

فقيه.

أكاديمية فقيه الطبية
Fakeeh Care Academy

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

ارتفاع ضغط الدم الأساسي

ارتفاع ضغط الدم الأساسي

هو مرض شائع قد لا تظهر له أعراض في الكثير من الحالات يعرف بالمرض الصامت و قد يؤدي إلى الكثير من السكتات الدماغية و القلبية و لذلك يجب قياس الضغط بشكل دوري لاكتشافه مبكراً لإمكانية إعطاء العلاج و منع المضاعفات .

الأعراض المصاحبة لارتفاع ضغط الدم:

- في الغالب لا تظهر الأعراض بشكل واضح و لكن قد يؤدي إلى صداع يصيب المنطقة الخلفية من الرأس.
- في حالات الارتفاع الشديد قد يؤدي إلى زغلة بالعين .
- صعوبة في التنفس و آلام في الصدر .

التعليمات الصحية في المنزل يعتمد على تعليمات الطبيب:

- ينصح بأن يكون لدى المريض جهاز قياس ضغط الدم و ذلك لقياس الضغط مرة أو مرتين يومياً في الصباح و المساء لمعرفة مستويات قياس ضغط الدم.
- قد تتغير قراءات الضغط بتغير المزاج العام أو حدوث توترات و لذلك لا ينبغي الإعتماد على قراءة واحدة .
- مراجعة الطبيب بشكل دوري .
- أخذ العلاج بشكل منتظم حتى و إن كان الضغط طبيعياً .
- التقليل من ملح الطعام و كذلك التقليل من الزيوت في الأكل و الإكثار من الفواكه و الخضروات .
- ينصح بممارسة الرياضة البدنية على الأقل ٣٠ دقيقة يومياً أو ١٥٠ دقيقة في الأسبوع .
- ينصح بتجنب زيادة الوزن .
- الإقلاع التدريجي عن التدخين (إذا واجهتك صعوبات في ترك التدخين فإنه يمكنك المتابعة في العيادة الخاصة للإقلاع عن التدخين) .
- عدم تناول المنبهات مثل الشاي و القهوة بشكل كبير.
- عليك الإحتفاظ بقائمة الأدوية الموصوفة لك و إحضارها معك في حال المراجعة في العيادة الخارجية .

الأعراض التي تستدعي التوجه فوراً إلى الطوارئ:

- الصداع الشديد إذا تم استبعاد الأسباب الأخرى.
- زغلة في العين .
- عدم تركيز أو تغير في درجة الوعي .
- حدوث نزيف من الأنف .
- حدوث صعوبة في التنفس أو آلام بالصدر.
- إذا ارتفع ضغط الدم الإنقباضي (القراءة العليا) عن ٢٠٠ أو الضغط الإنبساطي (القراءة السفلى) عن ١٢٠.

فقيه.

مجموعة فقيه للرعاية الصحية
Fakeeh Care Group

