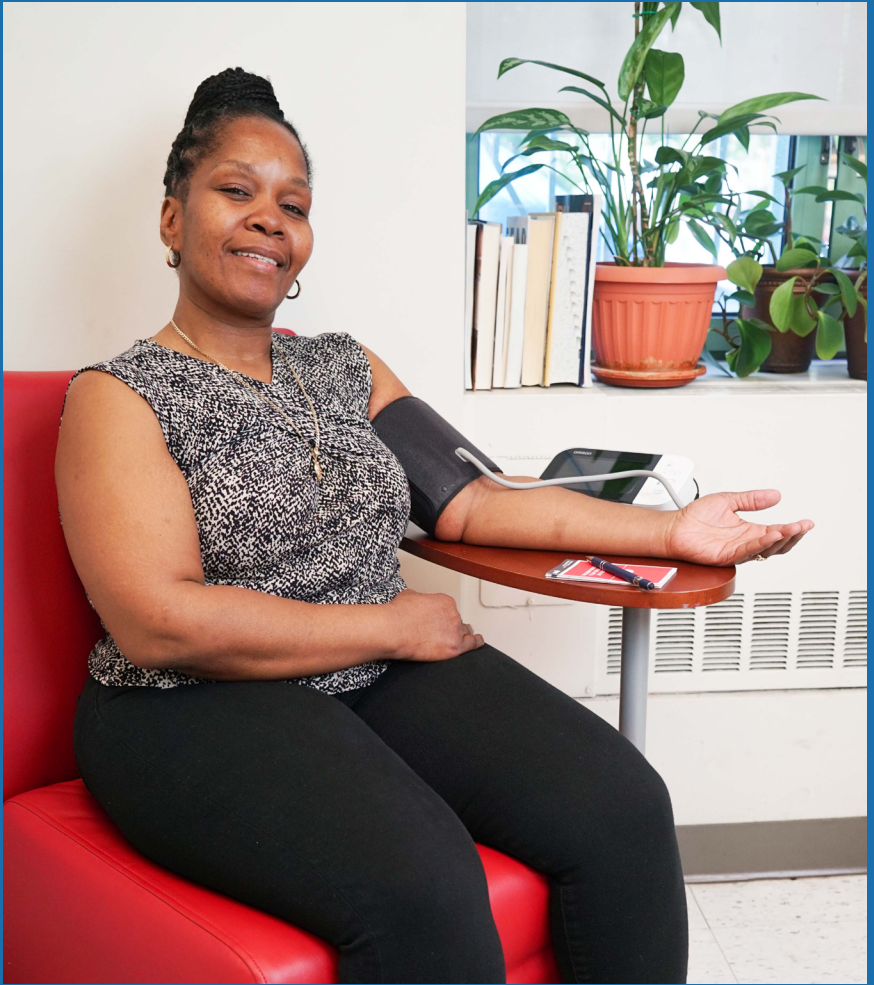


ارتفاع ضغط الدم



فهم المقصود بمستوى ضغط الدم

يُقاس ضغط الدم بواسطة رقمين. وهو يُكتب مع أحد الرقمين فوق الآخر. يمكنك فحص مستوى ضغط دمك في عيادة مقدّم الرعاية الصحية المتابع لحالتك، أو لدى العديد من الصيدليات، أو في المنزل.

ضغط الدم الانقباضي

مقدار الضغط في شرايينك عندما يقوم قلبك بضخ الدم

115

ضغط الدم الانبساطي

مقدار الضغط في شرايينك عندما يرتاح القلب ما بين ضرباته

75

بالنسبة إلى معظم الناس، يكون ضغط الدم الطبيعي أقل من 120/80. استشير مقدّم الرعاية الصحية المتابع لحالتك إذا كان ضغط دمك 120/80 فما أعلى. يمكن لبعض الأشخاص خفض ضغط الدم لديهم عن طريق ممارسة المزيد من النشاط البدني وتناول أطعمة صحية، في حين قد يحتاج آخرون إلى تناول الأدوية.

إذا تم إخبارك بالفعل بأنك تعاني ارتفاعًا في ضغط الدم (يُطلق عليه أيضًا فرط ضغط الدم)، فيمكن لمقدّم الرعاية المتابع لحالتك أن يساعدك في تحديد هدف مناسب لك.



ضغط الدم المرتفع أمر خطير



يعاني أكثر من **واحد** من كل **أربعة** من سكان مدينة نيويورك البالغين ضغط الدم المرتفع.

يعاني العديد من سكان نيويورك ضغط الدم المرتفع، ولكنهم لا يدركون ذلك.

يمكن الإغفال عن ضغط الدم المرتفع نظرًا لأنه عادةً لا توجد له أي أعراض. ومع ذلك، يمكن أن يتسبب في حدوث سكتة دماغية وأزمة قلبية وفشل كلوي ووفاة مبكرة.

يساعدك فحص ضغط دمك بانتظام على معرفة إذا كانت هناك مشكلة.



يمكنك المساعدة في الوقاية من ضغط الدم المرتفع أو التحكم فيه

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	12%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%

اقرأ الملصقات الغذائية وحاول أن تحد من معدل تناولك للصوديوم (الملح) إلى أقل من 2,300 مجم في اليوم.



تناول الفاكهة والخضراوات الطازجة والحبوب الكاملة والبروتين الخالي من الدهون.



تحرك (فالمشي مفيد!) لمدة 150 دقيقة على الأقل في الأسبوع.



ضع حدًا لكمية الكحول التي تشربها.

كل يوم هو فرصة جديدة لاتخاذ خيار صحي. لا تفقد الأمل! يساعدك السعي للوصول إلى هذه الأهداف أن تحظى بحياة أطول تنعم فيها بالصحة.

إذا كنت تدخن، فإن الإقلاع عن التدخين وسيلة مهمة لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب. وإذا لم تكن مستعدًا للإقلاع عن التدخين، فإن العلاج (الأدوية وتقديم المشورة) يمكن أن يساعدك على تقليل التدخين تدريجيًا أو تجنبه في أوقات محددة (كأن تكون في المنزل أو في أثناء العمل أو مع أفراد العائلة).

الالتزام بتناول أدويةك

تناول أدويةك إذا كانت موصوفة لك. يتوقف بعض الأشخاص عن تناول أدويتهم التي تعالج ضغط الدم المرتفع أو يفوتون بعض الجرعات بسبب:

- أنهم لا يشعرون بالتعب.
- أنهم قلقون بشأن قدرتهم على تحمل تكلفتها.
- أنهم قلقون بشأن الآثار الجانبية.
- أن ضغط الدم لديهم بدأ في التحسن.



لا تفوت الجرعات أو تتوقف عن تناول أدويةك. يمكن للأدوية أن تحد من خطر إصابتك بالأزمة القلبية والسكتة الدماغية.



إذا كانت لديك تساؤلات أو شكاوى، فتحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لحالتك أو الصيدلي.



افحص ضغط دمك بانتظام. إذا كان ضغط دمك تحت السيطرة، فهذا يعني أن أدويةك تعمل بالشكل السليم.



الموارد

تواصل معنا عبر



@nychealthy



nychealth



@nychealthy

تفضل بزيارة nyc.gov/health وأدخل
"high blood pressure" (ارتفاع
ضغط الدم) في خانة البحث.

للعثور على الأدوات
التي تساعدك في
منع ارتفاع ضغط
الدم أو خفضه:

تفضل بزيارة nyc.gov/nycquits.

تعرف على خيارات
علاج إدمان التبغ:

تفضل بزيارة nyc.gov/health للعثور على هذه المواد
الصحية وغيرها بلغات أخرى. يحق لك الحصول على
الخدمات بلغتك. تتوفر خدمات الترجمة الشفهية مجاناً في
كل مكاتب وزارة الصحة في مدينة نيويورك وعياداتها.

