



طريقة التعامل السليم مع ضغط الدم

نصائح لتحقيق النجاح



تناول الطعام بذكاء



قلل من تناولك الأطعمة التي تحتوي على الصوديوم والدهون المشبعة والمتحولة والسكر. تناول وجبات تحتوي على كثير من الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة والفاصولياء والمكسرات والبروتينات الخالية من الدهون مثل الأسماك والمأكولات البحرية. 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 وتصفية ذهنك.

حافظ على وزنك



إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فإن خسارة الوزن ولو بمقدار طفيف قد تعمل على خفض ضغط الدم المرتفع.

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.

يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم (فرط ضغط الدم) إلى الإضرار بصحة القلب والدماغ، وعادةً لا تظهر له أي أعراض. كما يضر بالأوعية الدموية ويؤدي إلى مشكلات صحية خطيرة. ويزيد من خطر الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة القلبية والسكتة الدماغية. إضافة إلى أنه يزيد أيضًا من خطر الإصابة بالخرف، وخاصة في منتصف العمر. وقد يؤدي كذلك إلى ضعف الانتصاب لدى الرجال وانخفاض الرغبة الجنسية لدى النساء.

فهم القراءات



عادة ما يتم تسجيل ضغط الدم كرقمين، 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 زئبقياً

الانقباضي (الرقم السفلي) ملم زئبق	الانقباضي (الرقم العلوي) ملم زئبق	فئة ضغط الدم
أقل من 80	و	طبيعي
80	و	ارتفاع ضغط الدم الطفيف
من 80 إلى 89	أو	المرحلة 1 من ارتفاع ضغط الدم (فرط ضغط الدم)
90 أو أعلى	أو	المرحلة 2 من ارتفاع ضغط الدم (فرط ضغط الدم)
أعلى من 120	و/أو	نوبة ارتفاع ضغط الدم (استشر طبيبك على الفور)

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. كما يجب أيضًا التحقق من أي قراءات ضغط دم منخفضة للغاية.



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