



المبادئ الإرشادية السريرية لحوادث مطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ما عليك معرفته إذا كنت تعاني ارتفاع ضغط
الدم

تاريخ النشر: ١٠ ديسمبر ٢٠١٩

تاريخ المراجعة النهائية: ١٠ ديسمبر ٢٠٢١

⊕ ما هو ضغط الدم؟

ضغط الدم (BP) هو القوة التي يفرضها دمك على جدران الشرايين بينما يضخ قلبك الدم عبر جسمك. يتم تسجيله كرقمين، على سبيل المثال ٨٠/١٢٠. الرقم الأول (الانقباضي) هو الضغط في الشرايين لحظة انقباض القلب. الرقم الثاني (الانبساطي) هو الضغط في الشرايين عندما يستقر القلب بين كل نبضة.

يتقلب ضغط الدم بشكل طبيعي طوال النهار والليل، ومن الطبيعي أن يرتفع أثناء تنقلك.

⊕ ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

ارتفاع ضغط الدم هو عندما يكون ضغط دمك أعلى من الطبيعي باستمرار، حتى أثناء الراحة، أي أن تكون القراءة ٩٠/١٤٠ مم زئبق أو أعلى. هذا يعني أن على قلبك أن يعمل بجهد أكبر لضخ الدم في جسمك.

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فإننا ننصحك بعدم تجاهله، لأن ارتفاع ضغط الدم غير المنضبط يمكن أن يؤدي إلى العديد من الأمراض المزمنة، وأكثرها شيوعاً هي أمراض القلب. يمكن أن يتلف أيضاً الشرايين والأعضاء الحيوية مثل الكلى والدماغ والعينين.

نادراً ما يترافق ارتفاع ضغط الدم مع أعراض ملحوظة. وبالتالي، من المهم جداً قياس ضغط دمك بانتظام.

يمكن أن تتضمن أعراض ارتفاع ضغط الدم ما يلي:

- عدم وضوح الرؤية.
- نزيف من الأنف.
- انقطاع النفس.
- ألم في الصدر.
- دوخة.
- صداع.

الكثير من الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يعرفون أن لديهم ارتفاع في ضغط الدم وعادة ما يشعرون بأنهم بخير. لذلك حتى لو كنت تشعر أنك بخير، فعليك فحص ضغط دمك بانتظام. ارتفاع ضغط الدم ليس قابل للشفاء، لكن يمكن التحكم فيه (ضبطه ضمن الحد الطبيعي) بالأدوية المناسبة.

⊕ ما الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم؟

في معظم الحالات، يكون سبب ارتفاع ضغط الدم غير معروف. يسمى هذا بارتفاع ضغط الدم الأساسي. عوامل الخطر الشائعة للإصابة بهذا النوع من ارتفاع ضغط الدم تشمل:

- تدخين التبغ.
 - السمنة.
 - انخفاض النشاط الجسدي.
 - تناول الملح بكثرة.
 - تقدم السن.
 - تاريخ عائلي إيجابي لارتفاع ضغط الدم.
 - استهلاك الكحول الزائد.
 - الضغوط النفسية والاجتماعية.
- في بعض الحالات، يكون ارتفاع ضغط الدم بسبب مشاكل صحية أخرى. وهذا ما يسمى ارتفاع ضغط الدم الثانوي. سيخبرك طبيبك أكثر حول هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم.

⊕ متى أحتاج لزيارة الطبيب؟

من المهم أن تزور طبيبك للتحقق من ضغط دمك بانتظام إذا:

- كنت تشعر بأي من الأعراض التالية:
 - الصداع المستمر.
 - خفقان القلب.
 - ألم مستمر أو متكرر في الصدر أو دوخة.
 - طنين في الأذنين.
 - أي تغييرات بعد البدء بتناول الأدوية.
- كان لديك واحد أو أكثر من عوامل الخطر المذكورة أعلاه.
- كنت تعاني من مرض السكري.

راجع طبيبك على الفور إذا شعرت بـ:

- ألم شديد في الصدر وتعرق زائد وبدون شاحباً.
- ضعف أو تضرر.
- تغييرات غير طبيعية في كلامك.

قد يشعر بعض الناس بالقلق أثناء وجودهم في العيادات الصحية ويمكن أن يؤدي ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم. يسمى هذا بارتفاع ضغط الدم المرتبط بالمعطف الأبيض (وايت كوت هايبرتشن). في هذه الحالة، قد يوصي طبيبك بمراقبة ضغط الدم في المنزل، عندما تكون في راحة بعيداً عن أجواء العيادات.

قد يطلب طبيبك إجراء بعض الفحوصات الروتينية:

- فحص البول للتحقق من وجود البروتين أو الدم في البول.
- فحص الدم للتحقق من مستويات الكوليسترول والسكر.
- تخطيط القلب الكهربائي، والمعروف ب(ECG).

سيناقش طبيبك خيارات العلاج معك بما في ذلك النصائح العامة حول اختيار نمط الحياة. في بعض الحالات، قد يتم تحويلك إلى أخصائي للحصول على علاج إضافي.



⊕ العلاج

تشمل خيارات العلاج لخفض ضغط الدم:

- نصائح لاتباع نظام حياة صحي عند الحاجة لذلك، مثل:
 - إنقاص الوزن.
 - التوقف عن التدخين.
 - ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
 - تناول وجبات صحية.
 - الحد من تناول الملح والكافيين.
 - الحد من تناول الكحول.

الأدوية المضادة لارتفاع ضغط الدم التي توصف على شكل أقراص.

سيتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم، إذا كان لديك عدة قراءات مرتفعة لضغط الدم، في أوقات مختلفة، وفي حالة الاسترخاء.

⊕ أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم

تتوفر أنواع مختلفة من الأدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم:

- مثبط الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (أيس انهيتر).
- حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (انجيوتنسين رسيبتور بلوكر)
- حاصرات قنوات الكالسيوم (كالسيوم تشانل بلوكرز)
- محدرات البول .
- حاصرات ألفا (الفا بلوكرز).
- حاصرات بيتا (بيتا بلوكرز).

تعمل جميع هذه الأدوية بطرق مختلفة. يحتاج معظم الناس إلى تناول أكثر من نوع واحد من الأدوية للتحكم في ضغط دمهم. سيخبرك طبيبك أي من فئات الأدوية المذكورة أعلاه هي الأفضل لك.

⊕ الحماية الغذائية لمنع ارتفاع ضغط الدم

حمية داش (DASH) هي أسلوب للأكل الصحي يهدف إلى تحسين صحة القلب. مصممة للمساعدة في منع أو علاج ارتفاع ضغط الدم.

توصي حمية داش (DASH) بتناول المزيد من الخضروات والفواكه والألبان قليلة الدسم وكميات معتدلة من الحبوب الكاملة والسمك ولحم الدجاج والمكسرات.

تشجعك على تقليل الملح في نظامك الغذائي وتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالمواد الغذائية مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم التي تساعد على خفض ضغط الدم.



⊕ المتابعة

من المهم أن تفحص ضغط دمك بانتظام وأن تحافظ على مواعيد المتابعة للتأكد من حصولك على الدواء بالجرعة المثالية لك.

استمر في تناول أدويةك، حتى عندما يكون ضغط دمك تحت السيطرة (أي كانت القراءة طبيعية)، إلا إذا نصحت طبيبك بالتوقف عن تناولها.

تأكد من تناول الدواء في نفس الوقت كل يوم.

اسأل طبيبك عن الأعراض الجانبية للأدوية الموصوفة لك وما إذا كانت هناك أي أنشطة تحتاج إلى تجنبها.

نصائح مهمة: حافظ على تدوين (تسجيل) قراءات ضغط دمك كي ترافق التقدم المحرز الخاص بك.

⊕ معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن ارتفاع ضغط الدم في المبادئ الإرشادية الوطنية السريرية: علاج وتقييم ارتفاع ضغط الدم.

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة: www.moph.gov.qa

تتفاعل بعض الأدوية مع أدوية خفض ضغط الدم لذا تحدث إلى طبيبك قبل تناول أي أدوية أخرى. تحدث أيضاً مع طبيبك إذا عانيت من أي أعراض جانبية.



كن حذراً في نظامك الغذائي. اختر طعاماً يحتوي على أقل من ١٤٠ ملجم من الصوديوم (ملح الطعام) لكل وجبة. يمكنك التحقق من كمية الصوديوم الموجودة في الطعام من خلال قراءة الملصق الغذائي الموجود على أغلفة وعلب الأطعمة.