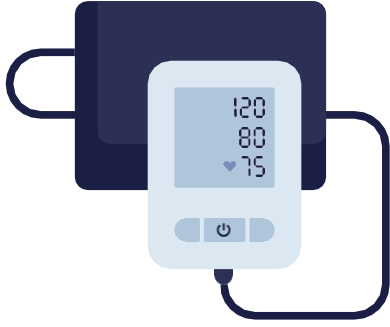


ضغط الدم المرتفع

ضغط الدم هو مقياس لمدى قوة ضغط الدم على الشرايين بينما ينتقل عبر الجسم. يرتفع ضغط الدم وينخفض بشكل طبيعي خلال اليوم. ولكن إذا ظل مرتفعًا جدًا، فقد يؤدي بمرور الوقت إلى مشاكل صحية، كالنوبة القلبية أو السكتة الدماغية أو قصور القلب. كما يسمى ضغط الدم المرتفع أيضًا باسم الضغط المرتفع. في كثير من الأحيان، قد لا تكون هناك علامات أو أعراض تخبرك عندما يكون ضغط الدم مرتفعًا جدًا. والخبر السار هو أنه يمكن علاج ارتفاع ضغط الدم أو حتى الوقاية منه.

ماذا تعني الأرقام

يتم قراءة ضغط الدم على هيئة رقمين. ضغط الدم الانقباضي هو الرقم العلوي، وضغط الدم الانبساطي هو الرقم السفلي. ووفقًا للإرشادات الجديدة، فإن ضغط الدم الطبيعي يقل عن 120 مم زئبقي / 80 مم زئبقي.

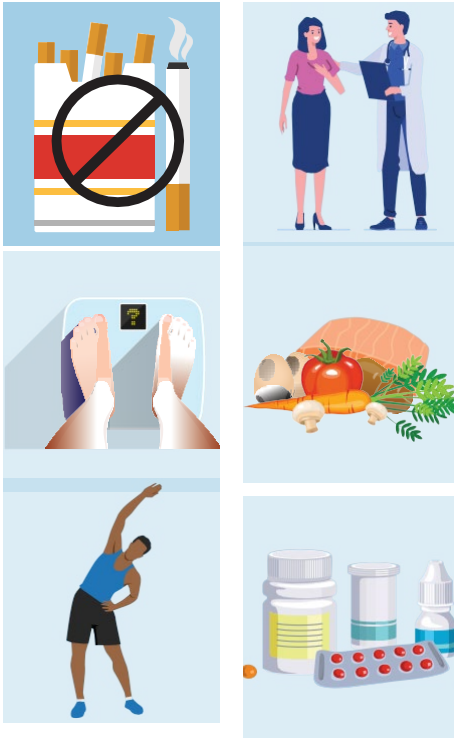


ما الذي يمكن أن يؤدي إليه ارتفاع ضغط الدم غير المعالج؟

- السكتة الدماغية
- النوبة القلبية أو الذبحة الصدرية أو كليهما
- القصور القلبي
- الفشل الكلوي
- مرض الشرايين الطرفية

ما الذي يمكنك فعله للتحكم في إدارة ضغط الدم؟

- **قم بإجراء فحوصات منتظمة** - راجع طبيبك بانتظام ولأجل المراقبة المستمرة.
 - **أقلع عن التدخين** - إذا كنت تدخن، توقف الآن. تحدث إلى طبيبك أو اتصل بخط الإقلاع عن التدخين 1-866-NJ-STOPS، IQuit (مقاطعة بيرغن) 551-996-2038 أو مركز الإقلاع عن التدخين (مقاطعة هدسون وباسيك) 551-996-1632 للإرشاد.
 - **انقص وزنك** - إذا كنت تعاني من زيادة الوزن - فإن حتى فقدان الوزن البسيط، خاصة حول البطن، يساعد على خفض ضغط الدم والجلوكوز في الدم ومستويات الكوليسترول.
 - **حافظ على نشاطك** - مارس ما لا يقل عن 30 دقيقة من النشاط البدني المعتدل في معظم أيام الأسبوع، إن لم يكن كلها.
 - **تناول الأطعمة الصحية** - اتبع خطة الأكل الصحي. قد يكون من المفيد استشارة أخصائي التغذية.
 - **التحكم في ضغط الدم** - اسع للحفاظ على ضغط دم طبيعي
 - **اخفض نسبة الكوليسترول والدهون الثلاثية**
 - **تناول الدواء على النحو الذي يحدده طبيبك**
- (انظر الجانب الخلفي لمعرفة علامات التحذير من النوبة القلبية والسكتة الدماغية)



امسح ضوئيًا لعرض
فصولنا للتعليم المجتمعي

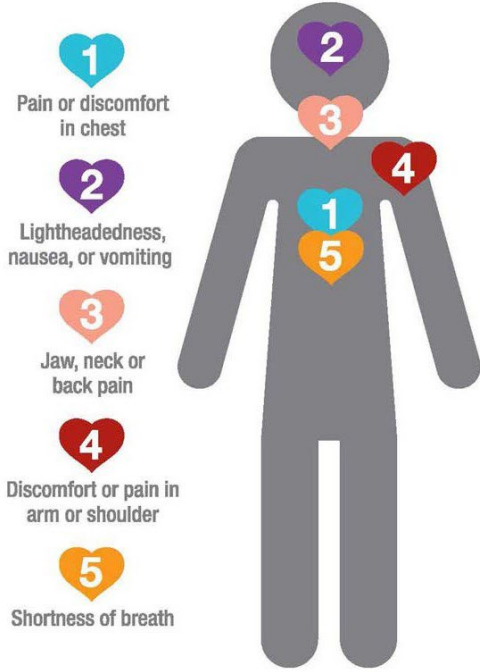
HackensackMeridianHealth.org



هذه المعلومات المقدمة ذات طبيعة تعليمية وليست مصممة لتؤخذ كتوصية محددة. يرجى التحدث مع مقدم رعايتك الصحية حول وضعك الصحي المحدد.



Common Heart Attack Warning Signs





Learn more at Heart.org/HeartAttack.


علامات التحذير من النوبات القلبية


- عدم الراحة بسبب الشعور بالضغط في وسط الصدر
- ألم يمتد إلى الذراع أو الفك أو الكتف أو الظهر أو الرقبة
- ألم طعن بالصدر
- ألم يزول ويعود
- خفقان في القلب
- تدفق التعرق دون سبب
- ضيق التنفس
- الغثيان أو القيء أو عسر الهضم
- التعب الشديد


علامات التحذير من السكتة الدماغية: ت. ع. و. ذ. ك. و.

التوازن 
احترس من فقدان التوازن المفاجئ

العيان 
تحقق من فقدان الرؤية

الوجه 
ابحث عن ابتسامة غير متساوية. هل يتدلى أحد الجانبين أم يتخدر؟ اطلب من الشخص أن يبتسم.

الذراع 
تحقق مما إذا كانت إحدى الذراعين أو الساق ضعيفة أو مخدرة. اطلب من الشخص رفع كلتا ذراعيه. هل أحد الذراعين يندفع للأسفل؟

الكلام 
انصت للتعرف على وجود صعوبة بالكلام - هل الكلام مشوش، هل الشخص غير قادر على الكلام أم يصعب عليه الفهم؟ اطلب من الشخص تكرار جملة بسيطة، مثل «السماة زرقاء». هل تم تكرار الجملة بشكل صحيح؟

الوقت 
اتصل برقم 911 على الفور