

الضغط المرتفع (ارتفاع التوتر الشرياني)،

هو كون ضغط الدم الموجود ضمن عروقنا في الدورة الدموية أعلى من الطبيعي.

أكثر أعراض ارتفاع التوتر الشرياني شيوعاً

- الدوار
- الصداع
- الألم القلبي والخفقان
- طنين الاذن
- ضيق التنفس
- ازدواج وتشوش الرؤية
- النزف الأنفي
- عدم انتظام ضربات القلب



كيف يمكننا التغلب على ارتفاع التوتر الشرياني؟

- فلنقلل من استهلاك الملح
- ولنتحكم في الوزن
- ولنزد من استهلاك الخضراوات والفواكه
- ولنتحرك
- ولنقس ضغط الدم بانتظام

تم تحضير هذا المنشور بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي. وزارة الصحة في الجمهورية التركية هي المسؤولة عن محتواه وقد لا يعكس وجهات نظر الاتحاد الأوروبي.

لمزيد من المعلومات و الدعم، راجعوا أقرب مركز صحي للمهاجرين.

خدمة جيدة من المكان الصحيح

f @twt y sihatproject

www.sihatproject.org

sihat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

يمكن أن يشاهد الضغط
المرتفع في أي عمر!

لماذا يعد ارتفاع ضغط الدم خطيراً؟

أسباب ارتفاع ضغط الدم

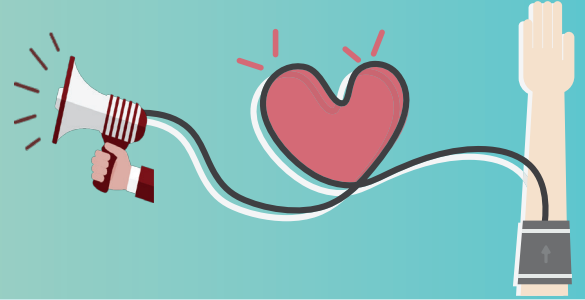
يصعب تحديد السبب لدى الغالبية العظمى من المرضى. يمكن أن تسبب عوامل متعددة ارتفاع ضغط الدم. هذه العوامل هي:

الوراثة والجنس والداء السكري والبدانة والتدخين والكحول والتوتر والإفراط في تناول الملح والنشاط البدني غير الكافي.

يمكن أن يحدث ارتفاع ضغط الدم في بعض الأحيان بسبب مرض ما: أمراض الكلى، والاضطرابات الهرمونية، والاضطرابات الهيكلية للأوعية الدموية.

يمكن أن يشاهد ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل أيضاً.

إن لم تتم السيطرة على ارتفاع ضغط الدم، فقد يتسبب بحدوث السكتة الدماغية، والنوبات القلبية، وأمراض القلب، وتشكل أمهات الدم، والفشل الكلوي، والعمى، وفقدان الوعي. يزداد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية مع البدانة وارتفاع قيم الكوليسترول والداء السكري.



الوقاية والعلاج

الإقلاع عن التدخين والكحول،

التغذية الصحية،

التمارين المنتظمة،

تقليل استهلاك الملح،

خسارة الوزن الزائد

قد يكون كافياً للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم.

إن لم تكن هذه التدابير كافية

يمكن بدء العلاج تحت إشراف الطبيب.



يمكن للأطفال أيضاً أن يعانون من ارتفاع ضغط الدم

يجب قياس ضغط الدم لدى جميع الأطفال الذين تبلغ أعمارهم ثلاث سنوات وما فوق عند مراجعتهم للمؤسسة الصحية لأي سبب من الأسباب. يجب قياس ضغط الدم منذ الولادة لدى مجموعة المرضى المعرضين للخطر.

ضغط الدم لدى الأطفال؛ يختلف حسب العمر والجنس والطول.

لا توجد قيمة حدية واحدة كما هو الأمر لدى الكبار.

يمكن أن يصاب الطفل بارتفاع ضغط الدم في أي عمر. إن البدانة عامل خطر مهم لارتفاع ضغط الدم في مرحلة الطفولة.



اعتباراً من سن الثالثة، قم بقياس ضغط دم طفلك في جميع المعاینات.