



ما ضغط الدم المرتفع؟

ضغط الدم هو قوة دفع الدم على جدران الأوعية الدموية، التي يُطلق عليها اسم الشرايين.

يطلق على ضغط الدم المرتفع أيضًا فرط ضغط الدم، ويقصد به ارتفاع الضغط داخل الشرايين عن الحد المسموح به. وهو ما يزيد من فرص تعرضك للإصابة بمشكلات صحية خطيرة.

كيف يتسنى لي أن أعرف إذا كنت أعاني من ارتفاع ضغط الدم؟

قد لا تظهر أعراض ارتفاع ضغط الدم، لذلك فإن الطريقة الوحيدة لفحص ضغط الدم لديك هو استخدام أحد الأجهزة المخصصة لذلك لتحديد ما إذا كانت الأرقام الناتجة تقع في النطاق الصحي أم لا.

تعرف على أرقام ضغط الدم الخاصة بك للحفاظ على صحتك

يتم تسجيل ضغط الدم باستخدام (2) رقم:

- الرقم **الأعلى** يطلق عليه اسم **الضغط الانقباضي**. ويتم فيه قياس **الضغط** داخل الشرايين في أثناء نبض القلب.
- الرقم **الأدنى** يطلق عليه اسم **الضغط الانبساطي**. ويتم فيه قياس **الضغط** داخل الشرايين عندما يرتاح قلبك بين النبضات.

فئة ضغط الدم	الضغط الانقباضي (الرقم الأعلى)	و	الضغط الانبساطي (الرقم الأسفل)
القيمة الطبيعية	120-90	و	80-60
القيمة المرتفعة	129-120	و	80-60
المرحلة الأولى من ضغط الدم المرتفع (دون وجود عوامل خطر أخرى على القلب)	139-130	أو	89-80
المرحلة الثانية من ضغط الدم المرتفع (مع وجود عوامل خطر أخرى على القلب)	140 أو أعلى	أو	90 أو أعلى

اطلب الحصول على عناية طبية إذا انخفض ضغط الدم لديك عن 60/90 أو وصل لأعلى من 80/130. قم بزيارة غرفة الطوارئ إذا تجاوزت القيمة 120/180.

ما الذي يمكن أن يحدث إذا لم تتم معالجة ضغط الدم المرتفع؟

- عدم علاج ضغط الدم المرتفع قد يسفر عن الإصابة بمشكلات صحية خطيرة، مثل:
- النوبة القلبية
- الفشل الكلوي
- مشكلات الإبصار أو العمى
- السكتات الدماغية

مَن أكثر الناس عرضة للإصابة بضغط الدم المرتفع؟

تصبح أكثر عرضة للإصابة بضغط الدم المرتفع إذا:

- كان لديك تاريخ عائلي بالإصابة بضغط الدم المرتفع أو أمراض القلب أو داء السكري
- كنت تستعمل منتجات التبغ
- كنت تعاني من الوزن الزائد أو السمنة
- كنت لا تمارس أنشطة بدنية
- كنت تتبع نظامًا غذائيًا غير صحي
- كنت تسرف في تناول المشروبات الكحولية

ماذا يُمكنني أن أفعل للوقاية من ارتفاع ضغط الدم أو التحكم فيه؟

- زيارة طبيبك والخضوع لفحص ضغط الدم مرة سنويًا على الأقل.
- التعاون مع طبيبك لضبط أرقام ضغط الدم الصحية لك.
- الاستفسار من طبيبك عن دواء ضغط الدم.
- إذا كنت تُعاني من التوتر، اطلب من طبيبك المساعدة.

التحدث إلى طبيبك



- اتباع نظام غذائي صحي، مع تقليل الملح (الصوديوم) والمشروبات الكحولية.
- الإقلاع عن التدخين للمساعدة في تحسين صحتك.
- البقاء نشطًا لمدة 30 دقيقة يوميًا.
- تجنب الأطعمة المقلية للحفاظ على وزن صحي.

التحكم في ضغط الدم



- تناول دواء ضغط الدم الخاص بك حسب إرشادات طبيبك؛ سيساعدك هذا على ضبط أرقام ضغط الدم في المستويات الصحية.
- عدم التوقف عن تناول دواء ضغط الدم الخاص بك دون التحدث إلى طبيبك أولاً.

تناول الدواء



إن كان لديك أي استفسارات عن هذا المحتوى، يرجى الاتصال بخدمة عملاء CalOptima Health على الأرقام المجانية أدناه. علمًا بأن لدينا فريق عمل يتحدث لغتك. تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني www.caloptima.org/healthandwellness أو مسح رمز الاستجابة السريعة (Quick Response, QR) لمشاهدة مقاطع الفيديو عن الصحة. Medi-Cal (TTY 711): 1-888-587-8088، من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 8 صباحًا إلى 5:30 مساءً. OneCare (HMO D-SNP) هي Medicare Medi-Cal (TTY 711): 1-877-412-2734، على مدار 24 ساعة يوميًا، و7 أيام في الأسبوع.

