



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث  
King Fahad Specialist Hospital & Research Center  
جسرا بنا - جسا بنا - جسا بنا

# ضغطك حياتك . . حافظ عليه

# بطاقة تعريف

**من نحن :**

طلاب من الفرقة الثانية كلية التمريض جامعة المنصورة  
دكتور ايناس ,دكتور في قسم النسا والتوليد بكلية  
التمريض جامعة المنصورة

**الغرض :**

تثقيف المرضى بمستشفى جامعة المنصورة المصابين  
بمرض ضغط الدم المرتفع.

# القواعد

1. اغلاق الهاتف او تفعيل وضع الصامت.
2. عند الرغبة في التحدث برجاء رفع الايدي.
3. احترام السائل وعدم السخريه من سؤاله.
4. عدم السؤال في جزء معين الا بعد الانتهاء من شرحه.
5. تدوين الاسئله في ورقه حتى لا تنسي.
6. المخالف يطرد من المكان.

# ضغط الدم المرتفع



**\* ما هو مرض ضغط الدم المرتفع؟**

هو ارتفاع ضغط الدم عن الطبيعي لفترة زمنية طويلة تمتد لطول الحياه ويسمى بالمرض القاتل الصامت.

**\* طريقة قياسه :** عن طريق تحديد قوة الدم التي يقوم القلب بضخها وتدفق الدم في الشرايين.



## \*قراءة مستوى ضغط الدم يتكون من رقمين:

-الرقم العلوي يتضمن مستوى الانقباض وهو قوة الضغط الذي يولده القلب.

-الرقم السفلي يتضمن مستوى الانبساط وهو قوة الضغط في حالة سكون القلب.

-وقياس ضغط الدم الطبيعي (80/120) وإذا كان ضغط الدم في حالة سكون الجسم (90/140) أو أكثر يجب استشارة الطبيب.

# الاعراض

غالباً لا تظهر أية أعراض أو علامات تحذر من ارتفاع الضغط.

\*الصداع

\*نزيف الانف

\*الغثيان

\*الشعور بالم في مؤخرة الرأس

# الاسباب



إذا كان سببه غير معروف، فيسمى إرتفاع ضغط جوهرى أو إبتدائي.

إذا كان السبب معروف فيسمى ارتفاع ثانوي مثل:

1- بعض أنواع العقاقير والتي تتضمن حبوب منع الحمل، في علاج نزلات البرد، مزيل الإحتقان، مسكن الألم وبعض العقاقير الأخرى.

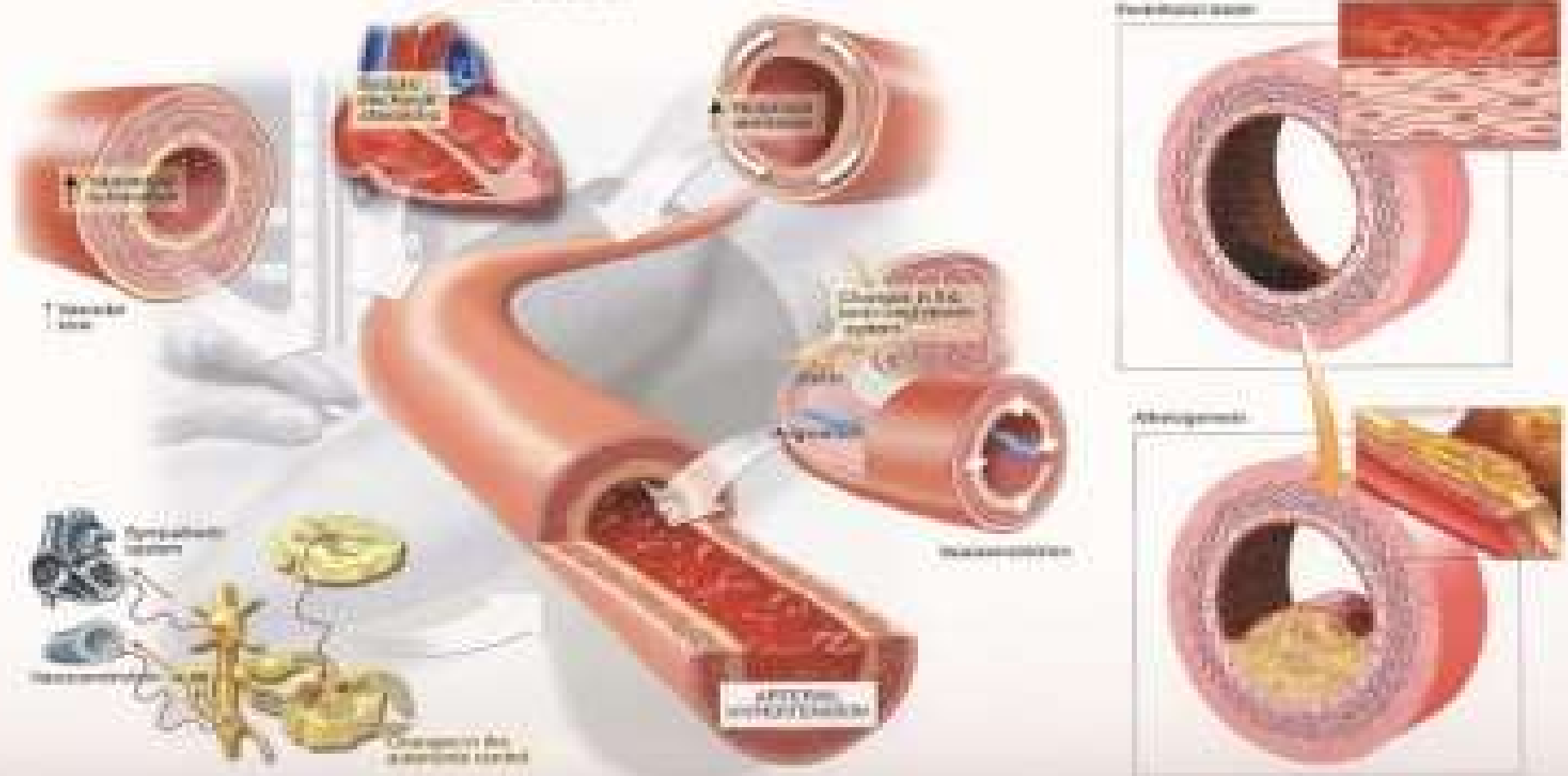


- 2-أمراض الكلي.
- 3-أمراض غدة الأدرينالين.
- 4-أمراض الغده الدرقيه.
- 5-خلل الأوعية الدموية.
- 6-أعراض تسمم الحمل وهي تحدث في الثلاثة شهور الأخيرة من الحمل.
- 7-تناول المخدرات مثل الكوكايين والأمفيتامين.

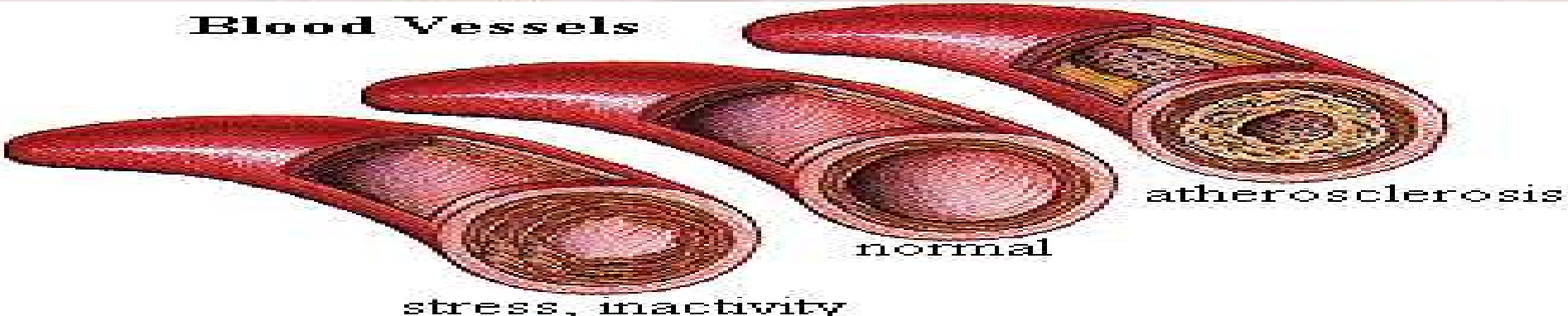


# Essential arterial hypertension

## Main causes



## Blood Vessels



# عوامل الخطوره

هناك 4 عوامل يصعب السيطرة عليها:

- 1- العمر\_تزيد فرص الإصابة كلما تقدم العمر.
- 2- السلالة\_ينتشر بين الأجناس السمراء اللون أكثر من البيضاء اللون.
- 3- التاريخ المرضي للعائلة\_يعد إرتفاع ضغط الدم من الأمراض الوراثية.

## 4- نوع الجنس

ترتفع نسبة إصابة الذكور بارتفاع ضغط الدم في مرحلة الشباب ومنتصف العمر أكثر من ظهوره عند الإناث.

أما بعد سن 55 وحتى 64 فتتساوى فرص إصابة كل من الذكور والإناث.

وبعد سن 65 تزيد نسبة إصابة الإناث أكثر من الذكور.



أما العوامل الخطرة التي يمكنك تجنبها هي:

1- البدانة: بزيادة الوزن تزداد فرصة الاصابه.

2- قلة النشاط: يساعد علي زيادة نبضات القلب وبالتالي فهي تزيد الحمل علي الشرايين.

3- التدخين: يقوم للتبغ بتدمير جدار الشرايين.

4- الأمراض المزمنة: مثل ارتفاع الكوليسترول، السكر، عدم القدرة علي التنفس أو هبوط القلب.



5- الحساسية من الصوديوم :احتباس السوائل في الجسم يرفع ضغط الدم.

إنخفاض البوتاسيوم :البوتاسيوم يعمل علي ضبط مستوى الصوديوم في الخلايا.

7-زيادة شرب الكحوليات :شرب الكحوليات مع مرور الوقت يسبب ضرر بعضلات القلب.

8-الشد العصبي :قد يؤدي الشد العصبي الزائد إلي ارتفاع مؤقت في ضغط الدم.

## متى تحتاج لاستشارة الطبيب؟

قياس ضغط الدم كل سنتين علي الأقل، إذا كنت غير مصاب.

أما إذا كنت مصاب بضغط الدم فيجب قياسه بصورة متكررة حسب نصيحة الطبيب.

منظمة الصحة العالمية وضعت جدول لقياس ضغط الدم في الحالات المختلفة.

قد تختلف هذه المؤشرات من شخص إلي آخر أو حسب آخر قياس لها.

الحالة	الرقم العلوي	الرقم السفلي	عدد مرات قياس الضغط
مباشرة	120 او اقل	80 أو أقل	قياس كل سنة
متوسطة	أقل من 130	أقل من 85	قياس كل سنتين
متوسطة /مرتفعة	139-130	89-85	قياس كل عام
ضغط مرحلة 1	159-140	99-90	قياس كل شهرين
ضغط مرحلة 2	179-160	109-100	استشارة الطبيب خلال شهر
ضغط مرحلة 3	180 أو أعلي	110 أو أعلي	استشارة الطبيب فوراً خلال أسبوع

هناك بعض الأطباء يعتمدون دائماً علي الرقم السفلي فقط وهو رقم الانبساط في حالة سكون القلب بين النبضة والأخرى.

يوجد حالات طبيعیه يرتفع فيها الرقم العلوي فقط ولكن بقاء الرقم السفلي مرتفع قد يؤدي إلي أضرار كثيرة. المتقدمون في العمر يكون قياس الرقم السفلي لديهم مرتفع بشكل طبيعي ولكن الرقم العلوي هو الذي يختلف ,وهذه الحالة تسمى ارتفاع في مستوى الانقباض فقط أي في الرقم العلوي فقط .



# التشخيص

- يلاحظ غالباً أثناء القيام بالفحوصات الأخرى.
- لذلك يمكنك قياس ضغط الدم بشكل دوري للتأكد من بقاءه في مستوي متوسط.
- أيضاً يقوم الطبيب بالآتي:
  - معرفة التاريخ المرضي والصحة العامة للمريض وللعائلة.

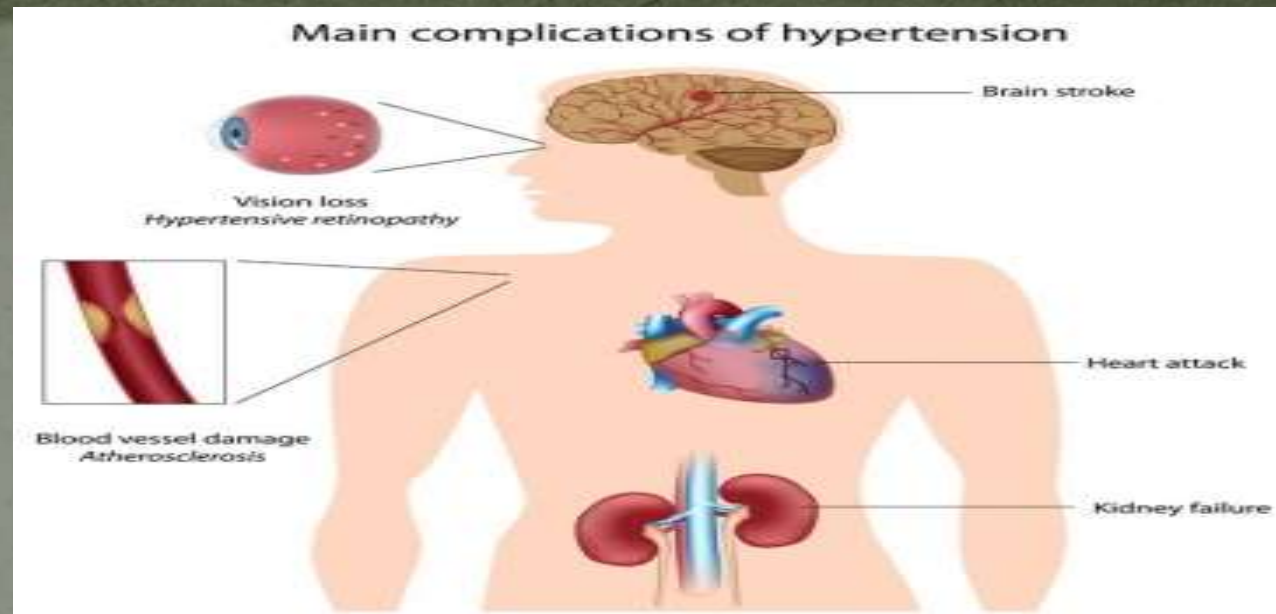


- عمل الاختبارات الروتينية مثل اختبار البول، الدم  
أو عمل رسم قلب.

- الاختبارات الأخرى لقياس تدفق الدم مثل الرنين  
المغناطيسي، الأشعة فوق الصوتية أو موجات  
صوتية.

هذه الاختبارات هامة للطبيب لمعرفة ما إذا كان  
هناك سبب ثانوي لارتفاع ضغط الدم.

# المضاعفات



هناك وجود صلة كبيرة بين ارتفاع ضغط الدم والإصابة بأزمات القلب والسكتة الدماغية، هبوط القلب ومشاكل العين.

# \*المشاكل التي قد تحدث نتيجة ارتفاع ضغط الدم المزمن:

- 1- تصلب الشرايين :تجمع دهني علي جدار الشرايين والمعروف (بالتصلب العصيدي) أو حدوث تضخم في الأوعية الدموية.
- 2- ضعف أو ضيق الأوعية الدموية في الكلى.
- 3- ضيق أو سمك في الأوعية الدموية بالعين: قد يؤدي الي فقد البصر.

4- سمك المصدر الرئيسي لضخ الدم في القلب :  
يؤدي إلي حدوث هبوط في القلب ولكي تكون قادرة  
على ضخ الدم بشكل أقوى يجب أن يكون هناك كمية  
دم أكبر وبالتالي تتراكم السوائل في الرئة أو في  
الأرجل والقدم.

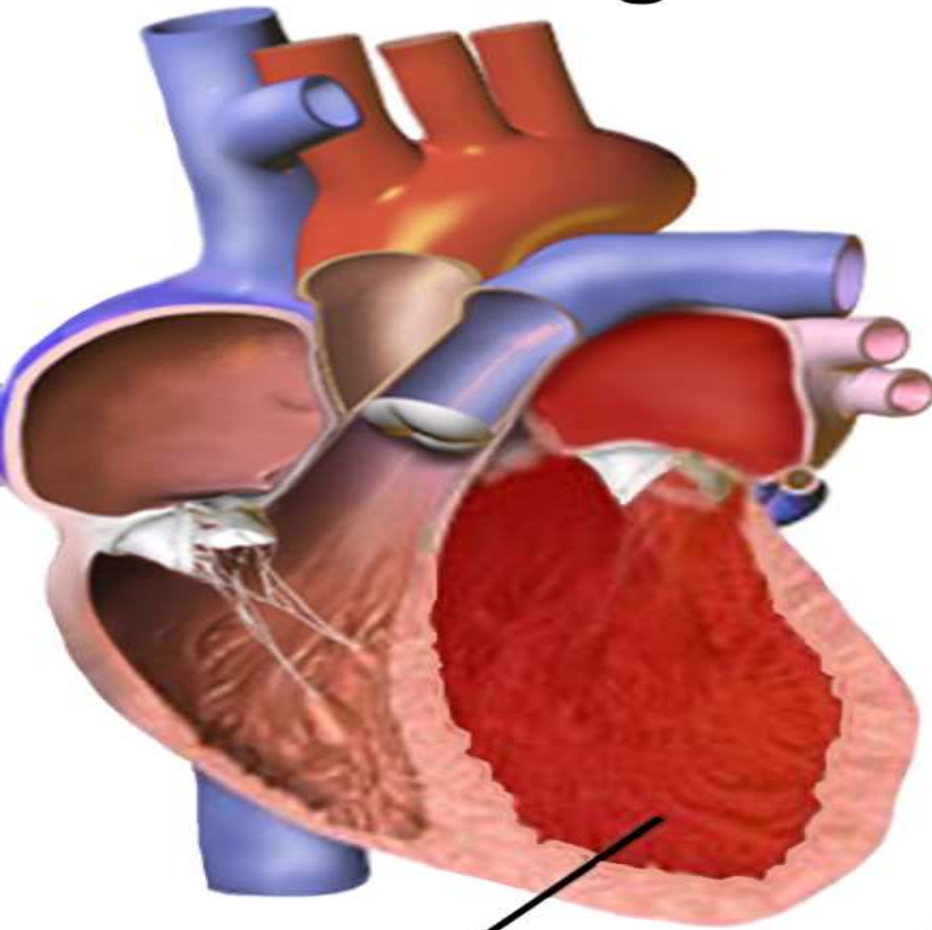
5- انسداد أو انفجار الأوعية الدموية في المخ : قد  
يؤدي إلي حدوث سكتة دماغية.



# High Blood Pressure

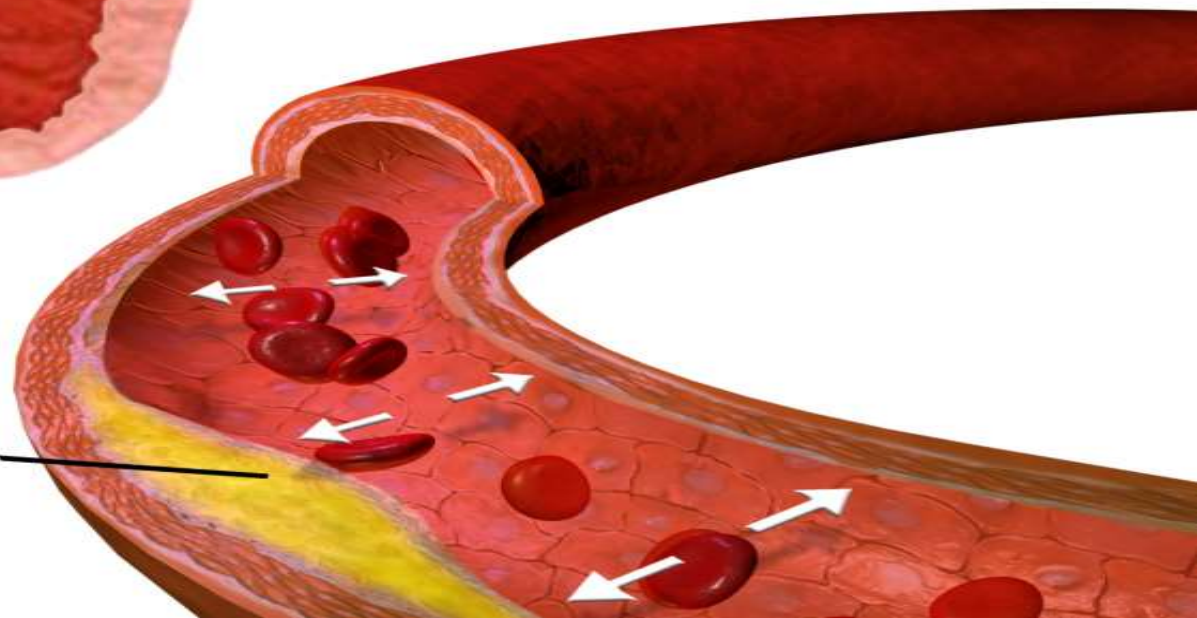
High blood pressure is a sign that the heart and blood vessels are being overworked

Untreated, the disease can lead to atherosclerosis and congestive heart failure.



Enlarged heart  
(heart failure)

Atherosclerosis





لتقليل عوامل الخطورة لحدوث كل هذه الحالات،  
يجب التحكم التام في ارتفاع ضغط الدم.

التحكم في ارتفاع ضغط الدم لمدة 5 أعوام يقلل من  
فرص الإصابة بأزمة في القلب بنسبة 20% وفرص  
الإصابة بهبوط القلب بنسبة أكبر من 50%.

# العلاج

- أفضل طريقة للتحكم في ارتفاع ضغط الدم هو تغيير نظام الحياة اليومي والعنايه الشخصيه.
- هناك أنواع مختلفة من العلاج الدوائي، وكل نوع يخفض ضغط الدم بطريقة مختلفة.



## بعض أنواع العلاجات الدوائية:

1. كونكور
2. كابوتين
3. فروسيميد
4. لازكس
5. ايزوبرينالين

# العناية الشخصية

1. تناول الأطعمة الصحية: تناول الأغذية الصحية، وزيادة حجم الأكلات المفيدة مثل الحبوب، الفاكهة، الخضراوات والألبان المنخفضة الدسم.
2. وزن الجسم الصحي.
3. التمارين الرياضية: لمدة 30 دقيقة معظم أيام الأسبوع.



4. الإقلاع عن التدخين

5. الحد من تناول الكحوليات والكافيين

خفض الرقم العلوي 5 درجات علي الأقل، والرقم السفلي 3 درجات .

الحد الأقصى في اليوم فنجان قهوة و 3 شاي أو أقل  
ويجب تجنب شرب القهوة قبل بداية تمارين رياضية.

## 6. التحكم في الضغط العصبي:

إقامة بعض العلاقات الاجتماعية، تجنب القلق المستمر، أخذ حمام دافئ والقراءة البسيطة.

## 7. أخذ القسط الكافي من النوم:

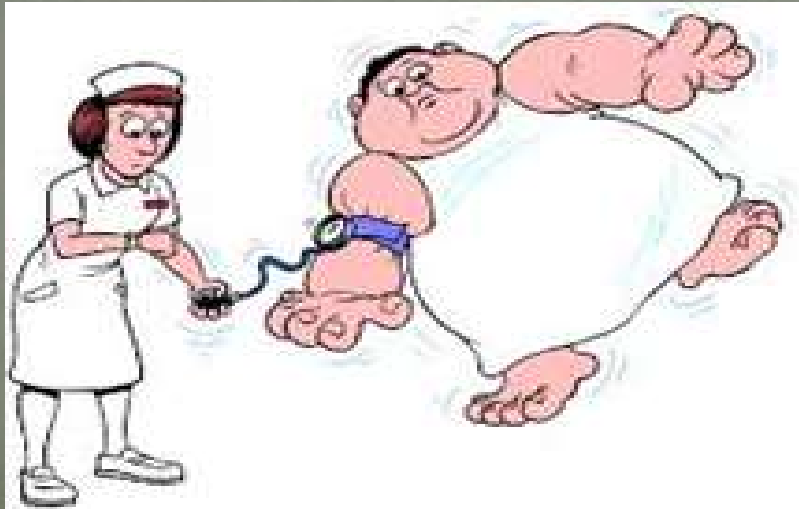
النوم والاستيقاظ في وقت محدد يومياً.

## 8. التأقلم والتعامل الطبيعي مع الحالة.

\*يمكن التأقلم مع ارتفاع ضغط الدم عن طريق بعض الخطوات:

1. يمكنك قياس ضغط الدم يومياً في البيت
2. يجب قياس الضغط قبل بداية التمرين أو بعد الانتهاء ببضع ساعات.
3. الالتزام بتناول العلاج الدوائي بانتظام.

4. زيارة الطبيب بشكل منتظم.
5. اتباع العادات الصحية السليمة.
6. كن متفائل وصبور دائماً.
7. إرشاد عائلتك وأصدقائك المقربين بطرق  
مساعدتك علي القيام بهذه الخطوات وتحقيق  
أهدافك





\* يجب استشارة الطبيب إذا قمت بتغيير نظام حياتك  
واتبعت هذه الخطوات لمدة 3 إلى 6 شهور وإذا لم  
يحدث تغيير، سيقوم الطبيب بوصف العلاج الدوائي  
لملائمة حاله واتباع النظام الغذائي والنشاط اللازم  
لك .

● فترة الفيديو

● فترة الأسئلة

والتقديم



شكرا لكم