ضغط الدم المرتفع

NYC Health

النشرة الصحية

قم بزيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov/health** للاطلاع على النشرات الصحية. اتصل على الرقم **311** لطلب نسخ مجانية.

فهم مستوى ضغط دمك

يُقاس ضغط الدم بواسطة رقمين. وهو يُكتب مع أحد الرقمين فوق الآخر. يمكنك فحص ضغط دمك عند الطبيب أو لدى العديد من الصيدليات أو في المنزل.

115

ضغط الدم الانقباضي
كمية الضغط في شرايينك عندما يقوم قلبك بضخ الدم

75

ضغط الدم الانبساطي
كمية الضغط في شرايينك عندما يرتاح القلب ما بين ضرباته

أقل من 120 و أقل من 80	120 إلى 139 أو من 80 إلى 89	140 أو أكثر أو 90 أو أكثر
عادي بالنسبة لمعظم الأشخاص	توجد خطورة (بالقرب من ضغط الدم المرتفع)	ضغط الدم المرتفع

الجدول أعلاه موجه للأشخاص الذين **لم** يتم إخبارهم بأنهم يعانون من ضغط الدم المرتفع. إذا تم إخبارك بالفعل أنك تعاني من ارتفاع ضغط الدم، يمكن لمقدم الرعاية الخاص بك أن يساعدك على تحديد هدف مناسب لك.

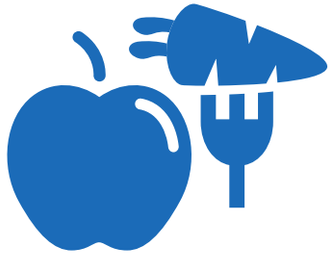
ضغط الدم المرتفع أمر خطير

يعاني **واحد** من كل **أربعة** من سكان مدينة نيويورك البالغين من ارتفاع ضغط الدم،

بينما يعاني العديد من سكان نيويورك الآخرين من ارتفاع ضغط الدم لكنهم لا يدركون ذلك.

- يمكن أن يُغفَل ارتفاع ضغط الدم المرتفع نظرًا لأنه لا توجد له عادةً **أي أعراض**. لكنه يمكن أن يتسبب في حدوث **سكتة دماغية** و**أزمة قلبية** و**وفاة مبكرة**.
- يساعدك فحص ضغط دمك بانتظام على معرفة إذا ما كانت هناك مشكلة.
- تشمل الفئات التي تزيد فيها احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم الأشخاص البالغين من العمر **65 عامًا وأكثر** و**أصحاب البشرة السوداء** و**اللاتينيين**.

يمكنك الوقاية من/التحكم في ضغط الدم المرتفع



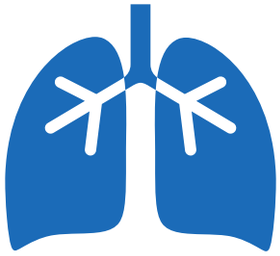
الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات هي أفضل خيار. تجنب الأطعمة المعالجة.

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

ضع حدًا لكمية الكحول التي تشربها.

بالنسبة للسيدات: ليس أكثر من مشروب واحد/اليوم.
بالنسبة للرجال: ليس أكثر من مشروبين/اليوم.

تحرك (فالمشي مفيد!) لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم، وبمعدل خمسة أيام في الأسبوع.



توقف عن التدخين، حيث إنه يزيد من خطورة تعرضك لأزمة قلبية أو سكتة دماغية.

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

التزم بأخذ الأدوية

تناول أدويتك، إذا وُصفت لك. يتوقف بعض الأشخاص عن تناول أدويتهم المعالجة لضغط الدم المرتفع أو يفوتون بعض الجرعات بسبب:

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

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

تحدث مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك و/أو الصيدلي إذا كانت لديك أي أسئلة أو مخاوف.

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

الموارد

تواصل معنا

@nychealthy

nychealth

@nychealthy

للبحث عن الأدوات التي تساعدك على منع ارتفاع ضغط الدم أو خفضه	قم بزيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov/health** وابحث عن **high blood pressure** (ضغط الدم المرتفع)
للعثور على المساعدة في الإقلاع عن التدخين	قم بزيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov/health** وابحث عن **NYC Quits** (مدينة نيويورك تُقلِع عن التدخين)
لتلقي أحدث النشرات الصحية	قم بزيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov/health/pubs**

قم بزيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov/health** للحصول على هذه النشرة الصحية بلغات أخرى وغيرها من المواد الصحية المترجمة. لديك الحق في الحصول على الخدمات بلغتك. هذه الخدمات مجانية في جميع مكاتب New York City Health Department (إدارة الصحة بمدينة نيويورك) وعياداتها.