

Iraqi Health Outreach Project

وصل العراقيين بالمعلومات الصحية

Linking Iraqis to Health Information

Hypertension

إعانات الاعاقة الخاصة بالضمان الاجتماعي
أو دخل الضمان التكميلي

This project has been funded in whole or in part with Federal funds from the Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Library of Medicine, under Contract No. HHSN-276-2011-00005C with the University of Illinois at Chicago.

فرط ضغط الدم

فرط ضغط الدم (Hypertension) هي حالة مرضية تتصف بارتفاع ضغط الدم بصورة مزمنة. ضغط الدم هو قوة دفع الدم على جدران الشرايين (و هي الأوعية الدموية التي تحمل الدم من القلب الى أجزاء أخرى في الجسم).

حينما ينبض القلب و يضخ الدم يرتفع ضغط الدم و هذا الضغط يسمى الضغط الانقباضي. بين نبضة و أخرى ينخفض ضغط الدم و هذا يسمى الضغط الانبساطي. يتم تشخيص فرط ضغط الدم من خلال أخذ قراءة لضغط الدم عبر مقياس ضغط الدم. قارئ المقياس يقوم بقراءة الضغط الانقباضي و الضغط الانبساطي معاً. يقرأ أولاً الضغط الانقباضي ثم الضغط الانبساطي.

- مستوى طبيعي: ٠٨/٠٢١
- مستوى ما قبل المرضي: ٠٨ الى ٠٢١/ ٩٨ الى ٠٣١
- فرط ضغط دموي: ٠٩/٠٤١

خطورة فرط ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم بشكل مفرط و مزمن يمكن أن يؤدي الى سكتة (أو جلطة) دماغية أو قلبية أو فشل قلبي.

الأعراض

فرط ضغط الدم لا يوجد لديه أي أعراض واضحة بحيث لا يتم كشفه إلا من خلال أخذ قراءة لضغط الدم عبر جهاز قياس ضغط الدم.

الأسباب المؤدية لفرط ضغط الدم

العديد من العوامل ترفع نسبة خطورة الإصابة بمرض فرط ضغط الدم وهذه تشمل:

- السمنة و الخمول البدني
- أكل الملح (صوديوم)
- الأفرط في شرب الكحول
- التدخين
- الأجهاد أو القلق
- الإصابة بمرض السكري أو أمراض الكلى
- وجود مرض فرط ضغط الدم في تاريخ العائلة الصحي



Heartland Health Outreach, Inc.
Refugee Health Programs
4750 North Sheridan Road, Suite 500
Chicago, IL 60640

Hypertension

Hypertension is the term used to describe **high blood pressure**. Blood pressure is the force of blood pushing against the walls of arteries, the blood vessels that carry blood from the heart to other parts of the body.

Pressure is highest when the heart beats and pumps the blood. This is called **systolic pressure**. Between beats, the pressure is low. This is **diastolic pressure**. Blood pressure readings combine these two numbers, with systolic first, then diastolic.

- 120/80 or lower is considered normal blood pressure
- 140/90 or higher is considered high blood pressure
- Between 120 and 139 for the top number, or between 80 and 89 for the bottom number is considered **pre-hypertension**

Risks of high blood pressure

High blood pressure can lead to stroke, heart failure, heart attack, and kidney failure.

Symptoms

High blood pressure has no obvious symptoms: it can only be detected when a health provider screens for it using a device called a blood pressure cuff.

Causes of high blood pressure

Many factors increase the risk of developing high blood pressure. They include:

- Obesity and physical inactivity
- A diet high in salt
- Drinking too much alcohol
- Smoking
- Stress or anxiety
- Having diabetes or kidney disease
- Family history of hypertension

الوقاية و العلاج

الطعام: تابع نظام غذائي صحي للقلب، الشامل على (١) البوتاسيوم وهذا موجود في البطاطا والعدس واوراق الخضار والموز، (٢) الألياف النباتية وهذه موجودة في الخضراوات والفواكه والفاول، (٣) الكثير من الماء.

الرياضة: الرياضة هي أي نشاط بدني يرفع سرعة نبضات القلب لمدة ٠٣ دقيقة أو أكثر. حاول أن تقوم بما لا يقل عن ٠٣ دقيقة من نشاط رياضي قوي كل يوم مثل الركض، أو السباحة، أو تسلق السلم، أو المشي السريع، أو القفز على الحبل، أو ركوب الدراجات الهوائية.

Prevention and treatment

Diet: A heart-healthy diet includes potassium (from foods like potatoes, lentils, greens, and bananas), fiber (from fruits, vegetables and beans), and plenty of water.

Exercise: Exercise is any activity that raises the heart rate for 30 minutes or more. Try to do at least 30 minutes of physical activity every day like running, swimming, climbing stairs, speed-walking, jumping rope, or riding a bicycle.

Salt: Limit salt consumption to 1 teaspoon per day; adults with high blood pressure should consume ½ a teaspoon per day.

للمزيد من المعلومات عن "برنامج التوعية الصحية للعراقيين" (IHOP) اتصل ب-

For more information about the IHOP Project, contact:

refugeehealthprograms@heartlandalliance.org
(773) 751-4073



www.heartlandalliance.org/refugeehealth

English Sources (مصادر باللغة الانجليزية)

MedlinePlus Medical Encyclopedia: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000468.htm>

English/Arabic Sources (مصادر باللغة العربية)

New Americans Health Information Portal:
<http://palantir.lib.uic.edu/nahip/>

Health Information Translations: https://www.healthinfo-translations.org/pdfDocs/HighBP_Ara.pdf

Healthy Roads Media: <http://www.healthyroadsmedia.org/arabic/index.htm>

Wikipedia: ar.wikipedia.org (ابحث: ضغط الدم)

الملح: حدد كمية الملح (الصوديوم) التي تتناولها في اليوم الواحد ل-ملعقة شاي واحدة. المصابون بمرض فرط ضغط الدم يجب أن لا يتناولوا أكثر من نصف ملعقة شاي من الملح في اليوم الواحد.

الرياضة: الرياضة هي أي نشاط بدني يرفع سرعة نبضات القلب لمدة ثلاثين دقيقة أو أكثر. حاول أن تقوم بما لا يقل عن ثلاثين دقيقة من نشاط رياضي قوي كل يوم مثل الركض، أو السباحة، أو تسلق السلم، أو المشي السريع، أو القفز على الحبل، أو ركوب الدراجات الهوائية.

الكحول: حدد كمية المشروبات الكحولية، النساء يجب أن لا يشربن أكثر من مشروب واحد في اليوم والرجال يجب أن لا يشربوا أكثر من مشروبين في اليوم الواحد.

الاجهاد والقلق: قم بأنشطة مساعدة للاسترخاء (مثلاً المشي على شاطئ البحر أو في الحدائق القريبة من منزلك، أو مشاهدة فيلم ممتع، أو التحدث مع الأصدقاء). ممارسة الرياضة والتنفس العميق يقوم بالسيطرة على الأجهاد والقلق أيضاً.

يشمل علاج مرض فرط ضغط الدم على تناول الأدوية الموصوفة وكذلك تغيير النظام الغذائي واسلوب الحياة. الدواء وحده لن ينجح كعلاج! يجب متابعة طرق العلاج والوقاية المذكورة أعلاه مع تناول الدواء. اذا كنت تستعمل دواء فرط ضغط الدم من المهم جداً متابعة وصفة الطبيب وكذلك القيام بفحص ضغط الدم بشكل منتظم.

Smoking: If you smoke, reduce your smoking or quit. There are programs available to help you quit smoking.

Alcohol: Limit consumption to one drink per day for women, two drinks per day for men.

Stress: Find activities that help you relax, like taking a walk, watching a movie or talking with friends. Exercise and deep breathing can help control anxiety.

Treatment for high blood pressure usually involved a combination of medication and changes to diet and lifestyle. Medication alone will not work! If you are taking blood pressure medication, it is very important to follow your doctor's prescription and get regular check-ups.