



Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®  
Deutsche Gesellschaft für  
Hypertonie und Prävention

# دليل مرضى ارتفاع ضغط الدم

عزيزي القارئ،

من خلال هذا الكتيب، نود إطلاعك على أهم الأسئلة والإجابات حول موضوع ارتفاع ضغط الدم.

إن ارتفاع ضغط الدم أكثر انتشارًا وخطرًا مما يظن معظم الناس. ثمة ما يقرب من 20-30 مليون شخص مصاب في ألمانيا، كما تبلغ نسبة الإصابة واحدًا من كل اثنين في الأشخاص الذين تجاوزوا الستين من عمرهم. ومع ذلك، لا يعلم الكثيرون شيئًا عن مرضهم وعواقبه المحتملة، بيد أن ارتفاع ضغط الدم غالبًا ما يُعالج بشكل جيد، وعادةً ما يمكن الوقاية من الأمراض المترتبة عليه مثل السكتة الدماغية، والنوبة القلبية، وأمراض الكلى المزمنة.

ومن ثمّ، نود مساعدتك على الانتباه إلى موضوع ضغط الدم.

في هذا الكتيب، سوف تعلم ما هو ارتفاع ضغط الدم، والعواقب المرتبطة به، وطرق الوقاية منه. إذا كان لديك المزيد من الأسئلة، يمكنك العثور على المزيد من المعلومات والدعم في الصفحة الخلفية.

نتمنى لك وافر الصحة!

مع تحيات

الأستاذ الدكتور ماركوس فان دير جيت

رئيس الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه

Deutschen Hochdruckliga e. V. DHL®

يُرجى الانتباه إلى ما يلي: لضمان سلاسة القراءة، لم تُستخدم في هذا الكتيب صيغتا المذكر والمؤنث («مريضة/مريض»، «طبيبة/طبيب»); لذلك تشير صيغة المذكر المختارة إلى الإناث، والذكور، والأنواع الأخرى على حدٍ سواء.

تفضلوا كل الدعم من



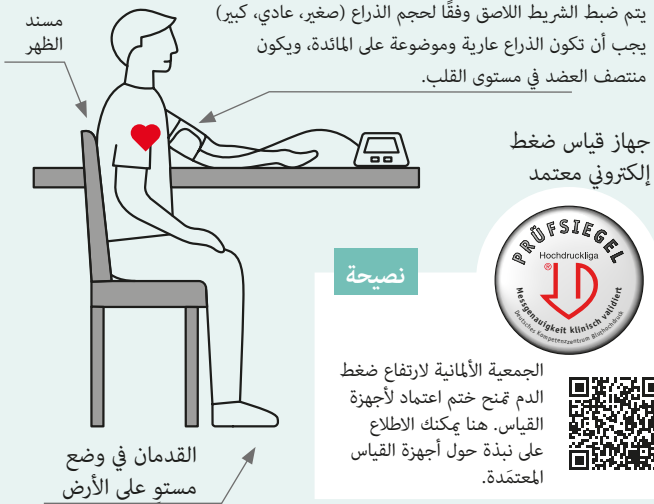
## ما هو ضغط الدم بشكل عام؟

المقصود من ضغط الدم هو الضغط في أوعيتنا الدموية، وبشكل أدق، في الشرايين. بدون ضغط، يتعذر على الدم التدفق في جهازنا الدوري. ينشأ ضغط الدم عن التفاعل بين ضربات القلب وتوتر الأوعية الدموية. عند كل دقة قلب، ينبض القلب (انقباض) ويسترخي مجدداً (انبساط). وبذلك يتغير أيضاً الضغط في الشرايين: ثمة ضغط (انقباضي) أعلى وضغط (انبساطي) أقل.

## ما هي طريقة قياس ضغط الدم؟

عادةً ما يُقاس الضغط في العضد باستخدام شريط لاصق مطاطي قابل للانتفاخ وجهاز لقياس الضغط. وهو يُحدّد بوحدة ميليمتر زئبقي. عندما يكون الضغط الانقباضي 120 والضغط الانبساطي 80 يُقال « 120 على 80 ميليمتر زئبقي» أو يُكتَب 120 / 80 ملم زئبقي.

ثمة جهاز آلي لقياس ضغط الدم في المنزل. من المهم للغاية إجراء عملية القياس بشكل صحيح واستعمال أجهزة مُعتمدة.



## ما هو ضغط الدم الطبيعي؟

عند النظر إلى قيم القياس لضغط الدم، يلزم التفريق بين القيم التي تم قياسها لدى الطبيب أو في المنزل:

عند القياس لدى الطبيب، يكون الحد الأعلى لضغط الدم الطبيعي لدى البالغين هو

90/140 ملم زئبقي

أما عند القياس الذاتي لضغط الدم، فيكون الحد هو

85/135 ملم زئبقي

يُعزى هذا الفارق إلى حالة التوتر التي عادةً ما يعاني منها المرء لدى الطبيب، وهو ما يؤدي إلى الارتفاع الطفيف في قيم ضغط الدم.

## متى يُعدّ ضغط الدم مرتفعًا؟

يُعدّ الضغط مرتفعًا إذا ظل ضغط الدم أعلى من القيم الحدية المذكورة بشكل دائم. وهو ما يعني أن تجاوز هذه القيم لمرة واحدة أو من حين إلى آخر لا يُعدّ ارتفاعًا في ضغط الدم. فمن الطبيعي أن يتذبذب ضغط الدم على مدار اليوم وفي أثناء مختلف الأنشطة. لذلك يحتاج الأمر إلى قياسات مختلفة في أوقات مختلفة، وبالطبع يحتاج أيضًا إلى تقييم الطبيب لكي يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم.

ثمة تصنيفات مختلفة لضغط الدم. تشير هذه القيم إلى قيم ضغط الدم المقيسة في عيادة الطبيب.

التصنيف	الانقباضي (ملم زئبقي)	و	الانبساطي (ملم زئبقي)
مثالي	أقل من 120	و	أقل من 80
طبيعي	129-120	و/أو	84-80
طبيعي مرتفع	139-130	و/أو	89-85
ارتفاع ضغط الدم	اعتبارًا من 140	و/أو	اعتبارًا من 90

قد تسري قيم مستهدفة أخرى للفئات الأكثر عرضة للخطر وفئة كبار السن.

## لماذا ينشأ ارتفاع ضغط الدم؟

ثمة عوامل مختلفة قد تزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم:

**العُمر:** عند تقدم العمر، عادةً ما يحدث تصلب في الشرايين، وهو ما يزيد من صلابة الأوعية الدموية وكذلك قيمة ضغط الدم (الانقباضي) على وجه الخصوص.

**العوامل الوراثية:** يشيع ارتفاع ضغط الدم في بعض العائلات، ويُعزى ذلك إلى الاستعداد الوراثي من ناحية، ومُط الحياة المماثل داخل العائلات من ناحية أخرى، مثل قلة الحركة، وتناول الأطعمة غير الصحية.

**زيادة الوزن والسمنة:** تؤثر زيادة الوزن في ضغط الدم عبر عدة طرق؛ فمثلًا تزداد المقاومة في الأوعية. عادةً ما يتم تقييم وزن الجسم بمؤشر كتلة الجسم. ومع ذلك، يؤدي توزيع الدهون في الجسم دورًا ما أيضًا: دهون البطن على وجه الخصوص تُعدّ خطيرة. عند الرجال، تزداد الخطورة إذا بلغ محيط البطن 102 سم، وفي السيدات عندما يبلغ محيط البطن 88 سم.

**داء السكري:** ثمة علاقة دائمة بين ارتفاع ضغط الدم وداء السكري من النوع الثاني. ويُعزى ذلك إلى عوامل الخطورة المشتركة، مثل زيادة الوزن أو قلة الحركة؛ مما يعزز من ظهور كلا المرضين.

**قلة الحركة:** تعزز ممارسة الأنشطة جليوسًا بالتزامن مع قلة التعويض بالرياضة إلى ارتفاع ضغط الدم.

**عوامل أخرى تزيد من خطورة الإصابة بارتفاع ضغط الدم:**

اضطرابات التمثيل الغذائي للدهون

تعاطي الكحول المحفوف بالمخاطر

تعاطي التبغ

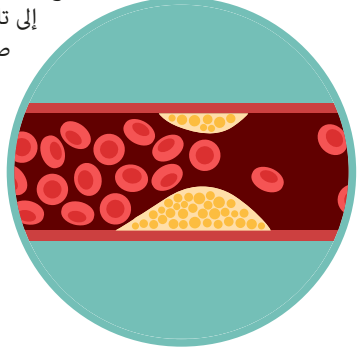
التوتر



## لماذا يُعدّ ارتفاع ضغط الدم خطيراً؟

إن ارتفاع ضغط الدم أمر تَصُعَّب ملاحظته من جانب المصابين. قد تحدث بعض الأعراض، مثل الصداع أو الدوار أو نزيف الأنف، ولكن ليس حتماً بالضرورة.

ومع ذلك، يؤدي ارتفاع ضغط الدم المستمر إلى تلف الأوعية الدموية: إذ تصبح أكثر صلابةً وتترسب على جدرانها الدهون والتكلسات، وهو ما يؤدي إلى تضيق الأوعية الدموية. ونتيجةً لذلك، قد تعاني الأعضاء من نقص تدفق الدم فيها بالشكل السليم، ويتطور الأمر إلى الإصابة بأمراض مثل



### القلب

تضخم عضلة القلب، مرض القلب التاجي، النوبة القلبية، القصور القلبي



### الكلى

الفشل



### العين

اعتلال شبكية العين لدرجة تصل إلى فقدان البصر



### المخ

سكتة دماغية



### الأوعية الدموية

ضيق شريان الساق، ضيق الشريان السباتي، ضيق الشريان الكلوي، ضعف الانتصاب، تمدد جدران الأوعية الدموية



## كيف يمكنني الوقاية من الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

يمكنك أن تساهم بالكثير من أجل الحفاظ على صحة ضغط الدم. وهذا يسري أيضاً إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم.

✓ **وزن صحي:** إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، ففكر مع الطبيب في تمكّنك من الوصول إلى المعدل الطبيعي لوزنك على المدى الطويل أو تقليله على الأقل

✓ **تغذية صحية:** تشمل التغذية الصحية على طعام قليل الملح (5-6 جم من الملح يومياً)، وتقليل الدهون الحيوانية بأقصى قدر ممكن، والإكثار من منتجات الحبوب الكاملة. ثمة أطعمة ذات تأثير إيجابي في ضغط الدم، لا سيما المنتمية إلى مطبخ البحر المتوسط

✓ **التقليل من الكحول:** قد يعزز الكحول من ارتفاع ضغط الدم، كما يحتوي على الكثير من السعرات الحرارية. لذلك من الأفضل التقليل من تناول الكحول. للسيدات يوصى بما لا يزيد عن 100 مل من النبيذ يومياً، وللرجال يوصى بما لا يزيد عن 200 مل من النبيذ يومياً. كما يوصى بالإقلاع عن الكحول في يومين من كل أسبوع.

✓ **النشاط البدني:** الحركة المنتظمة لا تحسّن من صحة ضغط الدم فحسب، بل أيضاً من الرفاهية. من المناسب التنزه سيراً، أو ركوب الدراجات، أو التجول لمسافات طويلة.

✓ **الإقلاع عن التدخين:** إذا أفلعت عن التدخين، فإنك تمنع عامل خطورة أساسياً يهدد بتلف الأوعية الدموية وكذلك الأمراض الأخرى. لذلك يوصي الخبراء بالإقلاع الكامل والدائم عن التبغ. وهذا يسري أيضاً على التدخين السلبي.

✓ **الاسترخاء:** حاول بقدر الإمكان التخفيف من التوتر والضغط النفسي.

**يُوصى بفحص ضغط الدم بشكل منتظم في المنزل، وكذلك يوصى بقياس ضغط الدم لدى الطبيب مرة واحدة على الأقل في العام.**

توفر لك الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم معلومات شاملة  
والكثير من النصائح حول ارتفاع ضغط الدم على موقعها الإلكتروني  
[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

في ساعات العمل، يتلقى خبراءنا أسئلتكم حول موضوع ارتفاع ضغط الدم  
ويجيب عنها طبيبٌ وأخصائي ارتفاع ضغط الدم (Hypertensiologe)  
DHL®، وذلك مرة واحدة في الشهر بين الساعة 18 والساعة 20 من  
خلال رقم الهاتف 06221 / 5885555.

بالمناسبة: بصفتك عضوًا في الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم، فإنك متمتع  
بالعديد من المزايا الأخرى.

الاتصال لطرح الأسئلة والحصول على المزيد من المعلومات:

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®  
Deutsche Gesellschaft für  
Hypertonie und Prävention  
Berliner Straße 46,  
69120 Heidelberg

هاتف 0 62 21/5 88 55-0  
فاكس 0 62 21/5 88 55-25

[info@hochdruckliga.de](mailto:info@hochdruckliga.de)  
[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)



Visit  
website

مقدّم من