



العناية بارتفاع ضغط الدم



خطة العناية بارتفاع ضغط الدم

المتابعة مع الفريق الطبي
لتحديد الخطة العلاجية



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



إجراء التحاليل
والكشوفات الدورية



قياس ضغط الدم
المنزلي



ما هي نصائح نمط الحياة؟





نظام تغذية داش DASH

DASH

هو اختصار Dietary Approach to Stop Hypertension
« النهج الغذائي لإيقاف ارتفاع ضغط الدم »





طريقة عملية لتطبيق نظام تغذية داش

باستعمال طريقة الصحن





النشاط البدني لأصحاب ارتفاع ضغط الدم

فوائد النشاط البدني

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

إنقاص الوزن

تحسن مستوى السكر لدى أصحاب مرض
السكري

تخفيض مستوى الدهون السيئة

زيادة مستوى الدهون الجيدة

تحسن الحالة النفسية





نصائح للنشاط البدني



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

يمكن توزيع هذه الفترة
(مثلًا 3 جلسات تستغرق كل منها 10 دقائق يوميًا)



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 والشرايين



مستوى ضغط الدم المطلوب لأصحاب ارتفاع ضغط الدم

ليس هناك اتفاق عام على ضغط الدم المطلوب

توصيات الجمعية الدولية لارتفاع ضغط الدم

أقل من 80/130 هو
الأمثل ويُنصح به أيضًا
مع وجود أمراض القلب
والشرايين أو الجلطة
الدماغية أو الفشل
الكلي أو السكري

أقل من 90/140
بشكل عام

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

تنصح جمعية القلب الأمريكية
بمستوى ضغط دم أقل من
80/130 لجميع الأشخاص



ملخص الكشوفات الطبية المطلوبة

لأصحاب ارتفاع ضغط الدم

ملاحظات	المتابعة	الكشف
يُعتمد ضغط الدم في العيادة إذا لم يتوفر القياس المنزلي	كل زيارة طبية	الوزن والطول و ضغط الدم
تحديد مواعيد المتابعة مع الفريق الطبي	عند التشخيص	التثقيف الصحي والتغذية
	<ul style="list-style-type: none">• مرتان يوميًا في حالة:- عدم انتظام الضغط- تغيير الأدوية أو جرعاتها- قبل الزيارة الطبية• مرتان أسبوعيًا:عند انتظام الضغط	قياس الضغط المنزلي
المتابعة في حالة وجود أعراض	عند التشخيص	تخطيط القلب
	الكشف والمتابعة حسب تقييم الطبيب	العيون



ملخص التحاليل المعملية المطلوبة

لأصحاب ارتفاع ضغط الدم

ملاحظات	المتابعة	التحليل
أكثر تكرارًا في حالة عدم انتظامها أو وصف أدوية قد تؤثر على التحليل	كل سنة	الكلى (كرياتينين الدم)
أكثر تكرارًا في حالة عدم انتظامها أو وصف أدوية قد تؤثر على التحليل	كل سنة	أملاح الدم (بوتاسيوم و صوديوم)
أكثر تكرارًا في حالة عدم انتظامه	كل سنة	زلال البول
أكثر تكرارًا في حالة عدم انتظامها	كل سنة	الدهون
للكشف عن السكري	حسب تقييم الطبيب	سكر الدم أو السكر التراكمي



هل يحتاج أصحاب ارتفاع ضغط الدم إلى الأسبيرين؟

الأسبيرين مهم لعلاج حالات أمراض شرايين القلب أو الجلطة القلبية أو الجلطة الدماغية لمنع تكرار الحالة

استعمال الأسبيرين كوقاية يعتمد على عمر الشخص ونسبة خطورة حدوث أمراض القلب والشرايين وكذلك احتمالية حدوث نزيف بسبب الدواء

توصيات جمعية القلب الأمريكية
بخصوص استعمال الأسبيرين لمنع أمراض القلب والجلطات الدماغية

الأشخاص الأصغر من
40 سنة

- الدراسات غير كافية
لإصدار قرار
- قد يُنصح به في حالات
خاصة

الأشخاص الأكبر من
70 سنة

لا يُنصح به بشكل عام

يُنصح بالأسبيرين:
لعمر 40 إلى 70 سنة
مع وجود احتمالية عالية
لحدوث أمراض القلب
والشرايين (بشكل عام نسبة
خطورة أكثر من 10%)
وعدم وجود خطورة للنزيف

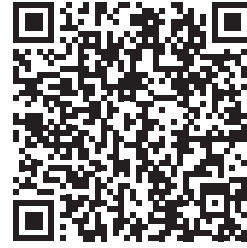
للمزيد من المعلومات حول ارتفاع ضغط الدم

كتاب

ارتفاع ضغط الدم

حقائق وخرافات

د. محسن صالح الإدريسي



الإبداع الفكري

www.ebdaafekry.com