

ارتفاع الضغط الدموي



“كنت أعيش حياة عادية، ثم أكن أحس بأية أعراض، و لم أكن أعلم أن ضغطي
الدموي يرتفع... إلى أن وقعت لي جلطة دماغية.”

ما معنى ارتفاع “الضغط الدموي”؟

قياس الضغط الدموي يعتمد على رقمين :

- الرقم الأول : قياس ضغط الدم عند نبض القلب (العليا أو سيسطولييك).
- الرقم الثاني : قياس ضغط الدم عند ارتياح القلب بين النبضات (الدينيا أو دياسطولييك).

عند الشخص البالغ العادي يجب أن يكون
ضغط الدم :

- العليا : أقل من 140 mmHg

- الدنيا : أقل من 90mm Hg

إذا زاد القياس عن هذين الرقمين، فإن الشخص يعاني من ارتفاع في ضغطه
الدموي.

لماذا يشكل ارتفاع ضغط الدم خطراً؟

لأنه يعرض صاحبه لأخطار:

- حدوث جلطة دماغية.
- ضعف عضلات القلب.
- أمراض الشرايين.

نصائح :

- مراقبة منتظمة للضغط الدموي.
- الإقلاع عن التدخين.
- تفادي المشروبات الكحولية.
- القيام برياضة رياضية 2/ أساعة من ثلاث إلى أربع مرات في الأسبوع.
- التغذية الصحية.
- تشخيص وعلاج داء السكري.
- زيارة منتظمة للطبيب.