



كلية التمريض
جامعة بورسعيد



ارتفاع ضغط الدم



مقدم من :

جروب (1)

تحت اشراف
د السيد الجراحي

مقدمة :

مرض إرتفاع ضغط الدم وتفتشي ظاهرة السمنة ومرض السكري في المجتمع هي نتاج إتباع نمط حياة غير صحي ضغط الدم المرتفع أصبح أحد الأمراض التي انتشرت بنسبة كبيرة في الآونة الأخيرة ، حيث يصاب بإرتفاع ضغط الدم الكثير من البشر حول العالم ، و لذلك وجب معرفة ماهية إرتفاع الضغط ، وأسبابه و اعراضه .

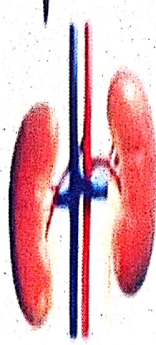
التعريف

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 . "

أسباب ارتفاع ضغط الدم :

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

أسباب ارتفاع ضغط الدم :



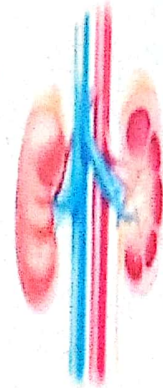
أمراض الكلى المزمنة



الصداع

STRESS

التوتر العصبي



مشاكل في الغدة

الكظرية



الإكثار من التدخين والكحول

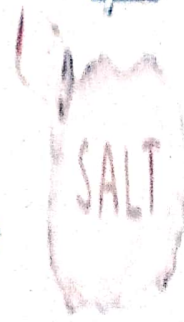


مرض

السكري



قلة النشاط البدني



الإفراط في تناول الملح

عوامل الخطر 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 احتمال 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

10 عوامل تؤثر على ارتفاع ضغط الدم

24:

- ١- ارتفاع مستويات الملح
المواد الملحة ترفع ضغط الدم وتزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والكلى.
- ٢- قلة النشاط
النشاط البدني يساعد على خفض ضغط الدم ويقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والكلى.
- ٣- التدخين
التدخين يرفع ضغط الدم ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والكلى.
- ٤- زيادة كمية ملح الطعام
المواد الملحة ترفع ضغط الدم وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والكلى.
- ٥- عدم التحكم في الإنفعالات النفسية
التوتر والقلق يرفع ضغط الدم ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والكلى.
- ٦- السمنة
السمنة ترفع ضغط الدم وتزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والكلى.
- ٧- التاريخ المرضي للعائلة
التاريخ المرضي للعائلة يرفع ضغط الدم ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والكلى.
- ٨- العمر
العمر يرفع ضغط الدم ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والكلى.
- ٩- مرض السكري
مرض السكري يرفع ضغط الدم ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والكلى.
- ١٠- مرض الكلى
مرض الكلى يرفع ضغط الدم ويزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والكلى.

أعراض إرتفاع ضغط الدم :
غالبًا 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



نصائح عامة للتحكم والوقاية من ارتفاع ضغط الدم :

- ١- يجب إتباع إرشادات الطبيب بدقة والإلتزام بتناول العلاج الدوائي بالنظام
- ٢- يجب إتباع العادات الغذائية الصحية وتجنب الأطعمة الغنية بالملح والدهون
- ٣- إنقاص الوزن إلى الوزن المثالي يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع
- ٤- ممارسة النشاط البدني وبشكل مستمر
- ٥- الامتناع عن التدخين وتجنب التدخين السلبي (التواجد في مكان ملوث بالدخان)
- ٦- السيطرة على الإنفعالات النفسية والتفكير بإيجابية

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم



قلل من الطعام الغني بالدهون المشبعة



تناول طعاما صحيا غني بالفواكه الطازجة والخضروات، والحبوب الكاملة، والبروتينات



تجنب التدخين لأنه مضر بالأوعية الدموية ويقبسي الأنترايين



قلل من تناول ملح الطعام بحيث لا يتجاوز ٥ غرام يوميا (ملعقة شاي صغيرة)



مارس الرياضة بقدر ١٥٠ دقيقة بالأسبوع



حافظ على وزن صحي



تابع قياس ضغطك بانتظام