



ارتفاع ضغط الدم ليس جيدا لصحتك

ضغط الدم هو الضغط الذي يحدث في الأوعية الدموية عند جريان الدم من القلب إلى الجسم ومن ثم العودة إلى القلب. ارتفاع ضغط الدم، ويسمى أيضا هيبرتونى يسبب تغير في جدران الأوعية الدموية وبمرور الوقت فإنها تصبح أكثر صلابة وأقل مرونة وقد يعيق دورة القلب ويمكن أن يكون خطيرا إذا لم يعالج. إذا كان لدى الشخص ارتفاع ضغط الدم يزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، وأيضا النوبات القلبية، وضعف القلب، وأمراض الكلى وانخفاض الدورة الدموية في الساقين ولذلك فمن المهم خفض ضغط الدم إلى مستوى جيد.

يمكنك أن تفعل الكثير لنفسك لكي تحسن صحتك وتقلل من احتمال الإصابة بالأمراض الخطيرة

قلل من التدخين اذا كنت من المدخنين.

تناول الطعام بشكل صحي.

فقدان الوزن إذا كنت في حاجة اليه.

تحرك -تجنب الجلوس لفترات طويلة.

قلل من شرب الكحول.

تجنب التوتر.

تحتاج إلى تغيير في نمط الحياة، اتصل بمركز الرعاية الصحية.

راقب ضغط الدم لمعرفة

الكثير من الناس الذين لديهم ارتفاع ضغط الدم لا يشعرون بأي شيء على الإطلاق. أحيانا يمكن أن تحصل أعراض خفيفة مثل الصداع الخفيف والتعب.

بالنسبة لمعظم الأشخاص الهدف هو الحفاظ على ضغط دم أقل من ١٤٠/٩٠ ملم زئبق. يجب قياس ضغط الدم عدة مرات قبل التأكد من وجود ارتفاع ضغط الدم.

يجب معالجة ارتفاع ضغط الدم من خلال:

تغيير نمط حياتك

إذا كانت هناك زيادة طفيفة في ارتفاع ضغط الدم يكون هذا كافيا لتغيير نمط الحياة. ان ضغط الدم يتأثر بزيادة الوزن. ان فقدان الوزن يساعد الكثيرين على التخفيف من خطر ارتفاع الضغط. وقد تبين أيضا ان ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تخفض من ضغط الدم، حتى من دون فقدان الوزن. إذا كنت تشرب الكثير من الكحول يجب التقليل منها. عادة ما يقلل من ضغط الدم. تناول كميات أقل من الملح ومن شأن ذلك ان يدرج ضمن النصيحة الغذائية لمنع ارتفاع ضغط الدم.

يحتاج الكثيرون الى الادوية للعلاج

ان بعض الأشخاص اللذين يعانون مع ارتفاع ضغط الدم بحاجة لتناول العقاقير من أجل خفض ضغط الدم. وقد صنعت جميع الأدوية لتناولها يوميا. أحيانا جرعة، وأحيانا جرعتين في اليوم.

كل الأدوية المستخدمة حاليا لضغط الدم لها آثار جانبية والكثير من هذه الادوية ليست خطيرة وتختفي تأثيراتها بعد فترة. لكن في بعض الأحيان تحتاج إلى تبديل الادوية أو تخفيض الجرعة. غالبا ما يكون من الأفضل أن تأخذ اثنين أو ثلاثة من الأدوية المختلفة ولكن بالجرعات المنخفضة بدلا من دواء واحد بجرعات عالية. انت والطبيب معا تقرر ان ما هو الدواء الأفضل بالنسبة لك.

لا توقف العلاج المناسب

معظم الناس المرضى بارتفاع ضغط الدم يحتاجون للعلاج مدى الحياة. على الرغم من احساسهم بالشفاء. إذا كان بإمكانك التأثير على نمط حياتك بالاتجاه الصحيح وان كان ضغط الدم تحت السيطرة، فبالإمكان خفض الجرعات والتوقف عن تناول ادوية ضغط الدم في بعض الأحيان ولكن يجب مناقشة الموضوع مع الطبيب الخاص بك في تغيير العلاج خشية ان توقف علاجنا نافعا لك.

ان البعض لديهم مخاطر أعلى للإصابة بأمراض شرايين القلب.

إذا كان لديك مرض السكري، دسليبيديما، او كنت من المدخنين او ذو وزن زائد. فيجب فحص ضغط دمك مرة واحدة في السنة. كما ينطبق هذا أيضا على أولئك الذين يشربون الكثير من الكحول. اتصل بمركز الرعاية الصحية لك للحصول على موعد للفحص.

للذين يرغبون معرفة المزيد عن ارتفاع ضغط الدم بأماكنهم زيارة هذا الموقع الإلكتروني.

www.1177.se

او زيارة موقع

www.sundkurs.se