



برنامج الوقاية  
من الأمراض  
القلبية والوعائية



وزارة الصحة  
Ministry of Health  
وكالة الوزارة للصحة العامة  
الوكالة المساعدة للرعاية الصحية الأولية  
الإدارة العامة لمكافحة الأمراض الوراثية والمزمنة

## ارتفاع ضغط الدم



الامتناع عن التدخين وتجنب  
التدخين السلبي ( التواجد في مكان  
ملوث بالدخان)

السيطرة على الإنفعالات النفسية  
والتفكير بإيجابية

## نصائح عامة للتحكم بارتفاع ضغط الدم

1 يجب إتباع إرشادات الطبيب بدقة  
والإلتزام بتناول العلاج الدوائي  
بانتظام.

2 يجب إتباع العادات الغذائية الصحية  
وتجنب الأطعمة الغنية بالملح  
والدهون.

3 إنقاص الوزن إلى الوزن المثالي  
يساعد في خفض ضغط الدم  
المرتفع.

4 ممارسة النشاط البدني وبشكل  
مستمر.

## العوامل التي تسبب ارتفاع ضغط الدم ولا يمكن التحكم بها :

١. العمر: تزيد فرصة الإصابة بارتفاع ضغط الدم كلما تقدم العمر.
٢. التاريخ المرضي للعائلة : يعد ارتفاع ضغط الدم من الأمراض الوراثية .يزداد إحتمال الإصابة في حال إصابة أحد الوالدين أو الإخوان بالمرض

## العوامل التي تسبب ارتفاع ضغط الدم ويمكن التحكم بها :

١. السمنة
٢. قلة النشاط.
٣. التدخين.
٤. زيادة كمية ملح الطعام.
٥. عدم التحكم في الإنفعالات النفسية

لتفادي المضاعفات المفاجئة

تحقق من ضغط دمك

# بشكل دوري

## أعراض إرتفاع ضغط الدم :

غالبا لا تظهر أية أعراض لارتفاع ضغط الدم ولذلك يسمى القاتل الصامت . إلا أن هناك بعض الأعراض التي قد تدل عليه مثل الصداع الشديد وتسارع نبضات القلب والشعور بالدوار

## أسباب إرتفاع ضغط الدم

١. غير معروف السبب في أكثر الحالات .
٢. بعض العقاقير .
٣. أمراض الكلى .
٤. أمراض الغدة الدرقية .

## مقدمة :

مرض إرتفاع ضغط الدم وتفسحي ظاهرة السمنة ومرض السكري في المجتمع هي نتاج إتباع نمط حياة غير صحي

## مرض إرتفاع ضغط الدم :

تقوم الشرايين بتنظيم الضغط وكمية الدم المار بها عن طريق التمدد والتقلص المنتظم مع نبضات القلب فإذا ما فقدت هذه الشرايين مرونتها تزيد مقاومتها لمرور الدم فيرتفع ضغط الدم.

