

ارتفاع ضغط الدم الشرياني

الأقل بوتيرة سريعة. تعلم كيفية قياس ضغط الدم في المنزل. سيشرح لك طبيبك أو ممرضتك كيفية القيام بذلك وأي جهاز هو الأنسب.

العلاج

إذا وصف لك طبيبك الدواء، فمن الممكن أن تضطر إلى تناوله لبقية حياتك. ضع روتيناً يومياً حتى لا تنسى أبداً الأدوية التي يجب عليك تناولها.



إذا لاحظت أنك لست على ما يرام أو إذا كانت لديك أي أسئلة، فاستشر دائماً مع طبيبك أو ممرضتك أو الصيدلي.

يمكن لبعض الأدوية أن ترفع ضغط الدم، مثل الأسبرين ومضادات الالتهاب والأدوية الفوارة وأدوية الزكام وما إلى ذلك.

بالإضافة إلى ذلك، إذا أردت في تناول أي نوع من العلاجات العشبية أو المعالجة المثلية أو غيرها من العلاجات، فاستشر أولاً مع طبيب الأسرة.

تحدث عن ارتفاع ضغط الدم الشرياني عندما يكون ضغط الدم أعلى من القيم الطبيعية (90/140). يمكن أن يلحق الضرر بالدماغ (الانصمام الدماغي) والقلب والشرايين بشكل عام. بالإضافة إلى ذلك، إذا كنت تدخن أو تشرب الكحول أو تعاني من السمنة أو لا تمارس الرياضة أو تعيش في توتر أو تأكل الكثير من الدهون، فإن الضرر يكون أكبر.

ارتفاع ضغط الدم مرض مزمن سيرافقك طوال حياتك. سيساعدك طبيب الأسرة أو الممرضة على تعلم التعايش معه بالحفاظ على نوعية حياة جيدة.

تغييرات في نمط الحياة

الكثير من الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم يمكنهم التحكم في هذا المرض بشكل جيد، فقط عن طريق تناول الطعام مع القليل من الملح، وفقدان الوزن إذا كانوا يعانون من زيادة الوزن وممارسة التمارين الرياضية.



لتقليل تناول الملح: تجنب الأطعمة المطبوخة مسبقاً ومكعبات المرق والنقانق والمعلبات والأطعمة المحفوظة بالتمليح. اطهي بدون ملح. استبدل الملح بالأعشاب

العطرية أو الثوم أو البصل أو الفلفل أو الليمون أو الخل. عند الذهاب إلى المطاعم، اطلب أن يتم طهي طبقك بدون ملح. تناول الأطعمة المطهية بالبخار أو المشوية أو المسلوقة. استعمل زيت الزيتون.

توقف عن التدخين ولا تشرب الكثير من الكحول. مارس التمارين الرياضية المناسبة لعمرك وصحتك، امشي 3 مرات في الأسبوع لمدة 30 دقيقة على