

## ارتفاع ضغط الدم

ضغط الدم غير المنضبط يرتبط بقوة مع ارتفاع مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة بما في ذلك تصلب الشرايين والأوعية الدموية.

البيانات المستقاة من مسح المعلومات الصحية في المملكة العربية السعودية ٢٠١٣ تظهر معدلات عالية من ارتفاع ضغط الدم وسط السعوديين. ووفقا لدليل إدارة عوامل الخطورة للأمراض القلبية والإستقلابية القلب في الرعاية الأولية، ويشخص ارتفاع ضغط الدم إذا كان ضغط الدم الانقباضي الانبساطي على ٩٠ ملم زئبقي أو أكثر، أو إذا كان قد تم تشخيص وعلاج الشخص بسبب ارتفاع ضغط الدم لديه. إن هذه الدراسة المنزلية التي تم اختيارها عشوائيا لتكون ممثلة للمجتمع السعودي، أظهرت هذه الدراسة أن معدل انتشار ارتفاع ضغط الدم للذكور ١٧.٨٪ و للإناث ١٢.٥٪. ويلاحظ زيادة انتشار ضغط الدم مع تقدم العمر، وكان أعلى بين أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين ٦٥ عاما أو أكثر حيث وصل إلى (٦٥.٢٪). كما أن انتشار ارتفاع ضغط الدم يختلف من منطقة إلى أخرى.



وزارة الصحة  
Ministry of Health

وزارة الصحة

وكالة الوزارة للصحة العامة

وكالة الوزارة للمساعدة للرعاية الأولية

الإدارة العامة لمكافحة الأمراض الوراثية والمزمنة

## ارتفاع ضغط الدم نظرة سريعة

٨ / ٥ / ١٤٣٥ هـ

المسح الوطني للمعلومات الصحية عن الأمراض  
غير السارية في المملكة العربية السعودية  
Saudi Health Information Survey  
(SHIS)

عند قياسك لضغط الدم ، استخدم الإرشادات المبينة أدناه. ضغط الدم الانقباضي هو الضغط في الأوعية الدموية خلال نبضات القلب، وضغط الدم الانبساطي هو الضغط في عروقك عندما يرتاح قلبك.

مستويات ضغط الدم	
الأمثل	
الانقباضي: أقل من ١٢٠ مم زئبقي	تقديم المشورة لأسلوب حياة صحي
الانبساطي: أقل من ٨٠ مم زئبقي	
الطبيعي	
الانقباضي: أقل من ١٢٩ مم زئبقي	تقديم المشورة لأسلوب حياة صحي
الانبساطي: أقل من ٨٤ ملم زئبقي	
ما قبل الإصابة بارتفاع ضغط الدم	
الانقباضي: ١٣٠-١٣٩ ملم زئبقي	تقديم المشورة لتغيير نمط الحياة
الانبساطي: ٨٩-٨٥ ملم زئبقي	
ارتفاع ضغط الدم	
الانقباضي: ١٤٠ مم زئبقي أو أعلى	تقديم المشورة لتأكيد التشخيص ومن ثم العلاج وفقا لذلك
الانبساطي: ٩٠ مم زئبقي أو أعلى	

www.moh.gov.sa  
http://facebook.com/saudiMOH  
http://twitter.com/saudiMOH  
الهاتف المجاني: 8002494444

## الحفاظ والسيطرة على ضغط دم صحي :

أكل الأطعمة الصحية و الحد من تناول الملح : الحفاظ على وزن صحي و الحد من تناول الملح على حد سواء يمكن أن يساعد على السيطرة على ضغط الدم. كمية الصوديوم المضي به هو ٢.٣٠٠ ملغ / يوم أو أقل للشباب والأشخاص الأصحاء ، و ينصح مستوى أقل من ١.٥٠٠ ملغ / يوم للأشخاص بعمر أكثر من ٥٠ سنة أو المصابين بارتفاع ضغط الدم، السكري أو أمراض الكلى.

## لا تدخن :

التبغ يسرع ظهور تصلب الشرايين ويسبب ضررا للأوعية الدموية .

## مارس الرياضة بانتظام وحافظ على مؤشر كتلة الجسم سليمة :

ينصح بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة يوميا من النشاط البدني للحفاظ على وزن صحي. فرط الوزن والسمنة يتلازم مع ارتفاع ضغط الدم.

## التعامل مع الإجهاد :

ينصح بممارسة طرق الحد من التوتر و القلق لأنها من مسببات ارتفاع الضغط.

المصدر : مايو كلينك " ارتفاع ضغط الدم "  
http://www.mayoclinic.com/health/high-blood-pressure/DS00100/DSECTION=lifestyle-and-home-remedies  
رصد في 15 كانون الأول ، 2013

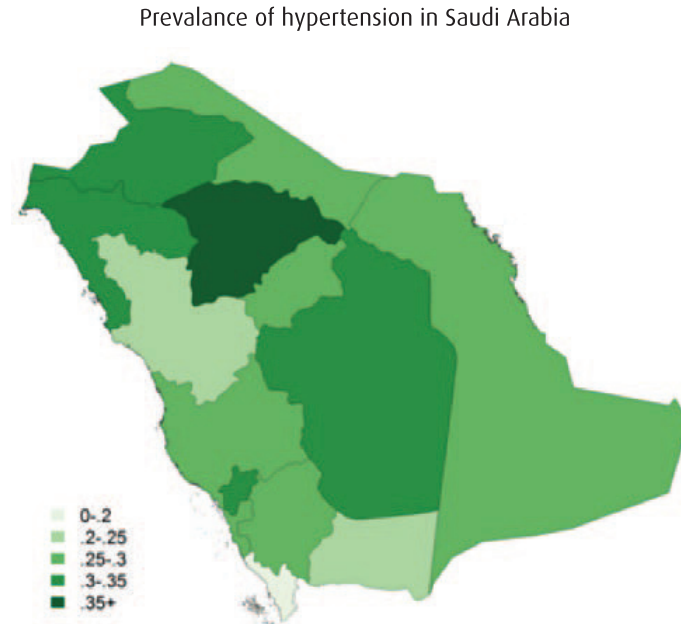
كثيرا ما يشار إلى ارتفاع ضغط الدم بأنه "القاتل الصامت" لأنه، على عكس مرض السكري على سبيل المثال، لا توجد له أعراض ويمكن للمرء أن يعيش لسنوات دون معرفة أنه مصاب بارتفاع الضغط. لهذا السبب، من الأهمية بمكان قياس ضغط الدم بشكل منتظم، إما بواسطة الطبيب، أو في الصيدلية، أو باستخدام جهاز قياس خاص في المنزل. ولحسن الحظ السهولة علاج ارتفاع ضغط الدم والوقاية منه.



مراكز مكافحة الأمراض، "ارتفاع ضغط الدم"  
/http://www.cdc.gov/bloodpressure  
رصد في 15 ديسمبر 2013

**فقدان الذاكرة وعدم القدرة على الإستيعاب :**  
ارتفاع ضغط الدم يؤثر على قدرة المرء في التفكير والإستيعاب.

المصدر : مايو كلينك "، ارتفاع ضغط الدم"  
http://www.mayoclinic.com/health/high-blood-  
pressure/DS00100/DSECTION=complications ، رصدت  
في 15 ديسمبر 2013.



**ارتفاع ضغط الدم هو أحد عوامل الخطر :**

**أمراض القلب و هبوط القلب :**

ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى زيادة عوامل الخطورة المؤدية لتصلب الشرايين، وتصلب الشرايين يمكن أن يؤدي إلى النوبات القلبية أو السكتات الدماغية.

**تمدد الأوعية الدموية :**

تمدد الأوعية الدموية ( انتفاخ الأوعية الدموية) يمكن أن يحدث إذا ارتفع ضغط الدم، وإنفجار إنتفاخ الأوعية الدموية يمكن أن يكون قاتلا .

**تضرر الأجهزة العضوية :**

تراكم المواد الضارة في الأوعية الدموية المغذية للأعضاء مثل الكلى يمكن أن يؤدي إلى فشلها في أداء عملها.

**فقدان الرؤية :**

تراكم المواد الضارة في الأوعية الدموية التي تغذي العيون يمكن أن يؤدي إلى فقدان البصر .

**المتلازمة الإستقلابية :**

المتلازمة الإستقلابية تشمل ارتفاع ضغط الدم، مقاومة الجسم للانسولين ، وارتفاع مكونات الدم المرتبطة بالالتهابات وكذلك ارتفاع عوامل التخثر في الدم.

تشير نتائج المسح إلى أن ارتفاع ضغط الدم يرتبط مع السمنة ومرض السكري. وتظهر أن معدل انتشار ارتفاع ضغط الدم يتضاعف ٢.٥ مرة؛ ٢٦.٤٪ بين أولئك الذين كانوا يعانون من السمنة المفرط مقارنة مع ارتفاع بنسبة ١٠.٢٪ فقط بين أولئك الذين لم يكونوا يعانون من السمنة المفرطة. علاوة على ذلك تظهر النتائج أن معدل انتشار ارتفاع ضغط الدم قد تضاعف ٣.٥ مرة بين أولئك المصابين بداء السكري(٣٨.٩٪) مقارنة مع ارتفاع بنسبة ١١.٩٪ فقط بين غير المصابين بداء السكري.

تستخدم وزارة الصحة السعودية نهج الصحة العامة لمواجهة عبء أمراض ارتفاع ضغط الدم في المملكة العربية السعودية. وتشمل برامج وزارة الصحة الوقاية والعلاج ورصد مستويات ارتفاع ضغط الدم. تركز العديد من البرامج على دور التغذية والنشاط البدني في تحسين الصحة ومكافحة الأمراض المزمنة والوقاية منها. ويشمل نطاق أنشطة الوزارة القيادة، ووضع السياسات والمبادئ التوجيهية، وكذلك إجراء البحوث الوبائية والسلوكية و أيضا التدخلات وتقديم المساعدة التقنية إلى المناطق المختلفة والمجتمعات المحلية من خلال التدريب والتعليم، والاتصالات، وتطوير الشراكة معهم في هذا الإطار.