

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة فرحات عباس سطيف
الأمانة العامة
وحدة الطب الوقائي



Ferhat ABBA5 University of Setif

ارتفاع ضغط الدم



HYPERTENSION

علاج ارتفاع ضغط الدم

التغيير في نمط الحياة قد يساعد بشكل كبير على موازنة ضغط الدم ، بالإضافة الى ممارسة النشاط الجسامي و تغيير عادات التغذية.من بين الادوية التي قد يصفها لك الطبيب لتخفيض ضغط الدم:

- مدرات البول (DIURETIC) من مجموعة (THIAZIDE)
- محصرات المستقبلات البيتا (BETA BLOCKER)
- مثبطات الانزيم المحول للانجيوتنسين (ACE)
- محصرات مستقبل الانجيوتنسين 2
- محصرات قنوات الكالسيوم
- مثبطات الرينين (RENIN)



10 مليون صحة

طرق الوقاية من ارتفاع ضغط الدم

- قياس الضغط بصفة دورية والكشف المبكر
- استبدال ملح الطعام بالليمون والخل والتوابل
- الإمتناع عن الأغذية المملحة مثل الصلصة
- عدم الإفراط في استهلاك ملح الطعام
- الإكثار من تناول الخضار والفواكه الطازجة
- ممارسة الرياضة وتقليل الوزن
- الإمتناع عن التدخين

ملاحظة: قياس ضغط الدم من المنشآت بلتقي أن يستند لتلخيص ارتفاع ضغط الدم على قياسات متعددة لضغط الدم في عدة مناسبات منفصلة وفي توقيتات متفصلة

15335

تبقى الوقاية خير من العلاج

الأغذية التي تخفض الضغط ↓	الأغذية التي ترفع الضغط ↑
• الثوم	• الملح
• الزبادي	• المخمل
• الرمان	• الكافيين
• بذور الكتان	• (الشاي والقهوة والكاكاو)
• بذور دوار الشمس	• الدهون المشبعة مثل
• الشوفان	• الزبدة
• البوتاسيوم	• ومنتجات الألبان
• (مثل الموز)	• الكاملة الدسم

علاج ضغط الدم المرتفع

التوجه الى الطبيب
علاج السبب
مزاولة الرياضة
ابتعاد عن التوتر والنفوس القوية
الإقلال من ملح الطعام
استبدال حبوب ملح الحمل على السيدات التي وسائل لقرى
تقليل الوزن إذا كان المريض يعاني من السمنة

هناك ايضا بعض الاطعمة التي يكون لها دور كبير في علاج مشكلة ضغط الدم المرتفع منها:

الجزر الطماطم الفراولة

انواع ضغط الدم المرتفع:

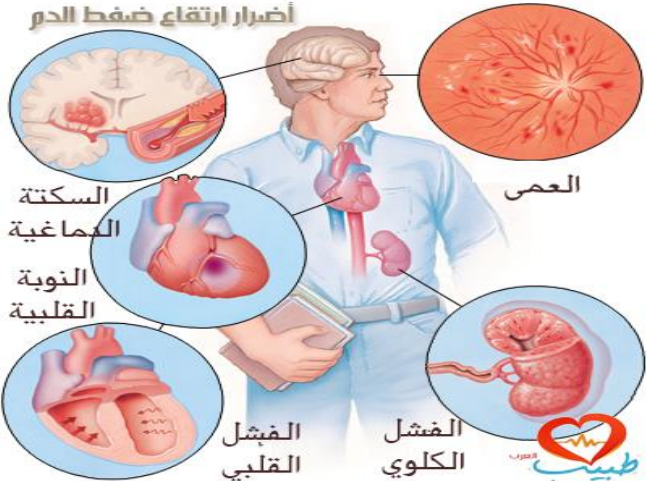
• النوع الأول ويسمى ضغط الدم الأولي وهو ضغط الدم الذي يحدث بدون سبب معين حيث تتراكم عدة عوامل مسببة لهذا الضغط و هو غالبا ما يحدث في كبار السن فوق الأربعين من العمر ونسبته تتراوح ما بين 80-90% .

• النوع الثاني فهو ضغط الدم الثانوي ويكون هناك مرض معين يسبب مباشر لهذا النوع من الضغط ويحدث في أي عمر خاصة في الشباب في العشرينيات والثلاثينيات من العمر ونسبته تتراوح بين 10-20% .

أسباب إرتفاع ضغط الدم:



أضرار ارتفاع ضغط الدم



عوامل الإصابة بارتفاع ضغط الدم



الضغط	الضغط	التصنيف
الانقباضي	الانقباضي	
80	120	الضغط المثالي Optimal
85 أو أقل	130 أو أقل	الضغط الطبيعي Normal
85-89	130-139	الضغط فوق الطبيعي H. Normal
90-99	140-159	ضغط مرتفع من الدرجة الأولى Grade-1
100-109	160-179	ضغط مرتفع من الدرجة الثانية Grade-2
110 أو أعلى	180 أو أعلى	ضغط مرتفع من الدرجة الثالثة Grade-3

تعريفات:

- **ضغط الدم:** هو ضغط الدم الواقع على الجدران الداخلية للشرايين أثناء جريته بها وينتج عن انقباض والانبساط عضلة القلب.
- **الضغط الانقباضي:** هو الضغط الدم الواقع على الجدران الداخلية للشرايين لحظة انقباض عضلة القلب لضخ الدم لجميع أنحاء الجسم . ويكون هذا الضغط في أعلى مستوى له .
- حدوده الطبيعية لا يزيد عن 139 ملم ولا يقل عن 110 ملم زئبق
- **الضغط الانبساطي:** هو الضغط الدم الواقع على الجدران الداخلية للشرايين لحظة انبساط عضلة القلب . ويكون هذا الضغط في أعلى مستوى له .
- حدوده الطبيعية لا يزيد عن 89 ملم ولا يقل عن 60 ملم زئبق

- ان ارتفاع ضغط الدم من اشهر الامراض الحديثة الشائعة والمتطفة بأمراض القلب والأوعية الدموية والكلية . و يعتبر ضغط الدم مرتفعاً، اذا كان زائداً عن المعدل الطبيعي وهو 80/120 ملم زئبق . نتيجة لخلل بأحد العوامل الرئيسية التالية التي تتحكم في ضغط الدم وهي :
1. أمراض القلب و الأوعية الدموية.
 2. أمراض الجهاز العصبي .
 3. أمراض الجهاز الهرموني والغدد الصماء .
 4. أمراض الجهاز البولي كالقشل الكلوي .

