

1. يعرف أنه بلوغ الضغط الانقباضي أو زيادته عن 140 ميلي متر زئبق، والضغط الانبساطي 90 ميلي متر زئبق.
2. ارتفاع ضغط الدم شائع جداً، فأثنان من بين كل خمسة بالغين في إقليم شرق المتوسط مصابان بارتفاع ضغط الدم.
3. يتواصل الازدياد في معدل انتشار ارتفاع ضغط الدم في إقليم شرق المتوسط نتيجة التغيير في أنماط حياة الناس التي ترافق التوسع العمراني والتغيرات الاجتماعية والديموغرافية.
4. إن العوامل ذات الصلة بالسلوكيات وبأنماط الحياة قد تعرض الناس لخطر أكثر ارتفاعاً للإصابة بارتفاع ضغط الدم، ومن تلك العوامل تناول كمية كبيرة من الملح (الصوديوم)، وزيادة الوزن، والخمول، والإفراط في تعاطي الكحول وتدخين التبغ.
5. إن المستويات السوية لضغط الدم الانقباضي والانبساطي ذات أهمية خاصة للأعضاء الحيوية مثل القلب والدماغ والكلية لكي تحافظ على أداء وظائفها وللمعافاة وللصحة بشكل عام.
6. إذا أهملت معالجة ارتفاع ضغط الدم فإنه قد يتسبب في نوبة قلبية أو الفشل الكلوي أو العمى.
7. لا يترافق ارتفاع ضغط الدم بأعراض لدى معظم الناس، فهو "قاتل صامت" أما إذا ظهرت الأعراض فإن أكثرها شيوعاً هو الصداع وضيق النفس والدوار والألم الصدري والخفقان والرعاف.
8. يمكن أن يصيب ارتفاع ضغط الدم أي شخص، والكثيرون من المصابين لا يعرضون عن أمر أصابتهم بارتفاع ضغط الدم، ولما يتم تشخيصها لديهم، ومن هنا تأتي أهمية القياس المنتظم لضغط الدم لكل إنسان.
9. إن التشخيص والمعالجة المبكرين لارتفاع ضغط الدم تقلل من خطر النوبات القلبية إلى أقل قدر ممكن، وينبغي أن يعرف جميع البالغين مستويات ضغط الدم لديهم.
10. إن معالجة ارتفاع ضغط الدم سهلة وميسورة، ويمكن للمصابين بارتفاع ضغط الدم أن يساهموا مساهمة فاعلة في معالجة حالاتهم، من خلال:

- تبني سلوكيات صحية
- مراقبة ضغط الدم بانتظام في المنزل قدر الإمكان
- قياس السكر وكوليسترول الدم، وألبومين البول بانتظام
- تناول الأدوية التي توصف لهم بانتظام
- اتباع الإرشادات والنصائح الطبية

Thursday 25th of April 2024 09:22:21 PM