

# ارتفاع ضغط الدم

الوقاية

إعداد  
حنان بريانوي  
مراجعة  
د. محمود الشحات

## نصائح عامة للتحكم بارتفاع ضغط الدم

- يجب اتباع إرشادات الطبيب بدقة والالتزام بتناول العلاج الدوائي بانتظام.
- يجب اتباع العادات الغذائية الصحية وتجنب الأطعمة الغنية بالملح والدهون.
- انقاص الوزن، إلى الوزن المثالي يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع.
- ممارسة النشاط البدني بشكل مستمر.
- الامتناع عن التدخين وتجنب التدخين السلبي (التواجد في مكان ملوث بالدخان).
- السيطرة على الارتفاعات النفسية والتفكير بإيجابية.








لتفادي المضاعفات  
المفاجئة تحقق من  
ضغط الدم  
بشكل دوري

## العوامل التي تسبب ارتفاع ضغط الدم ولا يمكن التحكم بها:

- العمر: تزيد فرصة الإصابة بارتفاع ضغط الدم كلما تقدم العمر
- التاريخ المرضي للعائلة: يعد ارتفاع ضغط الدم من الامراض الوراثية يزداد احتمال الإصابة في حال إصابة احد الوالدين او الاخوان بالمرض.

## العوامل التي تسبب ارتفاع ضغط الدم ويمكن التحكم بها

- التدخين 
- السمنة 
- زيادة كمية ملح الطعام 
- قلة النشاط 
- عدم التحكم في الانفعالات النفسية 

تقوم الشرايين بتنظيم الضغط وكمية الدم المار بها عن طريق التمدد والتقلص المنتظم مع نبضات القلب فاذا ما فقدت هذه الشرايين مرونتها تزيد مقاومتها لممرور الدم فيرتفع الضغط.



## أعراض ارتفاع ضغط الدم

غالباً لا تظهر اية اعراض لارتفاع ضغط الدم ولذلك يسمى القاتل الصامت.  
إلا أن هناك بعض الاعراض التي قد تظهر مثل: الصداع الشديد وتسارع نبضات القلب والشعور بالدوار.

## أسباب ارتفاع ضغط الدم

- غير معروف السبب في اغلب الحالات
- بعض العقاقير مثل أستيرويدات المسكنات بكثرة
- امراض الكلى
- امراض الغدة الدرقية

