

## 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 نمطًا غذائيًا شبيهًا بالأساليب الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم (DASH)؛ تناول وجبات تحتوي على الكثير من الخضروات والفواكه والمكسرات والبذور والبقوليات والحبوب الكاملة والزيتون غير الاستوائية الصحية والبروتين الخالي من الدهون مثل الأسماك والماكولات البحرية ومنتجات الألبان قليلة الدسم، وإذا رغبت في ذلك، الدواجن واللحوم الخالية من الدهون. قلل أيضًا من تناول الأطعمة والمشروبات السكرية، واللحوم الحمراء، واللحوم المصنعة، والوجبات الخفيفة المالحة، والأطعمة المعالجة بدرجة كبيرة.

#### تحرك أكثر



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

#### 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.

#### أقلع عن النيكوتين



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

#### خذ قسطًا جيدًا 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.

### فهم القراءات



عادة ما يتم تسجيل ضغط الدم من خلال رقمين، يكتبان 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).

#### الانقباضي

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

117  
76



يقرأ "117 على 76" ملليمترًا زئبقيًا

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

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

### تتبع المستويات



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



تعرف على المزيد عبر [heart.org/lifes8](https://heart.org/lifes8) (موقع الويب باللغة الإنجليزية)