

# ارتفاع ضغط الدم وصحتك

NYC  
HEALTH+  
HOSPITALS



# ما المقصود بارتفاع ضغط الدم؟

ارتفاع ضغط الدم (يُسمى أيضًا فرط ضغط الدم) هو مرض خطير. غالبًا ما يُسمى "القاتل الصامت" لأن الكثير من الأشخاص يعانون منه، ولكنهم لا يعرفون ذلك.



## ما علامات ارتفاع ضغط الدم؟

لا يشعر الكثير من الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم بالمرض. عادة لا تكون هناك علامات. الطريقة الوحيدة لمعرفة أنك تعاني من ارتفاع ضغط الدم هي فحص ضغط الدم لديك من قِبل فريق الرعاية.

ما الذي يمكن أن يفعله ارتفاع ضغط الدم في جسمي؟

يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم أمراض مهددة للحياة، مثل مشكلات في الكلى، أو العمى، أو نوبة قلبية، أو سكتة دماغية.

كيف يمكنني السيطرة على  
ارتفاع ضغط الدم؟

اتخاذ خطوات صغيرة لعيش حياة  
صحية يمكن أن تساعدك على التحكم  
في ضغط الدم:



تناول نظام غذائي غني بالفواكه والخضروات



استخدام كمية أقل من الملح  
وتناول كمية أقل من الأطعمة  
المالحة



إذا منحك طبيبك الدواء،  
فتناوله يوميًا

هل هناك دواء لعلاج  
ارتفاع ضغط الدم؟

نعم، يأخذ بعض الأشخاص الدواء  
للمساعدة في السيطرة على ضغط  
الدم. سيخبرك طبيبك إذا كان الدواء  
جزءًا من خطة علاجك.





الإقلاع عن التدخين



شرب الكحول بشكل أقل



ممارسة التمارين الرياضية لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل 5 أيام أسبوعياً



التحدث مع فريق رعايتك حول أرقام ضغط الدم



الحفاظ على وزن صحي

كلما كانت الخطوات التي تتخذها أكثر صحية، كان ذلك أفضل لضغط الدم وصحتك. تحدث مع طبيبك أو ممرضك عن طرق أخرى يمكنك من خلالها خفض ضغط الدم لديك اليوم.



فحص ضغط الدم

## هل أنا مُعرض لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

أي شخص يمكن أن يصاب بارتفاع ضغط الدم، ولكن تكون أكثر عُرضه للإصابة به إذا كنت:

+ تبلغ من العمر ٥٥ عاماً أو أكثر

+ لديك تاريخ عائلي من ارتفاع ضغط الدم

كما أن فرص تعرضك للإصابة بارتفاع ضغط الدم تكون أعلى إذا كنت تتسم بأي مما يلي:

+ زائد في الوزن

+ تتناول أطعمة غنية بالملح، مثل الأطعمة السريعة أو اللحوم الباردة أو البيتزا

+ عدم ممارسة التمارين الرياضية بانتظام

+ تتناولين أكثر من مشروب كحولي واحد في اليوم إذا كنت سيدة أو تتناول أكثر من مشروبين في اليوم إذا كنت رجلاً

ضغَط الدم الطبيعي

أقل من 120/80

(ويُقال "120 على 80")

ارتفاع ضغط الدم هو

140/90 أو أعلى



## ماذا تعني أرقام ضغط الدم؟

يُقاس اختبار ضغط الدم مدى صعوبة عمل قلبك لضخ الدم عبر جسمك.

يُقاس هذا الاختبار برقمين. الرقم الأول هو ضغطك عندما يدق قلبك. الرقم الثاني هو ضغطك عندما يسترخي قلبك.

للعثور على طبيب يمكنه مساعدتك فيما يتعلق بضغط الدم، تفضل بزيارة

[nychealthandhospitals.org](http://nychealthandhospitals.org)

عيش حياتك الأكثر صحة.

**NYC**  
**HEALTH+**  
**HOSPITALS**

اتصل لتحديد موعد

**1-844-NYC-4NYC**



ابقوا على اتصال دائم. تابعونا.