

إنك تلعب دورا هاما في الحفاظ على قلبك



**ضغط الدم
المرتفع**



من أجل حماية أفضل للقلب
Protect your heart

• ماذا يحدث إذا ترك ضغط الدم المرتفع بدون علاج؟

إن ارتفاع ضغط الدم يقوم بإتلاف شرايينك دون إدراكك أو شعورك بهذا. وكلما طالت مدة ارتفاع ضغط الدم، كلما زادت نسبة إصابة الشرايين بهذا التلف وتسبب هذا في إتلاف القلب والكلى والمخ والأوعية الدموية وكلها مضاعفات خطيرة للغاية. والجدير بالذكر أن الشخص الذي يعاني من ضغط الدم المرتفع يكون أكثر عرضة للإصابة بالأزمات القلبية خمسة أضعاف الشخص الطبيعي. لذا فإن علاج ضغط الدم المرتفع يمنع حدوث المضاعفات ويقلل من احتمالات الوفاة المبكرة.

• تعديل أسلوب الحياة وعلاج ارتفاع ضغط الدم:

إن تعديل أسلوب الحياة بمعنى:

- ١- الحد من تناول الملح في الطعام.
- ٢- إنقاص الوزن الزائد.
- ٣- ممارسة الرياضة بانتظام.
- ٤- الإقلاع عن التدخين والعادات الصحية السيئة في الأكل.
- ٥- الإمتناع عن الكحوليات.

هي جزء هام في علاج ضغط الدم المرتفع، وقد تؤدي في بعض الأحيان إلى الإقلال من جرعات الدواء التي يحتاجها المريض لضبط ضغط الدم.

• نصائح وإرشادات يجب على المريض إتباعها:

- ١- يجب ألا يزيد ضغطك عن ١٣٩/٨٩ مم زئبق في أي حال من الأحوال. أما إذا كنت تعاني من مرض السكر فيجب ألا يزيد ضغطك عن ١٢٩/٨٤ مم زئبق، وفي حالات وجود زلال في البول بكميات كبيرة نتيجة مضاعفات مرض السكر يجب ألا يزيد ضغطك عن ١٢٤/٧٤ مم زئبق.
- ٢- لا تأخذ نصيحة من شخص غير مؤهل أو ليس مختصاً وابتعد عن العلاج بالمواد غير مؤكدة النتيجة مثل الأعشاب الطبية أو الطب الشعبي.

٢- علاقتك مع طبيبك:

- يجب أن تشارك طبيبك وتساعد على العناية بك وعلاجك.
- في بداية الأمر، سيكون الأمر صعباً بعض الشيء عندما تغير من عاداتك اليومية لإدخال البرنامج العلاجي.
- سيقوم الطبيب بالاستفادة من زيارتك لكي يتابع تطور حالتك وللتأكد من أن قلبك يعمل بطريقة فعالة.

٤- نظام الغذاء:

• قلل من ملح الصوديوم في نظامك الغذائي.

أغلب الناس يأكلون من ملح الصوديوم أكثر بكثير من إحتياجهم مما يجعل الجسم يحتفظ بنسبة أكبر من السوائل ويؤدي ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم.

لذا يجب عليك:

- أ. الإقلال من استخدام ملح الطعام.
 - ب. الإقلال من استخدام الأغذية المحفوظة (لإحتوائها على نسب عالية من الصوديوم كمادة حافظة).
 - ج. الإبتعاد عن الوجبات الخفيفة كثيرة الملح مثل الشيبسي والبسكويت المملح والمكسرات المملحة والبسطمة.
 - د. تجنب أي مصادر للملح مثل الجبن الرومي والزيتون والطرشي والأسماك المحفوظة.
 - هـ. قراءة الورقة المصوقة بالأطعمة المختلفة الموجودة بالأسواق للتأكد من نسبة الصوديوم في هذه الأطعمة.
- * يجب ألا يزيد مقدار كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) المتناول يومياً عن نصف جرام. ملحوظة: يمكنك الاستعاضة عن الملح بعصير الليمون أو الخل لجعل الطعام مستساغاً أو مقبول الطعم.

- الإقلال من السكر والحلويات لأن ذلك يؤدي إلى زيادة في الوزن.
- الإمتناع عن الأطعمة الغنية بالكوليسترول مثل: اللحم الأحمر واللحوم السمينية مثل الضأن، والمخ والكبد والكلاوى والسجق والهامبرجر - صفار البيض - البط والأوز والحمام وجلد الطيور والمكرونة المجهزة بالبيض أو اللبن أو المواد الدسمة الأخرى كالباشمل - الزبد والسمن والقشدة والألبان الدسمة والأيس كريم والجبن الدسم، الجمبرى والاسناكوزة والأسماك عالية الدهون مثل الثعابين والقراميط.
- الإمتناع عن المشروبات الغازية والمشروبات ذات السكر العالي.
- الإقلال من الشاي والكاكاو والقهوة والنسكافيه - ويمكن تناول النوعيات الخالية من الكافيين.
- الإمتناع عن المشروبات الكحولية بمختلف أنواعها فالكحول يساعد على ارتفاع ضغط الدم.
- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والفاكهة الطازجة.
- استخدام زيت النرة أو عباد الشمس والإمتناع عن المسبكات والدهون والاكلات الدسمة.

٤ يسمح بتناول الأطعمة الآتية:

- أ. الخبز الأسمر والتوست (بدون ملح).
- ب. الجلبنة والكورن فليكس.



8- الدواء:

• إن أغلب المرضى المصابون بضغط الدم المرتفع يكونون في حاجة لأخذ دواء بصفة مستمرة.

• الدواء جزء ضروري من العلاج ، لذا يجب أخذه كما وصفه لك الطبيب المعالج، وإذا لم تقم بذلك فإنك تعرض صحتك للخطر.

• يجب عليك الاستمرار في أخذ الدواء الخاص بعلاج ضغط الدم المرتفع حتى وإن كنت تشعر أنك معافى وحتى لو كان ضغط دمك طبيعى.

• إذا توقفت عن تعاطي علاج إرتفاع ضغط الدم

فإن ضغط الدم سوف يرتفع تدريجياً فجأة مما يؤدي إلى مضاعفات خطيرة.

• لا تتوقف عن أخذ حبوب علاج ضغط الدم المرتفع أو تغير من طريقة العلاج أو تأخذ دواء آخر بدون إستشارة طبيبك، كما يجب ملاحظة أن الأدوية التى تستعمل في علاج الروماتيزم وآلام المفاصل وآلام العضلات والبرد والكحة والربو الشعبى يمكن أن

تحتوى على كيمائويات ترفع ضغط الدم.

• من المهم أن تحتفظ بقائمة تضم جميع الأدوية الموصوفة لك مع جرعاتها المحددة.

• يجب أن تعلم الآتى بخصوص الدواء:

أ. وقت أخذ الدواء.

ب. جرعة الدواء، وكم مرة تأخذه يومياً.

ج. الآثار الجانبية المتوقعة.

د. ماذا تفعل إذا حدثت هذه الآثار الجانبية.

9- دور العائلة:

• يجب أن تعرف عائلتك أنك تعاني من ضغط الدم المرتفع وذلك لأن هذا المرض قد يصاب به فرد آخر من العائلة نتيجة للعوامل الوراثية ولذلك يجب على كل فرد في العائلة بلع من

العمر سن العشرين أو أكثر ، أن يقوم بمقابلة ضغط الدم.

• سوف تساعدك العائلة على إتباع تعليمات طبيبك المعالج.

• سوف يذكر أفراد العائلة بمواعيد الدواء.

• سوف يستفيد أفراد العائلة إذا إتبعوا النظام الغذائى الموصوف لك.

ج. الأرز المطهى.

د. العدس والفول.

هـ. اللحم البتلو.

و. الدجاج بدون جلد - الديك الرومى - الأرنب.

ز. بياض البيض.

ح. اللبن والزبادى والجبن خالي الدسم.

ط. الأسماك منخفضة الدهون مسلوقة أو مشوية ومنزوعة الجلد.

ي. الخضروات والفاكهة الطازجة.

ك. عصير الفواكه وحساء الخضروات.

ل. المشروبات الغازية الدايت.

5- التدخين:

• إذا كنت مدخن فيجب أن تقلع فوراً عن التدخين.

• التدخين مرتبط ارتباط مباشر بحدوث أزمات القلب والصدمات الدماغية.

• التدخين يحد من كمية الأوكسجين في الدم ويتسبب أيضاً في تقلص الأوعية الدموية مما

يقلل من كمية الدم التى تصل إلى عضلة القلب.

• التدخين يضر بالرنيتين.

6- زيادة الوزن - السمنة:

• السمنة تساعد على إرتفاع ضغط الدم كما أنها تجعل القلب يعمل بصورة أشد وأيضاً

تساعد على إرتفاع نسبة الكوليسترول في الدم بالإضافة الى حدوث مرض السكر.

• قلل من نسبة الدهون في نظام غذائك.

• أكثر من الخضروات والفواكه الطازجة.

• قم بممارسة التمرينات الرياضية حسب إرشادات الطبيب.

• قم بمقابلة وزنك باستمرار.

7- ممارسة التمرينات الرياضية

• إن القلب عبارة عن عضلة فهي تحتاج إلى تمرينات منتظمة لتجعلها قوية وتعمل بكفاءة.

• تؤثر التمرينات الرياضية بصورة إيجابية على معدلات الكوليسترول بالدم.

• تساعد التمرينات الرياضية على إقلال الوزن وعلاج السمنة.

• إن التمرينات الرياضية تساعد على خفض ضغط الدم ولكن لن تكون هذه التمرينات

مجدية الا إذا كانت تمارس بصورة منتظمة.

• مارس التمرينات الرياضية حوالي نصف ساعة أو أكثر لمدة ثلاثة أيام على الأقل أسبوعياً

حتى تساعد على خفض ضغط الدم ومعدلات الكوليسترول في الدم.

• إستشر طبيبك عن نوعية وحجم التمرينات الصحية لك.

١٠- الاسترخاء والراحة النفسية من العوامل الهامة جداً في علاج ضغط الدم المرتفع:

مارس أي هواية ممتعة لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة يومياً مثل الرسم - سماع الموسيقى - العناية بالزراع والحديقة بالمنزل - صيد السمك - القراءة - فكل هذا يساعد على تقليل التوتر الذهني والنفسي.



• عزيزي القارئ تذكر:

- إنك تلعب دوراً هاماً في الحفاظ على قلبك.
- إن ضغط الدم المرتفع يعتبر مشكلة فقط إذا ترك بدون علاج فلا تتزعج من أصابك بهذا المرض فهو مرض يمكن علاجه وهو لا يعوقك أو يؤثر في طبيعة حياتك اليومية أو نوع العمل الذي تؤديه.
- يجب أن يصبح العلاج جزء من روتين يومك.
- حتى إذا كنت تشعر أنك معافي، يجب عليك:
 - أ. مراجعة طبيبك بصفة دورية.
 - ب. إتباع تعليمات طبيبك المعالج.
 - ج. الإلتزام بالنظام الغذائي وبرنامج التمرينات الرياضية الموصوفين لك.
 - د. الإقلاع عن التدخين.
 - هـ. أخذ الدواء الموصوف لك حسب إرشادات طبيبك المعالج.

عزيزي القارئ، إن شركة فايزر من منطلق إهتمامها الشديد برفع مستوى الوعي الصحي في مجتمعنا، فإنها تناشدك باتباع هذه الإرشادات الهامة وتؤكد على أهمية الإلتزام بتعليمات الطبيب المعالج.



Life is our life's work

Pfizer - Middle East Region (MER)
47, Ramses Street,
Cairo - Egypt, A.R.E