



ارتفاع ضغط الدم ...



NUH
مستشفى النجاة الوطني الجامعي
An - Najah National University Hospital



ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

مرض ارتفاع ضغط الدم يعرف باسم **القاتل الصامت** من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً في العالم ، وتعتمد السيطرة عليه على مواظبة المريض على العلاج واتباع نمط حياة يراعي طبيعة المرض . بعض الناس يُعانون من **ارتفاع ضغط الدم** لسنوات دون أن يشعروا بأي عَرَض، وضغط الدم المرتفع وغير المُراقَب يزيد من احتمالات الإصابة بمشكلات صحية خطيرة، مثل: **النوبة القلبية، والسكتة الدماغية.**



أسباب ارتفاع ضغط الدم؟

- أسباب وراثية
- البدانة
- انعدام النشاط البدني
- الإفراط من التدخين والكحول
- الإفراط في تناول الملح
- عوامل بيئية ونفسية
- أمراض الكلى المزمنة بالإضافة الى مرض السكري
- أمراض الغدة الدرقية
- التوتر العصبي



أعراض ارتفاع ضغط الدم؟

عندما يرتفع ضغط الجسم فوق 80/120 ملم زئبقي، فهذا الأمر يشير إلى ارتفاع ضغط الدم، وهناك مجموعة من الأعراض التي تشير إلى إصابة الشخص بارتفاع ضغط الدم وتتمثل هذه الأعراض كالتالي:



التعب والارهاق
الدائمين.



ضعف البصر
وعدم وضوح
الرؤية.



الصداع الجاد.



فقدان الوعي.



الدوار والدوخة
القوية.



التبول اللاإرادي



الام وضغط شديد
في الصدر.



اصابة اطراف
الجسم بالاورام.



طنين الاذن
ونزيف الانف.



تسارع ضربات
القلب.

ضغط الدم يؤدي الى مضاعفات خطيرة ،
مثل : الذبحة الصدرية ، السكتة الدماغية

خطوات عملية للوقاية من ارتفاع ضغط الدم؟



تقليل مدخول الملح
إلى أقل من 5
جرامات في اليوم



اتباع نظام
غذائي صحي



التوقف عن
تعاطي التبغ
والعرض لمحتجانه



الحفاظ
على الوزن
الطبيعي



تقليل مدخول
الدهون الكلية
والمشبعة



ممارسة النشاط البدني
الرياضي بانتظام 30
دقيقة يوميًا على الأقل



تناول 5 حصص
من الفاكهة
والخضراوات يوميًا



لتفادي المضاعفات المفاجئة
تحقق من ضغط دمك
بشكل دوري

لمزيد من المتابعة والرعاية الطبية، بإمكانك التوجه الى
أطبائنا الذين سيقومون بتوجيهك نحو الأمان والسلامة
مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية

فلسطين - نابلس - شارع عصيرة ☎
صندوق البريد: 797 ☎
هاتف: +97092331471 ☎
فاكس: +97092389683 ☎
البريد الالكتروني: nnuh@najah.edu ☎
الموقع الالكتروني: www.nnuh.org ☎

    NajahNNUH