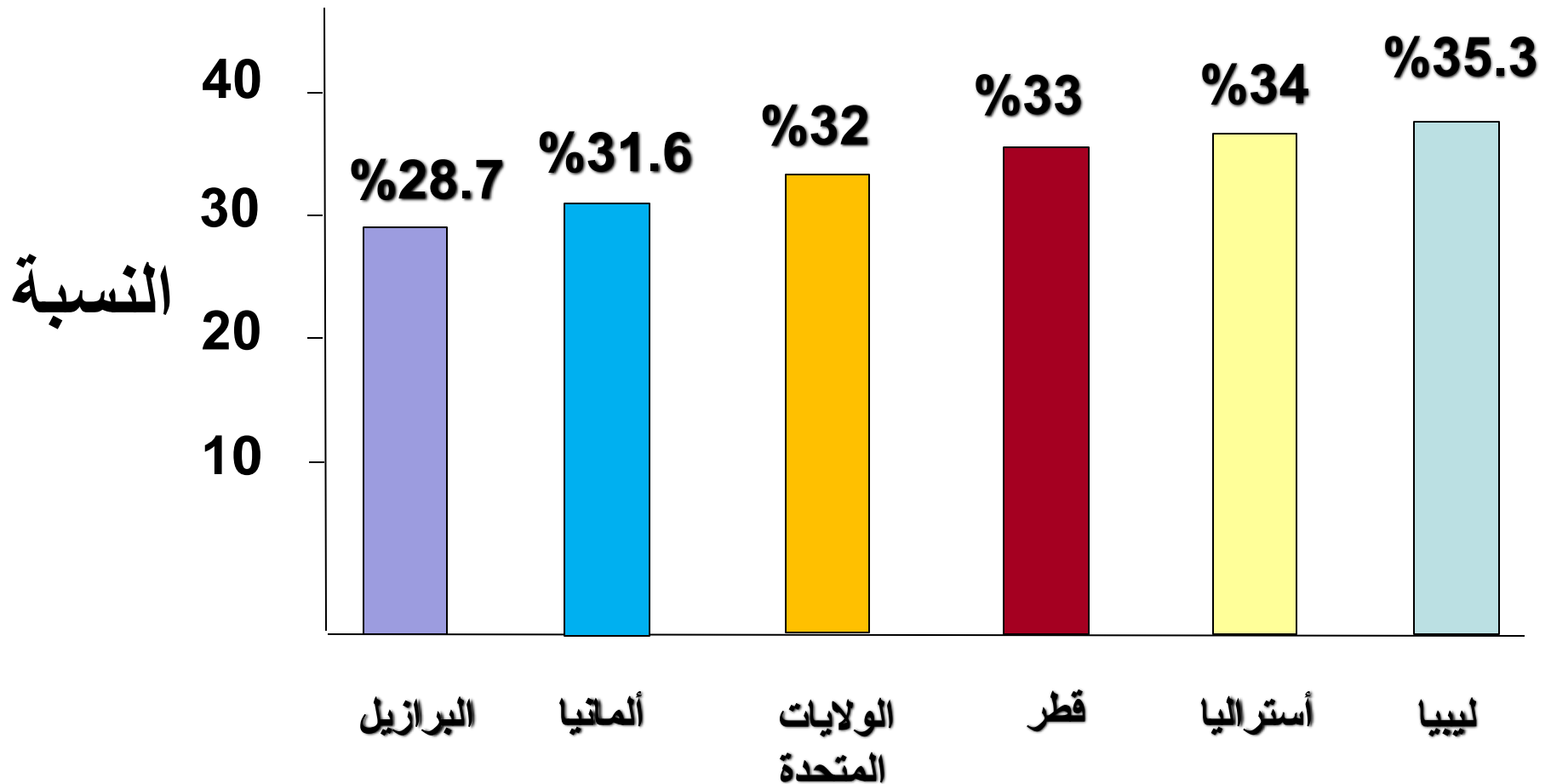
- تشمل علاج المرض ومضاعفاته وإقامة المستشفيات والمتابعة الطبية
- هناك تكاليف غير مباشرة مثل الغياب عن العمل وقلة الإنتاجية وعلاج الأمراض المصاحبة مثل ارتفاع الدهون والسكري
- تكاليف علاج ارتفاع ضغط الدم مقارنة مع الأشخاص غير المصابين به:
  - التكاليف المتعلقة بالزيارات الطبية تزيد بمقدار 200%
  - التكاليف المتعلقة بالأدوية تزيد بمقدار 300%
  - التكاليف المتعلقة بإقامة المستشفى تزيد بمقدار 250%

# ما هو معدل انتشار ارتفاع ضغط الدم ؟

حوالي 30% من البالغين في العالم  
( حوالي 1.28 مليار شخص )

منظمة الصحة العالمية

# معدلات انتشار ارتفاع ضغط الدم



# تنظيم ارتفاع ضغط الدم ونسبة المضاعفات

تنظيم ضغط الدم يؤدي إلى تخفيض  
احتمالية المضاعفات كما يلي:



# خطة العناية بارتفاع ضغط الدم

المتابعة مع الفريق  
الطبي لتحديد الخطة  
العلاجية

تحديد خطة نمط الحياة  
(النظام الغذائي والنشاط البدني  
ومتابعة الوزن)

إجراء التحاليل  
والفحوصات الدورية

قياس ضغط الدم  
المنزلي

# ما هي نصائح نمط الحياة لعلاج ارتفاع ضغط الدم؟

- تغيير العادات غير الصحية
- الاستمرار في العادات السليمة

تخفيض الوزن  
(إذا كان زائدًا)

النشاط البدني

التغذية الصحية

الالتزام بالمتابعة  
الطبية

الالتزام بتناول  
الأدوية

عدم التدخين

# نصائح غذائية عامة لأصحاب ارتفاع ضغط الدم

الإكثار من الخضروات والفاكهة

تقليل الملح في الطعام

تناول كميات متوسطة من الحبوب  
والمكسرات والسّمك والدواجن

التقليل من اللحوم والحلويات  
والمشروبات السكرية

إستعمال الزيوت النباتية ومنتجات  
الألبان منزوعة أو قليلة الدهون



# نظام تغذية داش DASH

## DASH

هو اختصار **Dietary Approach to Stop Hypertension** "النهج الغذائي لإيقاف ارتفاع ضغط الدم"

ثبتت فعالية هذا النظام في علاج ارتفاع ضغط الدم وكذلك الوقاية منه

يمكن لهذا النظام تخفيض الضغط الانقباضي بمقدار 8 إلى 14 درجة (وهذا يساوي مفعول دواء خافض لضغط الدم)

تقوم فكرة النظام على تقليل الملح (الصوديوم) في الطعام وتناول الأطعمة الغنية بالعناصر التي تساعد على تخفيض ضغط الدم مثل البوتاسيوم والكالسيوم والماغنسيوم (موجودة في الخضروات والفاكهة والحبوب)

# نظام داش باستعمال طريقة الطبق

**بروتين**

(سمك، دجاج، لحم طري، بيض)  
(ربع الصحن)

**فاكهة**

(ربع الصحن)

**خضروات**

(ربع الصحن)

**حبوب**

(أرز، مكرونة، خبز)  
(ربع الصحن)



# النشاط البدني مع ارتفاع ضغط الدم

## فوائد النشاط البدني

تخفيض مستوى الدهون السيئة

إنقاص الوزن

تحسن ضغط الدم  
(تخفيض الضغط الانقباضي  
5 إلى 8 ملليمتر)

تحسن الحالة النفسية

زيادة مستوى الدهون الجيدة

تحسن مستوى السكر  
لدى أصحاب مرض السكري

# نصائح للنشاط البدني

يكون على هيئة مشي سريع  
أو جري

البدء بالنشاط بمدة معينة ثم زيادتها  
بالتدرج حتى الوصول الى الهدف

استشارة الطبيب في حالة وجود  
أمراض القلب والشرابين

المدة التي يُنصح بها هي  
ساعتان ونصف أسبوعيًا

يُنصح أن تتوزع المدة على 3  
إلى 5 أيام خلال الأسبوع

مثلًا: 30 دقيقة في اليوم 5  
أيام خلال الأسبوع

# أدوية تخفيض ضغط الدم

تعمل كل مجموعة بطريقة مختلفة لتخفيض ضغط الدم

هناك عدة مجموعات من الأدوية لتخفيض ضغط الدم

هناك عدة عوامل تؤثر على اختيار الدواء المناسب مثل السن ووجود أمراض مصاحبة لارتفاع ضغط الدم

كل مجموعة تضم عدة أدوية تعمل كلها بنفس الطريقة

يحتاج العديد من الأشخاص إلى تناول أكثر من دواء واحد لتنظيم ضغط الدم

# مجموعة مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE inhibitors)

وتعمل أيضاً على تقليل مجهود القلب وزيادة إدرار الصوديوم

تعمل بشكل رئيسي على استرخاء الأوعية الدموية خاصة في الكلى

بالإضافة إلى تخفيض ضغط الدم فإنها تساعد في علاج الحالات التالية:

الجلطة  
القلبية

ضيق شرايين  
القلب

اعتلال  
الكلى

الفشل  
القلبي

# أمثلة من مجموعة مثبتات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين



بيريندوبريل



ليسينوبريل



إينالابريل



رامبيريل

# الأعراض الجانبية المحتملة لمجموعة مثبتات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين

زيادة مستوى بوتاسيوم الدم

السعال (عادةً يكون جافاً)

الصداع

الدوار

هبوط ضغط الدم

يجب أن لا تُستعمل أثناء الحمل  
أو إذا كان هناك استعداد للحمل



# مجموعة حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (Angiotensin receptor blockers)

وتعمل أيضاً على تقليل مجهود القلب وزيادة إدرار الصوديوم

تعمل بشكل رئيسي على استرخاء الأوعية الدموية خاصة في الكلى

تعمل بشكل مشابه لمجموعة مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين لذا يتم استعمال إحداهما وليس كلاهما معاً

بالإضافة إلى تخفيض ضغط الدم فإنها تساعد في علاج الحالات التالية:

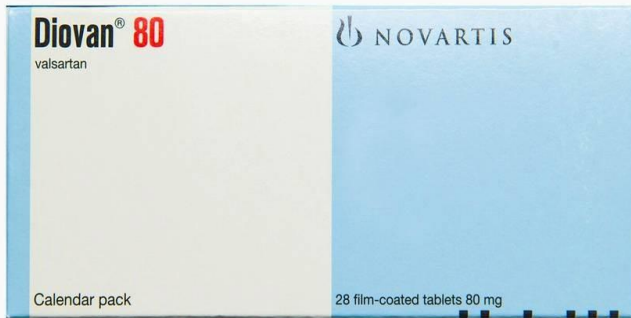
الجلطة القلبية

ضيق شرايين القلب

اعتلال الكلى

الفشل القلبي

# أمثلة من مجموعة حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين



فالسارتان



ايربيسارتان



تيلميسارتان



كانديسارتان

# الأعراض الجانبية المحتملة لمجموعة حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين

هبوط ضغط الدم

زيادة مستوى بوتاسيوم الدم

الصداع

الدوار

يجب أن لا تُستعمل أثناء الحمل  
أو إذا كان هناك استعداد للحمل

# مجموعة حاصرات قنوات الكالسيوم (Calcium channel blockers)

وتعمل أيضاً على إبطاء  
سرعة القلب

تعمل على منع الكالسيوم من الدخول  
إلى الأوعية الدموية وبالتالي حدوث  
استرخاء فيها وتخفيض ضغط الدم

بالإضافة إلى تخفيض ضغط الدم فإنها  
تساعد في علاج الحالات التالية:

قد تكون أكثر فاعلية  
لكبار السن والأشخاص  
من أصول أفريقية

نبض القلب غير  
المنتظم

ضيق شرايين  
القلب

# أمثلة من مجموعة حاصرات قنوات الكالسيوم



أملوديبين



نيفيديبين

# الأعراض الجانبية المحتملة لمجموعة حاصرات قنوات الكالسيوم

سرعة ضربات القلب

تورم القدمين والساقين

الدوار

الصداع

الإمساك

الإرهاق

# مجموعة مدرات البول

تعمل على تخفيض ضغط الدم عن طريق تخليص الجسم من الملح (الصوديوم) والماء وبالتالي تقليل كمية السوائل التي تتدفق عبر الأوعية الدموية

هناك عدة أنواع من مدرات البول لتخفيض ضغط الدم:

## المدرات الموفرة للبوتاسيوم

- تُستعمل لبعض حالات الضغط المقاوم للعلاج
- تُستعمل لعلاج الفشل القلبي
- مثل: سبايرونولاكتون

## ثيازيد

- تُستعمل كبديل عند عدم توفر شبيهاتها لتخفيض ضغط الدم
- مثال: هايديروكلوروثيازيد

## شبيهات ثيازيد

- الاختيار الأفضل ضمن المدرات لتخفيض ضغط الدم
- مثل: إنداباميد

# أمثلة من مجموعة مدرات البول



هايدروكلوروثيازايڊ



إنڊابامايد



سبايرونولاكتون



# الأعراض الجانبية المحتملة لمجموعة مدرات البول

نقص بوتاسيوم الدم  
(في حالة مدرات ثيازيد وشبيهاتها)

نقص صوديوم الدم

زيادة حمض  
اليوريك في الدم

الضعف الجنسي

الجفاف

زيادة بوتاسيوم الدم  
(في حالة المدرات الموفرة للبوتاسيوم)

# مجموعة حاصرات مستقبلات بيتا (Beta blockers)

وتساعد أيضاً على توسيع  
الأوعية الدموية لتحسين تدفق  
الدم

تعمل هذه المجموعة من خلال حصر  
تأثيرات هرمون أدرينالين وبالتالي  
إبطاء ضربات القلب وإضعاف قوتها  
مما يقلل من ضغط الدم

بالإضافة إلى تخفيض ضغط الدم فإنها  
تساعد في علاج الحالات التالية:

الفشل القلبي

نبض القلب غير  
المنتظم

ضيق شرايين  
القلب

# أمثلة من مجموعة حاصرات مستقبلات بيتا



بيسوبرولول



أتينولول



كارفيديلول



ميتوبرولول

# الأعراض الجانبية المحتملة لمجموعة حاصرات مستقبلات بيتا

اضطراب النوم

زيادة الوزن

الإرهاق

برودة اليدين  
والقدمين

هبوط ضغط الدم  
والدوار

الاكتئاب

# خطة وصف علاج ارتفاع ضغط الدم

- يبدأ العلاج عادةً بدواء واحد
- قد يبدأ الطبيب بنوعين من الأدوية (حسب مستوى الضغط)
- بعد بداية العلاج تكون المتابعة عادةً بعد أسبوعين إلى 4 أسابيع
- من المهم جدًا متابعة ضغط الدم المنزلي (مرتان يوميًا)
- إذا لم ينتظم ضغط الدم يضاف دواء آخر أو تُزاد جرعة الدواء الحالي (يعتمد على جرعة الدواء ومستوى ضغط الدم)

# أوقات قياس ضغط الدم المنزلي

عند انتظام ضغط الدم:  
مرتان أسبوعيًا

بشكل عام:  
مرتان يوميًا  
(قبل الإفطار وقبل العشاء)

قبل زيارة الطبيب وعند تغيير  
العلاج أو الجرعات:  
مرتان يوميًا لمدة أسبوع

# مستوى ضغط الدم المطلوب لأصحاب ارتفاع ضغط الدم

مستوى الضغط المقبول = أقل من 90/140

مستوى الضغط المثالي = أقل من 80/130

يقرر الطبيب المعالج ضغط الدم  
المطلوب حسب العمر والحالة  
الصحية ووجود أمراض أخرى

أقل من 130/80 في حالة وجود  
أمراض القلب والشرابين أو الضعف  
الكلوي أو مرض السكري

# الاستعداد لموعد المتابعة مع الطبيب

أحضِر نتائج التحاليل  
المعملية والكشوفات الطبية

سجّل عاداتك الغذائية  
ونشاطك البدني

أخبر طبيبك عن أي  
مستجدات عن صحتك

أخبر طبيبك إذا كنت  
تتناول الأدوية بانتظام

أكتب قائمة بجميع الأدوية التي تتناولها  
لتشمل أيضاً أي فيتامينات أو أعشاب  
(أو أحضرها معك)

دوّن الأسئلة التي ستطرحها

أحضِر قراءات قياس ضغط الدم المنزلي



# أسئلة مهمة للطبيب

كم عدد المرات التي أحتاج فيها  
إلى فحص ضغط دمي؟

ما هو ضغط الدم  
المناسب لي؟

ما الفحوصات التي يجب  
عملها؟

هل أحتاج إلى أدوية لتنظيم  
ضغط الدم؟

ما مستوى النشاط البدني  
المناسب؟

ما هو النظام الغذائي التي تنصح به؟  
وكيف يمكنني متابعة إختصاصي التغذية؟

# الفحوصات الطبية المطلوبة لأصحاب ارتفاع ضغط الدم

تحليل وظيفة الكلي  
(الكرياتينين في الدم)

تحاليل أملاح الدم  
(البوتاسيوم والصوديوم)

تخطيط القلب

تحليل سكر الدم

تحليل دهون الدم

فحوصات أخرى قد يقررها  
الطبيب حسب الحالة

# الاهتمام بصحة القلب والشرايين

أمراض القلب والشرايين هي السبب الرئيسي  
للوفاة لدى أصحاب ارتفاع ضغط الدم

يمكن التقليل من حدوثها عن طريق:

النشاط  
البدني

تخفيض الوزن  
(إذا كان زائدًا)

التغذية الصحية

تنظيم ضغط الدم

دواء من مجموعة ستاتين  
(لتخفيض الدهون) لمن يحتاجه

تنظيم السكر لأصحاب  
مرض السكري

عدم التدخين

المحاضرات والمواد التعليمية  
متوفرة على الموقع وصفحة فيس بوك:

[www.eledrisi.com](http://www.eledrisi.com)

يستلزم استعمال VPN في ليبيا

الزبدة Easy Medicine

