

## من هم الأكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم؟



## ما هي أعراض وعلامات ارتفاع ضغط الدم؟

- صداع شديد في الرأس
- ضيق النفس
- نزيف من الأنف
- قلق
- ازدياد وزن مفاجئ وضعف عضلي وتسرع نبضات القلب وخفقانه.

## ماهي أسباب ارتفاع ضغط الدم؟

- من هم الأكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم؟
- المدخنون.
- الأفراد الذين عندهم أقرباء مصابين بارتفاع ضغط الدم.
- الأفارقة سمر البشرة.
- الحوامل اللواتي
- اللواتي يتناولن مانعات الحمل.

- التدخين.
- فرط الوزن أو البدانة.
- قلة النشاط البدني.
- تناول الكثير من الملح مع الطعام.
- الاكثار من شرب الكحول.
- التوتر/التقدم بالعمر.
- المورثات.
- وجود قصة عائلية لارتفاع ضغط الدم.
- الأمراض الكلوية المزمنة.
- اضطرابات الغدة الكظرية والدرقية

## تعريف ضغط الدم

نسميه أحياناً ارتفاع الضغط الشرياني **hypertension**، او ارتفاع ضغط الدم هو اضطراب صحي مزمن يؤثر على نحو 28-30% من البالغين في أنحاء العالم بحسب تقديرات منظمة الصحة العالمية. يزداد في ارتفاع ضغط الدم الضغط الذي يمارسه الدم على جدران الشرايين . ويمثل الضغط الانقباضي القيمة الأعلى لضغط الدم، في حين يمثل الضغط الانبساطي القيمة الأدنى له.

ضغط الدم هو قياس للضغط الذي يطبقه الدم على جدران الشريان



جامعة فرحات عباس سطيف 1

معهد الهندسة المعمارية و علوم الأرض

وحدة الطب الوقائي

يوم تحسيسي حول ارتفاع ضغط الدم



تحت إشراف الدكتورة :

ع.علامة

## تغييرات نمط الحياة اللازمة لعلاج ارتفاع ضغط الدم.



● تناول نظام غذائي صحي منخفض الملح.

● ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.

● الإقلاع عن التدخين.

● تخفيض الوزن.

● الأكبر عمراً من 35 سنة.

● الزائدي الوزن أو البدينين غير النشطين

جسدياً.

● الذين يشربون الكحول بكثرة.

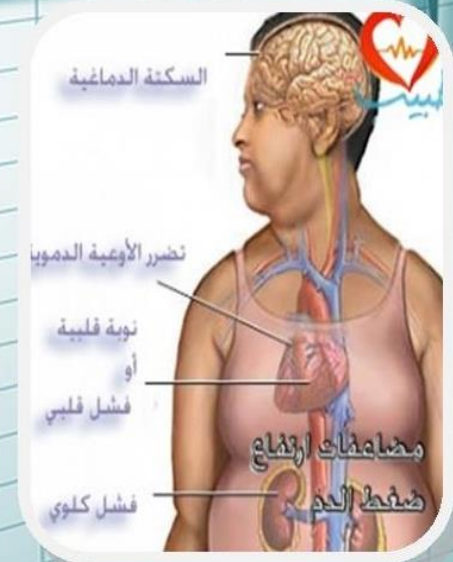
● الذين يكثرون من تناول المأكولات الدسمة

والمح.

● المصابون بتوقف النفس أثناء النوم.

### ما هي مضاعفات ارتفاع

### ضغط الدم؟



-سكتة قلبية

-نوبة قلبية

-فشل قلبي

فشل كلوي