

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما تكون قوة تدفق الدم عبر أوعيتك الدموية مرتفعة للغاية بشكل مستمر. يمكن لهذا أن يؤدي قلبك وشرائينك وأوردتك، ويمكن أن يسبب نوبة قلبية وسكتة دماغية ومشاكل صحية أخرى. ولكن مع العلاج والإدارة الجيدين لمرضك، يمكنك التحكم في ضغط دمك لمساعدتك على عيش حياة طويلة وصحية.

اعرف أرقامك

أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم هي فحص ضغط دمك. ما يقرب من نصف البالغين الأمريكيين يعانون من ارتفاع ضغط الدم...والكثير منهم لا يعرفون حتى أنهم مصابون به، لأنه في كثير من الأحيان لا توجد علامات واضحة.

فئة ضغط الدم	ضغط الدم الانقباضي (ملم زئبق (الرقم العلوي)	ضغط الدم الانقباضي (ملم زئبق (الرقم السفلي)	فئة ضغط الدم
طبيعي	أقل من 120	9	أقل من 80
مرتفع	120-129	9	أقل من 80
ارتفاع ضغط الدم، المرحلة الأولى	130-139	أو	80-89
ارتفاع ضغط الدم، المرحلة الثانية	140 أو أعلى	أو	90 أو أعلى
نوبة ارتفاع ضغط الدم (استشر طبيبك على الفور)	أعلى من 180	و/أو	أعلى من 120

يتم تسجيل ضغط الدم لديك على شكل رقمين - الانقباضي/الانبساطي:

ضغط الدم الانقباضي هو الرقم الأول (الرقم العلوي) ويُظهر ضغط الدم على جدران الشرايين **عندما ينبض القلب.**

ضغط الدم الانبساطي هو الرقم الثاني (الرقم السفلي) ويُظهر ضغط الدم على جدران الشرايين **عندما يكون القلب في حالة راحة.**

اعرف المزيد عن فئات ضغط الدم الخمس المعترف بها من قبل جمعية القلب الأمريكية، قم بزيارة الرابط الإلكتروني: www.heart.org/HBP "Understanding Blood Pressure Readings".



BP=ضغط الدم، BMI=مؤشر كتلة الجسم، SBP=ضغط الدم الانقباضي، DASH=الطرق الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم (حمية داش) إن معرفة أرقامك وتتبع نتائجك بمرور الوقت يمكن أن ينبهك إلى أي تغييرات ويساعدك على اكتشاف الأنماط ويكشف ما إذا كانت التغييرات التي أجريتها ناجحة أم لا. اعرف المزيد عن تحسين ضغط الدم مع جمعية القلب الأمريكية، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني: www.heart.org/HBP

قم بزيارة الموقع الإلكتروني LoveYourHeartSD.org من أجل:

- 1 معرفة أرقامك ومعناها
- 2 زيادة النشاط والسيطرة على الضغط النفسي
- 3 اتباع نظام غذائي صحي وتقليل الصوديوم
- 4 الإقلاع عن عادة التدخين وتناول الكحوليات
- 5 معرفة أماكن إجراء الفحوصات المجانية لضغط الدم ومعرفة الأحداث الافتراضية ونصائح وأنشطة خاصة بأسبوع فعاليات Love Your Heart

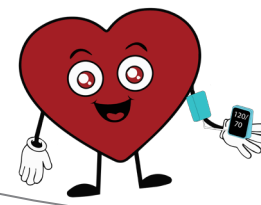
قدم نتائج ضغط دمك خلال أسبوع فعاليات Love Your Heart 20-12 فبراير



احصل على كمامة وجه ومعقم لليدين مجانًا.

قم بمسح رمز QR لزيارة الموقع الإلكتروني: LoveYourHeartSD.org

كيفية قياس ضغط الدم



إرشادات بشأن ضغط الدم

هل ضغط دمك في نطاق صحي أم غير صحي؟ اعرف أرقامك عن طريق فحص ضغط دمك ومراقبته بانتظام لإظهار الأنماط أو التغيرات.

التصنيف	ضغط الدم الانقباضي (مم زئبق)	و	ضغط الدم الانبساطي (مم زئبق)	الأعراض	توصيات المتابعة
طبيعي	أقل من 120	و	أقل من 80		أعد الفحص سنويًا أو حسب ما يوصي به الطبيب
مرتفع	120-129	و	أقل من 80		تابع مع طبيبك خلال 3 شهور
ارتفاع ضغط الدم، المرحلة الأولى	130-139	أو	89-80		تابع مع طبيبك خلال شهر واحد؛ اتصل بالرقم 211 إذا لم يكن لديك تأمين للعثور على مركز صحي مجتمعي بالقرب منك
ارتفاع ضغط الدم، المرحلة الثانية	أكثر من 140 أو يساوي 140	أو	أكثر من 90 أو يساوي 90		تابع مع طبيبك فورًا؛ اتصل بالرقم 211 إذا لم يكن لديك تأمين للعثور على مركز صحي مجتمعي بالقرب منك
إلحاح ارتفاع ضغط الدم*	أكثر من 180 أو يساوي 180	و/أو	أكثر من 120 أو يساوي 120	لا	اتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى قسم الطوارئ
ارتفاع ضغط الدم الإسعافي*	أكثر من 180 أو يساوي 180	و/أو	أكثر من 120 أو يساوي 120	نعم (ألم الصدر أو ضيق التنفس أو ألم الظهر أو خدر/ضعف أو تغير في الرؤية أو صعوبة في التحدث)	اتصل بالرقم 911 أو اذهب إلى قسم الطوارئ

وتذكر أن تكون نشيطًا وأن تتناول طعامًا صحيًا وألا تدخن.
قم بزيارة الموقع الإلكتروني LOVEYOURHEARTSD.org لمعرفة المزيد.

*ملاحظة: إذا تجاوز ضغط دمك 120/180 فجأة، انتظر خمس دقائق ثم افحص ضغط دمك مرة أخرى. إذا كانت قراءتك لا تزال مرتفعة بشكل غير عادي، فاتصل بطبيبك على الفور. إذا كان ضغط دمك أعلى من 120/180 وكنت تعاني من ألم الصدر أو ضيق التنفس أو ألم الظهر أو خدر/ضعف أو تغير في الرؤية أو صعوبة في الكلام، فلا تنتظر لتري ما إذا كان ضغطك سينخفض من تلقاء نفسه. اتصل بالرقم 911.

ضع الحزام على ذراعك الأيسر بحيث يكون منتصف الحزام عند مستوى القلب.

انزع الملابس السميكة من على الجزء العلوي من ذراعك الأيسر.

ارتح لمدة 5 دقائق على الأقل. اجلس بشكل مريح في مكان هادئ، مع إسناد ظهرك وعدم وضع ساقيك بشكل متقاطع واجعل قدميك مسطحة على الأرض. لا تدخن أو تمارس الرياضة أو تشرب المشروبات التي تحتوي على الكافيين أو الكحول في غضون 30 دقيقة من الفحص.

اضغط على زر "START/STOP" ("بدء/إيقاف") لبدء الفحص. اجلس بهدوء ولا تتحدث أثناء القياس. خذ قراءتين على الأقل، بينهما دقيقة واحدة.*

ينبغي أن يستقر أنبوب الهواء على باطن الكوع، وتأكد من وضع ذراعك على سطح ثابت.

تفقد مقاس الحزام واجعله مضبوطًا. ينبغي أن يكون الجزء السفلي من الحزام أعلى من باطن الكوع بمقدار 2/1 بوصة تقريبًا.

*تأكد من إحضار جهاز قياس ضغط الدم الخاص بك إلى موعد طبيبك التالي للتأكد من دقة القراءات ومن أنك تستخدمه بشكل صحيح.

Love Your Heart برعاية مقاطعة سان دييغو والمنظمات التالية:

Health inside. Welcome in.
truecare™

