

طريقة التعامل السليم مع ضغط الدم

نصائح لتحقيق النجاح



تناول الطعام بذكاء



قلل من تناولك الأطعمة التي تحتوي على الصوديوم والدهون المشبعة والمتحولة والسكريات المضافة. اتبع نمطاً غذائياً شبيهاً بالأساليب الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم (DASH)؛ تناول وجبات تحتوي على الكثير من الخضروات والفواكه والمكسرات والبزور والبقوليات والحبوب الكاملة والزيوت غير الاستوائية الصحية والبروتينات الخالي من الدهون مثل الأسماك والمأكولات البحرية ومنتجات الألبان القليلة الدسم، وإذا رغبت في ذلك، الدواجن واللحوم الخالية من الدهون. قلل أيضاً من تناول الأطعمة والمشروبات السكرية، واللحوم الحمراء، واللحوم المصنعة، والوجبات الخفيفة الملحية، والأطعمة المعالجة بدرجة كبيرة.

تحرك أكثر



يمكن أن تساعد التمارين الرياضية على خفض مستويات ضغط الدم المرتفع. كما يمكنها تحسين حالتك المزاجية وتصفية ذهنك.

حافظ على وزنك



إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة، فحتى خسارة الوزن بنسبة 5% على الأقل، يمكن أن تساهم في خفض ارتفاع ضغط الدم أو تفاديه.

أقل عن النيكوتين



في كل مرة تدخن فيها أو تستخدم جهاز التدخين الإلكتروني أو تتعاطي التبغ أو أكياس النيكوتين، يمكن أن يتسبب النيكوتين في زيادة ضغط الدم بشكل مؤقت.

خذ قسطاً جيداً من النوم



يرتبط النوم لفترات قصيرة (أقل من 7 ساعات) وجودة النوم المنخفضة بارتفاع ضغط الدم.

الكحول



تناول كمية أقل من الكحول أو امتنع عنه لخفض ضغط الدم المرتفع أو تفاديه.

يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم (فرط ضغط الدم) إلى الإضرار بصحة القلب والدماغ، وعادةً لا تظهر له أي أعراض. كما يضر بالأوعية الدموية ويمكن أن يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة. يمكن أن يسبب مشاكل صحية أخرى، مثل: التهبة القلبية، والسكتة الدماغية، والخرف، وفشل القلب، وأمراض الكلى/فشلها، وفقدان البصر. وقد يؤدي أيضاً إلى ضعف الانتصاب عند الرجال وانخفاض الإثارة الجنسية عند النساء.

فهم القراءات



عادةً ما يتم تسجيل ضغط الدم من خلال رقمين، يكتبهما على شكل نسبة بهذه الطريقة:

الانقباضي

الرقم العلوي، وهو الرقم الأعلى بين الرقمين، الذي يقيس الضغط في الشرايين أثناء ضربات القلب (عند انقباض عضلة القلب).

الانبساطي

الرقم السفلي، وهو الرقم الأدنى بين الرقمين، يقيس الضغط في الشرايين في أثناء استرخاء القلب بين الضربات.

117
76



يقرأ "117 على 76" ملليمترًا زنبقياً

نفة ضغط الدم	الضغط الانبساطي مع زنبق (الرقم السفلي)	الضغط الانقباضي مع زنبق (الرقم العلوي)	
طبيعي	أقل من 80	و	أقل من 120
مرتفع	أقل من 80	و	من 120 إلى 129
المرحلة 1 من فرط ضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم)	من 80 إلى 89	أو	من 130 إلى 139
المرحلة 2 من فرط ضغط الدم (ارتفاع ضغط الدم)	90 أو أعلى	أو	140 أو أعلى
ارتفاع ضغط الدم شديد (إذا لم تكن لديك أعراض، فاتصل باختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك.)	أعلى من 120	و/أو	أعلى من 180
حالة طوارئ متعلقة بارتفاع ضغط الدم (إذا كانت لديك أي من هذه الأعراض، فاتصل برقم الطوارئ.)	أعلى من 120	و/أو	أعلى من 180

*الأعراض: ألم في الصدر، ضيق في النفس، ألم في الظهر، خدر، ضغف، تغير في الرؤية، أو صعوبة في التحدث

تتبع المستويات



يمكنك تتبع ضغط الدم في المنزل باستخدام جهاز قياس ضغط الدم معتمد. كما تتوفر في بعض الصيدليات والعيادات الصحية ومتاجر الإطفاء أجهزة مراقبة مجانية. لكن التشخص بارتفاع ضغط الدم يتطلب تأكيداً من قبل اختصاصي رعاية صحية.



تعرف على المزيد عبر heart.org/lifes8 (موقع الويب باللغة الإنجليزية)