



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

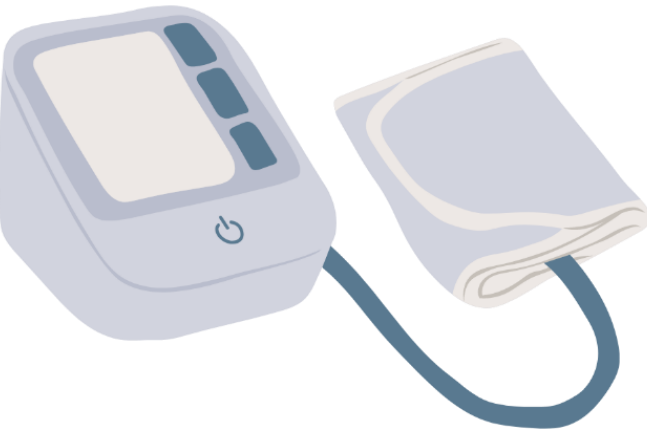
ضغط الدم

Blood Pressure and Diet



ما هو ضغط الدم؟

هو قوة الدم أو الضغط الذي يضغط على جدران الشرايين مما يجعل القلب يعمل بجهد أعلى فترتفع قراءة ضغط الدم. ضغط الدم يؤثر على شرايين الجسم كلما زاد ضخ القلب للدم وكانت الشرايين ضيقة ارتفع ضغط الدم.

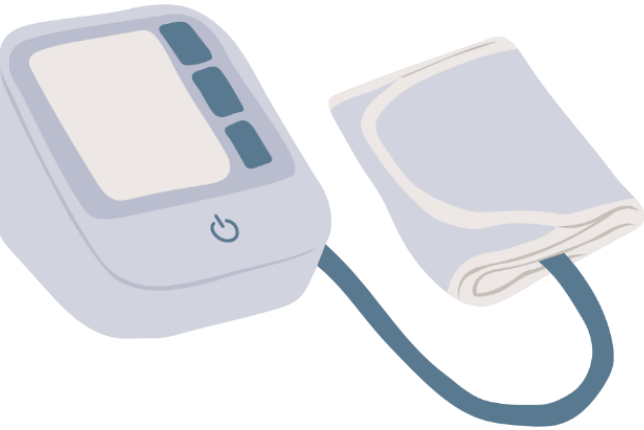


ما هي أعراض ضغط الدم؟

إن معظم المصابين بارتفاع ضغط الدم قد لا يعانون من أي أعراض، حتى لو كانت قراءات ضغط الدم مرتفعة جدًا ويمكن أن يصاب الشخص بارتفاع ضغط الدم لسنوات دون أي أعراض ظاهرة.

ومن الأعراض التي قد تظهر نتيجة ارتفاع ضغط الدم:

- ← الصداع
- ← ضيق التنفس
- ← نزيف الأنف



متى يجب علي قياس ضغط الدم؟

يجب عليك البدء بقياس ضغط الدم من عمر ١٨ عامًا كل عامين على الأقل. أما إذا كنت تعاني من خطر كبير لارتفاع ضغط الدم فيجب عليك قياسه كل عام. كذلك إذا كان عمرك ٤٠ عامًا أو أكثر فيجب عليك قياسه كل عام.

ما هي أنواع ضغط الدم الرئيسية؟

- ارتفاع ضغط الدم الأساسي:

لا توجد أسباب معينة لارتفاع ضغط الدم وهو يصيب البالغين والأطفال.



ما هي أنواع ضغط الدم الرئيسية؟

- ارتفاع الضغط الثانوي:

هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم يظهر فجأة ويسبب ارتفاع ضغط الدم مقارنة بارتفاع ضغط الدم الأساسي.

الحالات المرضية مثل أمراض الكلى ومشاكل الغدة الدرقية وتوقف التنفس أثناء النوم وكذلك الأدوية من الممكن أن تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الثانوي.



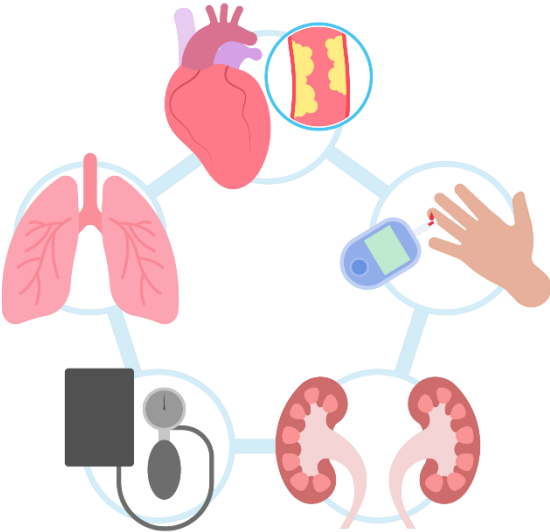
ما هي عوامل خطورة الإصابة بالمرض؟

- ← العمر
- ← السلالة والتاريخ العائلي للإصابة بالمرض
- ← السمنة
- ← زيادة الوزن
- ← قلة النشاط البدني
- ← التدخين
- ← تناول الطعام المالح
- ← قلة تناول الأغذية الغنية بالبوتاسيوم
- ← شرب الكحول
- ← أحياناً تصاب الحامل بهذا المرض



ما هي مضاعفات ارتفاع ضغط الدم؟

- ← نوبة قلبية
- ← سكتة دماغية
- ← تمدد الأوعية الدموية
- ← حدوث مشاكل في الكلى
- ← مشاكل في العين
- ← حدوث متلازمة الأيض
- ← حدوث تغيرات في الفهم و الذاكرة
- ← الخرف



ما هي الحمية الغذائية المناسبة لارتفاع ضغط

الدم؟

نظام داش الغذائي (DASH):

هو من الأساليب الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم من خلال التقليل من تناول الأطعمة عالية الدهون المشبعة و المتحولة و الكوليسترول بالإضافة الى التخلص من الأطعمة المصنعة أو التقليل منها.

← الإكثار من تناول الفواكة والخضروات.

← تناول منتجات الألبان قليلة الدسم.

← تناول الأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة.

← تناول الأسماك والدواجن المشوية الخالية من الدهون.

← تناول المكسرات الغير مملحة.



ما هي الحمية الغذائية المناسبة لارتفاع ضغط الدم؟

- ← خفض الصوديوم إلى ١٥٠٠ ملليغرام في اليوم.
- ← للتعويض عن الملح عند الطبخ، قم باستخدام بدائل الملح كالبهارات بكميات معتدلة مثل الليمون والخل والثوم والزنجبيل والفلفل الأسود والبصل والنعناع.
- ← عدم تناول الحلويات والمشروبات السكرية.
- ← التقليل من تناول اللحوم الحمراء.
- ← ممارسة الرياضة يوميًا.
- ← المحافظة على الوزن الطبيعي المناسب للعمر والطول.



ملاحظات:

المصادر والمراجع:

جميع الصور التوضيحية من Canva.com

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائين قسم التغذية بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التغذية

وحدة التوعية الصحية

IAU-24-573



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University