

الدليل الإرشادي للمدارس

للمشاركة في يوم الصحة العالمي ١٤٣٤هـ، ٢٠١٣م

للوفاية من مرض ارتفاع ضغط الدم

راقب ضغطك.. تحمي حياتك.. وتحسن صحتك

للعام الدراسي ١٤٣٣/١٤٣٤هـ

إدارة التوعية الصحية ١٤٣٤هـ - ٢٠١٣م

المحتويات

الصفحة	الموضوع
٤	مقدمة
٦	ما هي أهداف المشاركة في يوم الصحة العالمي ٢٠١٣ / ١٤٣٤هـ؟
٧	ما هو الهدف من هذا الدليل؟
٨	لماذا خصت منظمة الصحة العالمية هذا الحدث لمكافحة انتشار مرض ارتفاع ضغط الدم؟
٨	مدة المشاركة في اليوم العالمي
٩	لماذا استهدف المدارس؟
٩	من يستهدف هذا الدليل؟ وما هي المدارس التي يشملها؟
١٠	عوامل نجاح تنفيذ الموجهات والإرشادات بالمدرسة
١٠	المعلومات الأساسية حول ارتفاع ضغط الدم وطرق الوقاية منه
١١	ما هو ارتفاع ضغط الدم؟
١١	ارتفاع ضغط الدم في المملكة
١١	كيف يتم قياس ارتفاع ضغط الدم؟
١٢	ما هي العوامل المؤدية للإصابة به؟
١٣	الملح وضرره على الصحة
١٤	ما هي أعراض وعلامات الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟
١٤	كن حذرا فهذه مضاعفات ارتفاع الضغط إذا أهمل اكتشافه وعلاجه
١٤	ما هي عوامل الحماية والوقاية من ارتفاع ضغط الدم؟
١٥	علاج ارتفاع ضغط الدم

١٦	أجهزة قياس الضغط المنزلية
١٧	الموجهات الأساسية في المدارس لتفعيل المشاركة في يوم الصحة العالمي ١٤٣٤هـ / ٢٠١٣م
١٨	أولاً: دور إدارة المدرسة في تفعيل الأنشطة المتعلقة بالوقاية من الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم
١٩	ثانياً: التوجيهات والإرشادات للتربويين/التربويات
٢١	ثالثاً: التوجيهات والإرشادات للوالدين
٢٢	عوامل نجاح تنفيذ الموجهات والإرشادات بالمدرسة
٢٣	مصادر معلومات الدليل

مقدمة:

يُحتفل بيوم الصحة العالمي في السابع من نيسان/ أبريل من كل عام بمناسبة الذكرى السنوية لتأسيس منظمة الصحة العالمية في عام ١٩٤٨. ويُختار في كل عام موضوع ليوم الصحة العالمي يسלט الضوء على أحد المجالات ذات الأولوية والمثيرة للقلق على ساحة الصحة العمومية في العالم، وذلك لجذب انتباه الأفراد وخاصة الفاعلين منهم وأصحاب القرار حول قضية صحية محددة. كما تهدف الأيام العالمية إلى تفعيل العمل الجماعي نحو حل مشكلة صحية، أو التركيز على قضية صحية جديدة.

وقامت المنظمة باختيار "ارتفاع ضغط الدم" كموضوع رئيسي ليوم الصحة العالمي هذا العام ٢٠١٣/١٤٣٤. تحت هتاف "راقب ضغطك.. تحمي حياتك.. وتُحسِّن صحتك"، وذلك كون مرض ارتفاع ضغط الدم يمثل مشكلة كبرى من مشاكل الصحة العامة، فهو يسبب ٧,٥ مليون وفاة سنويا، أي أكثر من ١٢% من إجمالي الوفيات عالميا. وتشير تقديرات المنظمة إلى أن ارتفاع ضغط الدم يصيب في إقليم شرق المتوسط (والذي يتضمن المملكة العربية السعودية) حوالي ٤٠% من السكان البالغين من سن ٢٥ عاما فما فوق.

وتنص الأدبيات العلمية الصادرة عن المنظمة بأن ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية والفشل الكلوي، وإذا تُرك دون سيطرة يمكن أن يسبب العمى وعدم انتظام ضربات القلب وقصور القلب. وتضيف المنظمة بأنه يزداد احتمال حدوث هذه المضاعفات في حالة وجود أي من عوامل الخطر الأخرى المسببة لأمراض القلب والأوعية الدموية، مثل داء السكري. ويعاني واحد من كل ثلاثة بالغين على مستوى العالم من ارتفاع ضغط الدم. وتزايد هذه النسبة مع التقدم في العمر، حيث تبدأ بواحد من كل عشرة أشخاص في العشرينات والثلاثينات من أعمارهم وترتفع إلى خمسة من كل عشرة أشخاص في الخمسينات من أعمارهم.

ولهذه الأسباب المحملة خصصت منظمة الصحة العالمية "يوم الصحة العالمي"، السابع من ابريل لعام ٢٠١٣م، لمكافحة هذه المشكلة أملا في إقناع راسمي السياسات على الصعيد الوطني، والمنظمات المعنية على الصعيدين الوطني والدولي، وكذلك الأفراد بالانضمام إلى حملة توعوية مركزة وشاملة تهدف في الأساس إلى وضع هذه المشكلة الصحية على رأس قائمة أولويات الفئات المستهدفة من خلال سياساتهم الصحية وبرامجهم وأنشطتهم.

وتشارك المملكة العربية السعودية ممثلة في وزارة الصحة السعودية في أنشطة منظمة الصحة العالمية وتفعيل الأيام والمناسبات العالمية، بما في ذلك يوم الصحة العالمي. خصوصاً وأن اعتلال ارتفاع ضغط الدم يمثل مشكلة واسعة الانتشار في المملكة حيث تبين الدراسات الوطنية أن نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم في المملكة يصل إلى ٢٥% لدى البالغين، وتزداد النسبة بازدياد العمر.

وقد حرصت وزارة الصحة ممثلة في الإدارة العامة للعلاقات والإعلام والتوعية الصحية على إيجاد آلية عملية ونموذج موحد يمكن انتهاجه لتوحيد الجهود أثناء إحياء الأيام والمناسبات الصحية العالمية على مستوى القطاعات ذات العلاقة بالعمل التوعوي كالجوامع والمدارس. وذلك من خلال إعداد دليل إرشادي يستثمر خبرات الإدارة العامة للعلاقات والإعلام والتوعية الصحية وخبرات تلك القطاعات في التواصل الصحي مع الفئات المختلفة داخل تلك المواقع، وذلك للعمل على تفعيل هذه الأيام والمناسبات والشراكة مع القطاعات الأخرى والسعي لتحقيق أهدافها.

يستعرض هذا الدليل الإرشادي للمشاركة في يوم الصحة العالمي ٢٠١٣/١٤٣٤ في الجزء الأول الأهداف الرئيسية لهذا اليوم والمعلومات التوعوية الأساسية حول اعتلال ارتفاع ضغط الدم من حيث نسبة انتشاره في المملكة وعوامل خطورة الإصابة به، إضافة إلى طرق الوقاية منه والعلاج.

وفي الجزء الثاني يستعرض الدليل الموجهات العامة لكيفية استثمار الأنشطة والفعاليات في المدارس لرفع الوعي بطرق الوقاية من الإصابة بالمرض، وإيضاح دور الكادر التربوي والإداري والطلبة والطالبات والأسرة والمجتمع المحيط بالمدرسة في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم والحد من مضاعفاته.

وتتطلع وزارة الصحة إلى تجاوب وتعاون كافة القطاعات المعنية بهذا اليوم ومشاركتها بفعالية وبطرق متجددة ومبتكرة للسعي نحو تحقيق أهداف هذا اليوم العالمي في المملكة.

ما هي أهداف المشاركة في يوم الصحة العالمي ٢٠١٣ / ١٤٣٤ هـ؟

الهدف العام:

زيادة الوعي ونشر السلوكيات الصحية فيما يتعلق بالوقاية الأولية من ارتفاع ضغط الدم والحد من الإصابة به، مع تحسين فرص الكشف المبكر عنه، وتهيئة بيئات مواتية، وتعزيز فرص الرعاية الفعالة لمرضاه، وذلك من أجل خفض معدلات الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

والرسالة الرئيسية لهذا اليوم هي أن ارتفاع ضغط الدم يعد مشكلة صحية خطيرة، إلا أنه يمكن الوقاية منه ومعالجته.

ويتم العمل في هذا اليوم العالمي تحت هتاف "راقب ضغطك.. تحمي حياتك.. وتُحسِّن صحتك".

والأهداف المحددة هي:

- رفع مستوى الوعي لعوامل خطورة ارتفاع ضغط الدم والعواقب المترتبة عليه.
- تقديم معلومات عن طرق الوقاية من ارتفاع ضغط الدم والمضاعفات المرتبطة به.
- تشجيع البالغين على فحص ضغط دمهم واتباع نصائح مهنيي الرعاية الصحية.
- تشجيع الرعاية الذاتية للوقاية من ارتفاع ضغط الدم.
- جعل وسائل قياس ضغط الدم في متناول الجميع.
- تحفيز السلطات الوطنية والمحلية على تهيئة بيئات مواتية للسلوكيات الصحية.

ما هو الهدف من هذا الدليل؟

١. التعريف بمرض ارتفاع ضغط الدم وعوامل خطورة الإصابة به، وطرق الوقاية منه، والاكتشاف المبكر له، وتعزيز فرص الرعاية للمصابين به.
٢. التعريف بالأنشطة والفعاليات التي يمكن استثمارها في المدارس للمشاركة في يوم الصحة العالمي والذي يستمر على مدار عام كامل بدء من السابع من ابريل لعام ٢٠١٣، الموافق ٢٦/٥/١٤٣٤ هـ.
٣. تفعيل دور المدارس والكادر التربوي والإداري والأسرة في الوقاية من المرض، من خلال استثمار الفرص والمشاركة الفعالة في الأنشطة المتعلقة بذلك.

من أين أحصل على المعلومات ؟

- تم تزويد هذه الدليل بمعلومات كافية حول الموجهات المفترض تطبيقها في المدارس للمشاركة في اليوم العالمي للصحة، كما يحتوي الدليل على معلومات أساسية حول ارتفاع ضغط الدم والتعريف به وعوامل خطورة الإصابة به، والسلوكيات الصحية الموصى باتباعها للوقاية منه، فضلا عن طرق إشراك الأسرة.
- ولمزيد من المعلومات يمكن التواصل على الهاتف المجاني لمركز معلومات الإعلام والتوعية الصحية التابع للإدارة العامة للعلاقات والإعلام والتوعية الصحية بوزارة الصحة رقم ٨٠٠٢٤٩٤٤٤٤ أو موقع الوزارة www.moh.gov.sa، أو من خلال وحدات الصحة المدرسية أو مراكز الرعاية الصحية الأولية.

لماذا خصصت منظمة الصحة العالمية هذا الحدث لمكافحة انتشار مرض ارتفاع ضغط الدم؟

- تُعد مشكلة ارتفاع ضغط الدم وتفشي ظاهرة السمنة و السكري في المجتمعات من المشاكل التي تزداد أهمية مع زيادة التقدم في نمط الحياة الحديثة في جميع أنحاء العالم. وتشير إحصائيات منظمة الصحة العالمية أن ارتفاع ضغط الدم يمثل مشكلة كبرى من مشاكل الصحة العامة، فهو يسبب ٧,٥ مليون وفاة سنويا، أي أكثر من ١٢% من إجمالي الوفيات عالميا.
- وبحسب تقديرات منظمة الصحة العالمية فإن مرض ارتفاع ضغط الدم يصيب في إقليم شرق المتوسط (والذي يتضمن المملكة العربية السعودية) حوالي ٤٠% من السكان البالغين من سن ٢٥ عاما فما فوق.
- يُعد ارتفاع ضغط الدم أحد أهم عوامل الخطورة للإصابة بالنوبة القلبية، والجلطة الدماغية والفشل الكلوي والعمى، وغيرها من أمراض الأوعية الدموية.
- لهذه الأسباب المجدلة خصصت منظمة الصحة العالمية يوم الصحة العالمي لعام ٢٠١٣م لمكافحة هذه المشكلة أملا في إقناع راسمي السياسات على الصعيد الوطني، والمنظمات المعنية على الصعيدين الوطني والدولي، وكذلك الأفراد بالانضمام إلى حملة توعوية مركزة و شاملة تهدف في الأساس إلى وضع هذه المشكلة الصحية على رأس قائمة أولويات الفئات المستهدفة من خلال سياساتهم الصحية وبرامجهم وأنشطتهم.
- يركز احتفال المنظمة بيوم الصحة العالمي السابع من شهر ابريل لهذا العام على زيادة الوعي ونشر السلوكيات الصحية فيما يتعلق بالوقاية الأولية من ارتفاع ضغط الدم، مع تحسين فرص الكشف المبكر عنه، وتعزيز فرص الرعاية الفعالة لمرضاه.
- والرسالة الرئيسية لهذا النشاط التوعوي هي أن ارتفاع ضغط الدم يعد مشكلة صحية خطيرة، إلا أنه يمكن الوقاية منه ومعالجته.

مدة المشاركة في اليوم العالمي:

بناء على معطيات منظمة الصحة العالمية، فتبدأ المشاركة في اليوم العالمي من يوم السابع من ابريل لعام ٢٠١٣م، الموافق ٢٦/٥/١٤٣٤هـ، وتستمر على مدار السنة. ويتيح ذلك الفرصة للقطاعات والجهات المعنية لتنفيذ عدد من الأنشطة بطريقة أشمل وعلى نطاق أوسع، ومرونة أكبر من حيث العنصر الزمني، مما يؤدي إلى اتساع نطاق المشاركة .

لماذا استهداف المدارس؟

- تعد المدرسة منظومة يمر بها معظم أفراد المجتمع، وتمثل شريحة كبيرة من المجتمع سواء من الطلاب والطالبات أو المعلمين والمعلمات، ولهذا فإن الوصول لهذه الفئة يضمن بمشيئة الله التواصل مع شريحة كبيرة وهامة في المجتمع.
- تمثل المدرسة موقع تربيوي تعليمي يسهل فيه نشر السلوكيات الصحية، ولهذا فمن الضروري استهداف هذه التجمعات لنشر المعارف والتوجهات والأنماط الصحية السليمة.
- تمثل مرحلة الدراسة مرحلة تشكيل القيم والتوجهات والمهارات لدى الناشئة، وبالتالي تمثل فترة ثمينة لغرس المعارف والممارسات المعززة للصحة.
- للمعلم/المعلمة دور أساسي في إيصال المعلومات والمعارف الصحية للطلاب/ الطالبات.

من يستهدف هذا الدليل؟ وما هي المدارس التي يشملها؟

- يستهدف هذا الدليل الطاقم العامل في المدرسة ويشمل ذلك التربويين والتربويات والعاملين في مدارس التعليم العام،
- ويستهدف كافة المدارس الحكومية والأهلية ومدارس التربية الفكرية وذوي الاحتياجات الخاصة.

للمعلومية:

- غالبا لا يصيب مرض ارتفاع ضغط الدم الأطفال في سن المدرسة، ولكنه من المهم جدا نشر وغرس السلوكيات الصحية السليمة وتشكيل نمط الحياة في هذه المرحلة السنوية، لضمان الحد من الإصابة بالمرض عند البلوغ.
- يجب أن نسعى إلى جعل أبنائنا يتبنوا الممارسات الصحية السليمة التي تقي بإذن الله من الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم، ومنها التغذية المتوازنة الغنية بالخضار والفواكه مع عدم الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالملح والدهون والسعرات الحرارية، وكذلك ممارسة النشاط البدني المعتدل بانتظام ولمدة ٦٠ دقيقة يوميا للأطفال و ٣٠ دقيقة خمسة أيام في الأسبوع للبالغين، مع الحفاظ على الفحص الطبي الدوري، والابتعاد عن التدخين بشتى صورته.

المعلومات الأساسية حول ارتفاع ضغط الدم وطرق الوقاية منه

ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

ارتفاع ضغط الدم حالة مرضية تحدث نتيجة ازدياد القوة الضاغطة للدم على الجدران الداخلية للأوعية الدموية. ويؤدي ذلك الارتفاع على المدى البعيد إلى العديد من المضاعفات في الجسم، منها الإصابة بأمراض القلب الوعائية والنوبة القلبية وفشل القلب والسكتة الدماغية إضافة إلى الفشل الكلوي.

ما هو ضغط الدم:
ضغط الدم هو القوة التي يدفع بها الدم على جدران الشرايين. إذا تجاوزت هذه القوة أو الضغط الحدود الطبيعية على الجدران ولفترات طويلة فيؤدي ذلك لتلف في الشرايين وبعض أعضاء الجسم .

ارتفاع ضغط الدم في المملكة:

- تصل نسبة انتشار ارتفاع ضغط الدم في المملكة إلى ٣٠,٢١%، في الفئة العمرية من ١٥ سنة فما فوق، وذلك بناء على دراسة أجرتها وزارة الصحة عام ٢٠٠٥م.
- وبناء على التقرير الإحصائي لمنظمة الصحة العالمية لعام ٢٠١٢م، فتبلغ نسبة الإصابة به في الفئة العمرية أعلى من ٢٥ سنة إلى ٣٢,٩% لدى الرجال و ٢٨,٧% لدى النساء.

كيف يتم قياس ارتفاع ضغط الدم؟:

يُقاس ارتفاع ضغط الدم من خلال أجهزة مخصصة لذلك تقوم بتحديد نوعين من القراءة للضغط، القراءة العلوية وتسمى "ضغط الدم الانقباضي" والقراءة السفلية وتسمى "ضغط الدم الانبساطي"، وتكتب على سبيل المثال هكذا ٨٠/١٢٠ . ويوضح الجدول المستويات الطبيعية والمرتفعة لقياس ضغط الدم.

مستويات ضغط الدم

المستوى الطبيعي	ضغط الدم الانقباضي: أقل من ١٢٠
	ضغط الدم الانبساطي: أقل من ٨٠
مرحلة الخطورة (ما قبل ارتفاع ضغط الدم)	ضغط الدم الانقباضي: ١٢٠ - ١٣٩
	ضغط الدم الانبساطي: ٨٠ - ٨٩
ارتفاع ضغط الدم	ضغط الدم الانقباضي: ١٤٠ فأعلى
	ضغط الدم الانبساطي: ٩٠ فأعلى

ما هي العوامل المؤدية للإصابة به؟

في معظم حالات ارتفاع ضغط الدم (حوالي ٩٠%) لا يعرف سبب واضح ومحدد له، ولكن توجد العديد من عوامل الخطورة التي يمكن أن ترفع من نسبة خطورة الإصابة به، ويسمى هذا النوع "ارتفاع ضغط الدم الأولي" أو "الأساسي". ويمكن تلخيص أهم تلك العوامل فيما يلي:

- زيادة الوزن والسمنة: حيث ترتفع نسبة خطورة الإصابة بارتفاع ضغط الدم عند من يعانون من ذلك.
 - الأنماط الغذائية غير الصحية ويشمل ذلك:
 - الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالملح كـ بعض أنواع البرجر والبيتزا ، وكذلك المخاللات والأجبان المالحة والمصبرات كـ شرائح البطاطس وغيرها.
 - قلة تناول الأطعمة المحتوية على البوتاسيوم بكميات مناسبة
 - الخمول البدني.
 - التدخين وتعاطي الكحول.
 - وجود تاريخ مرضي لدى أحد أفراد العائلة.
 - الضغوط النفسية بما في ذلك القلق والاكتئاب.
 - كبار السن: حيث يكونوا أكثر عرضة للإصابة به مقارنة بغيرهم.
- أما النوع الثاني من ارتفاع ضغط الدم فهو يحدث نتيجة مضاعفات أو اعتلالات صحية في الجسم، والتي من أبرزها:

- بعض أنواع أمراض الكلى المزمنة وأمراض الغدة الدرقية.
- نتيجة لمضاعفات مرض السكري: ما يقارب من ٦٠% من المصابين بالسكري يعانون من ارتفاع ضغط الدم، كما أن عدم التحكم بمستوى السكر في الدم يؤدي إلى ترسبه على جدران الأوعية الدموية وهو ما يؤثر على وظائفها.

- الاستخدام الخاطئ في تناول بعض الأدوية مثل حبوب منع الحمل وبعض أنواع المهدئات كالإيبوبروفين والكورتيزون وبعض أنواع العلاج بالهرمونات وغيرها.
- الاستخدام الخاطئ لبعض أنواع الخلطات العشبية المستخدمة في الطب الشعبي.
- بعض أنواع الاختلالات في هرمونات الجسم مثل اعتلال كوشنج.
- بعض المواد المخدرة كالكوكاين والامفيتامينات.

الملح وضرره على الصحة:

- الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالملح (الصوديوم) يمكن أن يؤدي لارتفاع ضغط الدم، وبالتالي التعرض لمضاعفاته كالنوبات القلبية والسكتة الدماغية.
- تشير الدراسات أن ما يربو على ٧٠% من الملح يأتي من تناول الأطعمة الغنية بالملح وليس من استخدام الملاحه.
- العديد من وجبات المطاعم تحتوي على نسبة عالية من الملح كالبرجر والبيتزا والنقانق والساندوتشات.
- كما تحتوي العديد من الأطعمة الجاهزة والمعلبة على نسبة عالية من الملح وفي مقدمتها شرائح البطاطس والمخللات والأجبان والعديد من أنواع الخبز.
- التوازن في تناول تلك الأطعمة وعدم الإفراط فيها، مع البحث عن الخيارات الصحية يساعد في خفض استهلاك كمية الملح.
- بالنسبة للأصحاء، يفترض أن تقل كمية الملح المستهلكة يوميا عن ٥ جم وهو ما يعادل ملعقة شاي تقريبا، ويجب أن تقل عن ذلك بالنسبة للأطفال والمصابين بارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض الكلى وكبار السن فوق ٥١ سنة.
- احرص على قراءة البطاقة الغذائية للأطعمة المعلبة أو المغلفة لمعرفة نسبة الملح. فنسبة ٥% فأقل من الاحتياج اليومي من الملح تعد منخفضة، أما التي تحتوي على ٢٠% فما فوق فتعد نسبة عالية.

ما هي أعراض وعلامات الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

- يسمى ارتفاع ضغط الدم بالقاتل الصامت كونه يصيب الكثيرين ولمدد طويلة دون ظهور أعراض واضحة له. وعندما تظهر الأعراض فغالبا ما يكون في مراحل متقدمة ينتج عنه الكثير من المضاعفات على الأوعية الدموية والقلب والكلى وغيرها من الأعضاء.
- إلا أنه وفي بعض الحالات النادرة قد يصاحب ارتفاع ضغط الدم الشعور بالصداع وتشوش في النظر ورعاف من الأنف.
- وغالبا ما يكتشف ارتفاع ضغط الدم مصادفة أثناء زيارة الطبيب وقياس الضغط. ولهذا فينصح دوما بقياس ضغط الدم بصفة دورية لمن بلغ سن ١٨ سنة فما فوق، أو كان لديه أحد عوامل الخطورة المسببة للمرض والتي ذكرت سابقا.

كن حذرا فهذه مضاعفات ارتفاع الضغط إذا أهمل اكتشافه وعلاجه

- يُعد ارتفاع ضغط الدم حالة مرضية خطيرة إذا أهمل اكتشافها مبكرا وعلاجها، وقد تؤدي للعديد من المضاعفات المهددة للصحة، ومنها:
- النوبات القلبية والسكتات الدماغية.
 - الفشل القلبي حيث يؤثر على عضلات القلب ووظائفها.
 - الإصابة بما يسمى بأم الدم، حيث يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى إضعاف جدران الأوعية الدموية وتمددتها وتورمها.
 - التأثير على الأوعية الدموية في الكلى مما قد يؤدي لأمراض مزمنة فيها ومن ثم الإصابة بالفشل الكلوي.
 - التأثير على الأوعية الدموية في العين وهو ما قد يؤدي للإصابة بالعمى.

ما هي عوامل الحماية والوقاية من ارتفاع ضغط الدم؟

يمكن الحد من مخاطر الإصابة بهذا المرض ومضاعفاته من خلال إتباع الأنماط الحياتية الصحية التالية:

١. تجنب الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالملح. فالملح من العوامل المساعدة في ارتفاع ضغط الدم. ويُنصح بأن تقل كمية الملح المستهلكة يوميا عن ٥ جم، وهو ما يقدر بملعقة شاهی.

٢. الحفاظ على الطعام المتوازن الغني بالخضار والفواكه بصفة يومية حيث يساعد ذلك على خفض ضغط الدم، فضلا عن أهمية الحد من تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسعرات الحرارية والسكريات.
٣. ممارسة النشاط البدني معتدل الشدة لمدة لا تقل عن ساعتين ونصف أسبوعيا للبالغين، وساعة كاملة يوميا للأطفال. فالنشاط البدني يساعد على خفض ضغط الدم، كما أن التمارين المنتظمة تساعد على انقاص الوزن الذي يُعد عاملا مساعدا في خفض ضغط الدم.
٤. الحفاظ على الوزن المعتدل، فزيادة الوزن والسمنة تشكل عبئا على تأدية القلب والأوعية الدموية لوظائفها.
٥. تجنب تعاطي التدخين والكحول، والمحرمة شرعا.
٦. القدرة على التعايش مع الضغوط الحياتية والنفسية والسيطرة عليها.
٧. إجراء قياس ضغط الدم بصفة دورية لمن هم في سن ١٨ سنة فأكثر.

علاج ارتفاع ضغط الدم

- يستدعي علاج ارتفاع ضغط الدم إتباع أنماط حياتية صحية تشمل ما ذكر في فقرة عوامل الحماية والوقاية السابقة، وذلك للحد من مضاعفات المرض.
- كما يستدعي العلاج، في العديد من الأحيان، تناول أدوية محددة بصفة مستمرة، وهو ما يستلزم متابعة تناولها بانتظام وفق الإرشادات الطبية.
- يُنصح مرضى ارتفاع ضغط الدم باتباع حمية داش (DASH)، والتي تركز على تناول الخضار والفواكه والأطعمة الغنية بالحبوب الكاملة غير منزوعة القشرة، وكذلك تناول الحليب ومنتجاته قليل الدسم، وأيضا الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم. إضافة إلى الحد بشكل كبير من الأطعمة الغنية بالدهون والملح. ولمزيد من المعلومات حول هذه الحمية ومدى مناسبتها لك يرجى استشارة الطبيب المعالج.
- من الضروري الحفاظ على الزيارات المنتظمة للطبيب وكذلك الفحوصات الدورية، لمتابعة الوضع الصحي للمريض.

أجهزة قياس الضغط المنزلية:

- يتوفر في الصيدليات ومنافذ بيع الأجهزة الطبية العديد من الأجهزة لقياس ضغط الدم.
 - يُنصح بشراء الأجهزة الرقمية الإلكترونية ذات الجودة العالية، والتي تُستخدم على الذراع فوق المرفق وليس حول الرسغ فهي أكثر دقة.
 - اقرأ تعليمات استخدام الجهاز جيدا.
 - استعن بالطبيب أو الممرض لمساعدتك في كيفية استخدام الجهاز وتسجيل القراءات لأول مرة.
 - عند أخذ القياس يجب أن تكون في وضعية مريحة كالجلوس ومستند الظهر، ووضع القطعة التي حول الذراع في مستوى موازي للقلب، اجعل الساقين على الأرض متجانتين وليست فوق بعضها البعض.
 - الأفضل أخذ القياس بعد أخذ راحة لمدة خمس دقائق.
 - تجنب قياس ضغط الدم في حالة القلق والضغط النفسي، أو بعد تناول مشروبات تحتوي على الكافيين أو عند تعاطي التبغ خلال الثلاثين دقيقة الماضية.
 - تجنب الحركة أثناء أخذ القياس.
- المصدر بتصريف: موقع الميد لاين بلس- المكتبة الطبية الأمريكية

الموجهات الأساسية في المدارس

لتفعيل المشاركة في يوم الصحة العالمي ١٤٣٤هـ / ٢٠١٣م

أولاً: دور إدارة المدرسة في تفعيل الأنشطة المتعلقة بالوقاية من الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم

هذه الموجهات والإرشادات موجهة لإدارة المدرسة ممثلة في مديرها للعمل على ضوئها لمدة عام كامل بدء من السابع من ابريل لعام ٢٠١٣م، الموافق ٢٦/٥/١٤٣٤هـ، وهي كما يلي:

١. إشراك المعلمين والمعلمات في تفعيل الأنشطة الوقائية والتوعوية المتعلقة بالوقاية من الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم والتعريف به، والسعي إلى غرس أنماط الحياة الصحية في نفوس الطلاب والطالبات من خلال المعلومات المشار إليها في هذا الدليل.

٢. العمل على تهيئة البيئة الصحية المناسبة في المقاصف والتي تتضمن توفير الأغذية الصحية المتوازنة والطازجة، والحد من استخدام الأطعمة الغنية بالدهون والملح والسكريات، مع تحفيز وتشجيع الطلبة لشراء تلك الخيارات الصحية بطريقة مبتكرة وشيقة.

٣. دمج المفاهيم والمعلومات المتعلقة بالوقاية من الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم ضمن الأنشطة الصفية واللاصفية (الإذاعة المدرسية - الأنشطة والمسابقات الفنية والثقافية والرياضية - الندوات - المحاضرات...) داخل المدرسة.

٤. السعي لإشراك أولياء الأمور وأفراد الأسرة والكادر التربوي والعاملين في المدرسة ككل في تلك الأنشطة سعياً لنقل المعلومات والرسائل التوعوية لجميع أفراد المجتمع.

٥. التنسيق مع المنشآت الصحية كمراكز الرعاية الصحية الأولية والمستشفيات، الواقعة في نطاق المدرسة، للمساندة في الأنشطة التوعوية والوقائية المشار إليها، والحث على استثمار الخدمات الصحية المقدمة من خلال تلك المنشآت.

٦. العمل على تنفيذ زيارات ميدانية لبعض الطلاب والمعلمين للمراكز الصحية / المستشفيات للتعرف على الخدمات الصحية المقدمة في تلك المنشآت، وبيان أهمية وجود علاقة وثيقة بين المنشأة الصحية وأفراد المجتمع المنتفعين بخدماتها الصحية الوقائية والعلاجية.

ثانيا: التوجيهات والإرشادات للتربويين/التربويات:

١. للتربويين دور أساسي في تقديم المعارف والتوجيهات الصحية، وغرس الممارسات والسلوكيات المعززة للصحة في نفوس الناشئة. وبالتالي فلهم دور هام وفعال في الوقاية والحد من انتشار الأمراض المزمنة، والتي منها مرض ارتفاع ضغط الدم، حيث يمتلكون القدرة والمهارة اللازمة لإيصال الإرشادات الصحية المتعلقة بالمرض بأسلوب تعليمي تربوي مبسط مبني على التعريف بالمهارات الحياتية المعززة للصحة.
٢. المعلم والمعلمة يمثلان قدوة للطلبة والطالبات، ولهذا فإن أول انطلاقة لتفعيل دورهم في التوعية بهذا المرض يتم من خلال التزامهم بتلك الإرشادات الصحية.
٣. من الضروري أن يسعى المعلم/المعلمة لتعليم الطلبة/الطالبات الإرشادات الصحية والسلوكيات الموصى بإتباعها للوقاية والحد من انتشار مرض ارتفاع ضغط الدم، وفق الإرشادات والمعلومات المنصوص عليها في هذا الدليل.
٤. يمكن للمعلم الحصول على المعلومات من هذا الدليل، لتنفيذ الأنشطة والفعاليات المصاحبة لتفعيل المشاركة في اليوم العالمي للصحة وعلى مدار العام.
٥. مراقبة الطلاب/الطالبات وملاحظة من تظهر عليه أحد أو بعض عوامل الخطورة للإصابة بالأمراض المزمنة بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم مثل حالات السمنة، الحمل البدني، التدخين، وإحالاته لإدارة المدرسة لاتخاذ الإجراء اللازم حيال تقديم المشورة وتحويله للمركز الصحي.
٦. إذا كان أحد العاملين بالمدرسة من تربويين وغير تربويين من الفئات الأكثر عرضة للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم وتظهر عليه واحدة أو أكثر من عوامل الخطورة بالإصابة بالأمراض المزمنة، فينصح بطلب الاستشارة الطبية لهذا الشخص حفاظا على صحته في الأساس، وتدعيما لدور القدوة الحسنة التي يلعبها العاملين بالمدرسة بالنسبة للطلاب والطالبات.

يتوفر في هذا الدليل المعلومات الأساسية حول ارتفاع ضغط الدم وعوامل خطورة الإصابة به، وطرق الوقاية منه. وللمعلم والمعلمة دور أساسي في توصيل تلك المعلومات للطلبة والطالبات بأسلوب تربوي مبسط وشيق يعزز فيهم السلوكيات الصحية.

نماذج من الفرص المتاحة للمعلمين والمعلمات

للتوعية بالسلوكيات الصحية السليمة للوقاية من مرض ارتفاع ضغط الدم

- من خلال المنهج المدرسي كمادة العلوم والأحياء أو مادة التعبير والإنشاء أو مواد التربية الدينية وغيرها من المواد التي يمكن الاستفادة منها لتعليم الإرشادات الصحية للوقاية من المرض.
- استثمار الأنشطة اللاصفية كالإذاعة المدرسية والمسرح ومن خلال الجمعيات المدرسية والأنشطة الثقافية والاجتماعية.
- من خلال برامج التوعية الصحية التابعة لإدارات الصحة المدرسية بالمناطق والمحافظات.
- استثمار حصص النشاط بالمدرسة في أنشطة تهدف لتعريف الطلاب/الطالبات بالمرض وأعراضه وطرق الوقاية من خلال الرسم أو المسابقات الثقافية والفنية والرياضية وغيرها.
- إشراك الأسرة والمجتمع المحيط بالمدرسة: ومن ذلك توجيه رسائل للوالدين حول طرق الوقاية من الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم، والاستفادة من مجالس الآباء والأمهات في هذا المجال، وإمكانية إيجاد دعم من قبل بعض أولياء الأمور. بالإضافة إلى صنع شراكات مع المساجد المحيطة بالمدرسة للتوعية الصحية بالمرض.

ثالثاً: التوجيهات والإرشادات للوالدين:

١. الاهتمام بتربية الأبناء على الالتزام بالسلوكيات الصحية السليمة والتي تقيهم بإذن الله من الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم في مراحل عمرهم المتقدمة وذلك من خلال الإرشادات المنصوص عليها في هذا الدليل.
٢. الوالدين هم القدوة الأولى لأبنائهم، ومن ثم فالتزامهما بتلك الإرشادات سيكون عاملاً مؤثراً لالتزام الأبناء بها.
٣. لا بد للوالدين من معرفة عوامل الخطورة بالإصابة بالأمراض المزمنة ومنها ارتفاع ضغط الدم وشرحها لأبنائهم.
٤. في حال ظهور أحد عوامل الخطورة بالإصابة بارتفاع ضغط الدم على أحد أفراد العائلة، وفق ما أشير إليه بالإرشادات المتعلقة بالمرض، فإنه يجب أن يولي أفراد الأسرة اهتماماً بهذا الشخص من خلال إتباع الأنماط الصحية، والعمل على أخذ الاستشارة الطبية للوقوف على الحالة العامة للشخص.
٥. الحرص على الكشف الطبي الدوري للأصحاء والمرضى على حد سواء يورث تبني هذا السلوك في نفوس الأبناء.
٦. الحرص على مشاركة المدرسة في الأنشطة التوعوية والصحية يخلق داخل الطلاب والطالبات إيماناً بأهمية تلك الأنشطة وضرورة إتباع الإرشادات الموجهة الصحية التي تنشر من خلال البيئة المدرسية.

عوامل نجاح تنفيذ الموجهات والإرشادات بالمدرسة

- **القناعة** لدى إدارة المدرسة والكادر التربوي بأهمية تلك التوجيهات والإرشادات في الحد من الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم، وسعيهم لتفعيلها بشتى الطرق المتوفرة بالمدرسة.
- **العمل الجماعي كفريق واحد وفق خطة واضحة** لتفعيل التوجيهات والإرشادات في المدرسة بين طاقم المدرسة والمجتمع المدرسي.
- **مشاركة الأسرة والمجتمع**، وذلك لتوسيع دائرة نشر المعلومات الصحية، ومساندة جهود المدرسة في تفعيل طرق الوقاية في المنزل والحي. ولا بد أيضا من التعاون والتنسيق مع وحدات الصحة المدرسية و مراكز الرعاية الصحية الأولية.
- **استثمار الأنشطة والفعاليات المتوفرة فعليا** في المدارس كالأنشطة الثقافية والاجتماعية والرياضية والفنية.
- **الإشراف والتقييم والتطوير**، حيث يساعد الإشراف على معرفة مدى تطبيق تلك الموجهات، وتقيد المجتمع المدرسي بالإرشادات الصحية. وهذا بدوره يساعد على تقييم الوضع ومعرفة مكامن الضعف والقصور ومن ثم التطوير والسعي لإيجاد الحلول المناسبة لتجاوز تلك العقبات.

والله الموفق،

مصادر معلومات الدليل:

١. الميدلاين بلس - المكتبة الوطنية الطبية - المعهد الوطني للصحة بالولايات المتحدة.
٢. مراكز الوقاية والسيطرة على الأمراض (CDC) - الولايات المتحدة الأمريكية.
٣. منظمة الصحة العالمية (WHO).
٤. إدارة الخدمات الصحية البريطانية (NHS).
٥. المعهد الوطني للقلب والرئة والدم - الولايات المتحدة الأمريكية.
٦. التقرير الإحصائي العالمي للصحة ٢٠١٢ - منظمة الصحة العالمية.
7. English National Healthy Universities Network "Leading and Developing the Whole System Healthy Universities Approach".
8. WHO STEPwise Approach to NCD Surveillance, Country - Specific Standard Report, Saudi Arabia 2005
٩. الدليل الإرشادي للمشاركة في حملة انفلونزا الخنازير - وزارة الصحة - ٢٠٠٩.