



PATIENT
EDUCATION

Hypertension

patienteducation@aub.edu.lb

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

Our lives are dedicated to yours

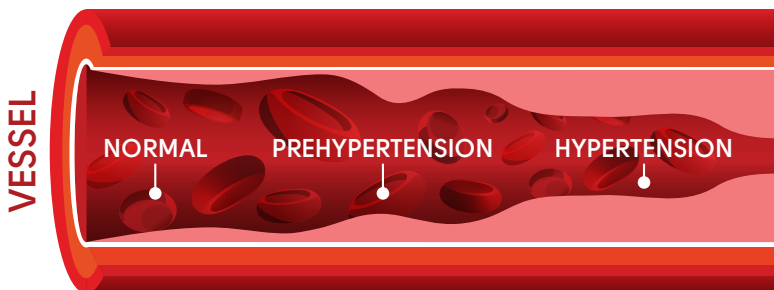
What is hypertension?

Hypertension means that you have high blood pressure. In general, blood pressure is vital to all your organs since it is the force of the blood that pushes against the walls of your blood vessels as the heart pumps. The artery (a blood vessel) carries the blood from the heart to the various organs. Blood vessels could be compared to hoses. A large vessel can be compared to a water hose and a small vessel to the narrower tip of the water hose. If the tip of the water hose is clamped or tightened, then higher pressure will push against the walls of the hose.

Blood pressure is reported in two numbers, such as 120/70 mmHg or 12/7 cmHg (mmHg or mm of mercury is the medically preferred unit of measurement).

- The first number, called your systolic blood pressure, is the pressure in the arteries when the heart muscle contracts (when the heart beat is heard).
- The second number, called your diastolic blood pressure, is the pressure in the arteries when the heart muscles relax between the heart beats.

Normal blood pressure in most adults is less than 140 systolic and less than 90 diastolic. People with blood pressure ranging from 120 - 139 over 80 - 90, may be predisposed to have hypertension and may be advised to modify their lifestyle and diet, but not all patients need to be treated with medications right away. Adults with hypertension may have stage I hypertension (blood pressure ranging from 140 - 159 over 90 - 99) or stage II hypertension (systolic blood pressure more than or equal to 160 over a diastolic pressure of a 100 or more). Patients with cardiac risk factors may need to be treated for a blood pressure above 120/70.



What happens with hypertension?

Healthy arteries in the body are strong and have smooth inner walls, which allow the blood to easily pass through them. When you have hypertension, the force pushing against the walls of the arteries becomes too high, even though you can't feel it. With time, your arteries become hard and lose their smoothness. The inner walls get bumpy spots on them. Fat and calcium start to build up on these spots, known as plaque. The buildup of plaque is part of a process called "atherosclerosis", known as the hardening of the arteries. With time, the buildup plaque causes the arteries to become narrow, making the blood more difficult to flow through them. The lack of good blood flow starts to damage organs in your body including the heart, kidneys, brain, and many others. The whole process happens slowly over time.

If left untreated, hypertension might lead to:

- Coronary artery disease and heart attack
- Thickening of the heart muscle
- Weakened heart muscles and heart failure at a later stage
- Stroke
- Chronic kidney disease and failure
- Peripheral artery disease (narrowing or closure of arteries in the legs)
- Retina damage (the retina is a thin tissue layer located in the back of your eye)
- Altered memory or understanding

What are the causes of hypertension?

There are two types of hypertension and each has its different causes:

- **Primary or essential hypertension; with no known cause**
This type develops slowly over many years and as we age. It is by far the most common type of hypertension.

- **Secondary hypertension**

Some people might have high blood pressure caused by another disease. In this case, it is called secondary hypertension. This type may appear suddenly and can cause higher blood pressure than the primary hypertension. Many diseases and medications might lead to secondary hypertension, including:

- Narrowing of the arteries that supply the kidneys
- Chronic kidney disease or failure
- Abnormalities in the endocrine system, such as overactive adrenal glands, problems with the thyroid gland, etc.
- Congenital (condition present at birth) defects in the large blood vessels
- Certain medications, such as birth control pills, cold medications (decongestant pills for sinus), anti-inflammatory pain killer drugs, cortisone, etc.
- Illegal drugs, such as cocaine
- Pregnancy in some women

What are the risk factors for hypertension?

- **Age:** As you get older, your risk increases.
- **Gender:** Hypertension is more common in men, yet women become at a higher risk after menopause.
- **Family history:** Hypertension seems to run in families so it is important to know more about your family history.
- **Obesity or additional weight:** The more you weigh the more blood you need to supply to your tissues.
- **Salt intake:** Eating too much salt puts people with risk for developing hypertension at a higher risk. It also makes someone with hypertension have even higher blood pressure and require more medications to control it.
- **Smoking:** It causes serious heart and vessel disease and makes the effects of hypertension even more severe.
- **Drinking too much alcohol:** Having more than two drinks a day for men and more than one drink a day for women increases the risk.
- **Inactivity:** Lack of regular exercise can increase the possibility of hypertension.
- **Caffeine:** It can transiently increase your blood pressure but much less so over a long period of time.

How do I know if I have hypertension?

Unlike stomachache or backache, you do not usually feel that your blood pressure is high. The best way to check it out is to measure it using a special instrument called a sphygmomanometer. It is important to know if you have hypertension as early as possible. If left undetected or untreated, hypertension might cause problems in the brain, heart, or kidneys.



To be diagnosed with hypertension, you should have high blood pressure readings on more than one occasion under restful conditions. Make sure, however, not to disregard a high blood pressure reading, even if it occurs once. Your doctor might ask you to measure your blood pressure either at home or work or you might have to wear a 24 hour blood pressure monitor (if requested by your doctor).

Your doctor might also ask you to do some tests such as:

- Blood tests
- Urine test
- Electrocardiogram (EKG)
- Echocardiography
- Ultrasound of your kidneys
- Special hormonal tests in some cases

How can I manage my hypertension?

You play the most important role in managing your hypertension.

You can control your blood pressure, improve your quality of life, and decrease the risk of complications. To manage your hypertension properly, follow the below steps:

- A. Take all your medications daily as instructed by your doctor.
- B. Monitor your blood pressure on a regular basis while you are at home.
- C. Eat a heart healthy diet and specifically a low or no-added salt diet.
- D. Quit smoking.
- E. Stay active and maintain a healthy weight.

A. Take all your medications daily

Your doctor will prescribe medications that lower your blood pressure and protect your heart and other organs. It is important for you to follow the below tips.

- Make sure to take all your medications as prescribed by your doctor.
- Take your medications at the specified time for each every day.
- Do not skip or take any extra dose of your medications on your own.
- If you missed a dose, do not take two doses at the same time.
- Do not stop a medication on your own, even if you feel well. If you have any side effects resulting from the medication, check with your doctor before stopping it.
- Do not take any additional medication without asking your doctor. This applies to vitamins or painkillers as well. Most importantly, do not take any blood pressure lowering medication based on the advice of anyone but your doctor.
- Check with your doctor and your pharmacist about the best time to take the medications to avoid any interactions with food.
- Check with your doctor for advice if you plan to fast during the month of Ramadan.
- Inform your doctor before any surgery, procedure, or major test requiring anesthesia or sedation.

The main blood pressure lowering medications include:

- **Angiotensin Converting Enzyme Inhibitor (ACEI):** An ACEI relaxes the blood vessels and lowers your blood pressure. It also protects the kidneys and the heart and makes it easier for the heart to pump blood to all your organs. Possible side effects of ACEI include a dry cough.

- **Angiotensin II Receptor Blocker (ARB):** This medication works similarly to the ACEI. It also relaxes the blood vessels, lowers the blood pressure, and protects the kidneys and the heart. Possible side effects include a dry cough.
- **Calcium Channel Blocker:** A calcium channel blocker relaxes the blood vessels to lower the blood pressure. It also protects the kidneys and the heart. Possible side effects of some calcium channel blockers include ankle swelling and constipation.
- **Beta Blocker:** A beta blocker lowers your blood pressure and slows your heart rate. It also protects your heart if you have certain heart conditions. Possible side effects of beta blockers include slow heart rate, dizziness, tiredness, and shortness of breath if you have asthma.
- **Diuretic:** A diuretic, or what is known as a “water pill”, is used to remove excess salt from your body. It also helps decrease swelling if present. It decreases the workload on your heart. Possible side effects of diuretics include leg cramps, low potassium and magnesium levels. Consult your doctor before taking potassium supplements even if you are taking diuretics.

Do not increase your fluid intake or take extra salt if you are on diuretics.

Possible side effects of all blood pressure lowering medications include:

- Weakness
- Headaches
- Dizziness (if blood pressure goes too low)
- Impotence in men

Contact your doctor immediately if you experience any of the above symptoms.

B. Monitor your blood pressure and heart rate at home

Your blood pressure indicates the amount of pressure in your arteries with every heartbeat. Your heart rate indicates the pace at which your heart is beating.

To measure blood pressure, it is best that you stay seated for five minutes with your arm supported on a flat surface at the level of the heart.

After that, take your blood pressure with a manual or electronic home machine, which is considered today as the most common and easy-to-use tool. It is generally not recommended to use a machine that measures the blood pressure at the wrist or finger, as readings may be affected by your arm position. Bring your sphygmomanometer or home machine with you to your doctor’s office to check if it is accurate and if you are using the appropriate cuff.



Monitor and chart your blood pressure and heart rate on a regular basis and repeatedly as instructed by your doctor. Make sure to take your blood pressure in the morning (before you take your medications, eat your breakfast, or exercise) and in the evening (before eating dinner and taking your scheduled medications and after you have rested).

Check with your doctor for your target blood pressure and heart rate readings. Inform your doctor if your numbers remain higher or lower than the target set for you.

C. Eat a heart healthy diet

1. Restrict sodium (salt) intake. Sodium increases your blood pressure and makes your body retain more water. Your sodium intake should be brought down to around 1500 mg per day.

- Avoid adding salt during cooking. Keep in mind that each teaspoon of salt contains 2400 mg of sodium.
- Avoid the foods that contain lots of sodium, such as:
 - Markouk bread
 - Processed food
 - Canned food
 - Pickles
 - Soya sauce

- Cold cuts
- Olives
- Salted chips
- Popcorn
- Cheese
- Manakeesh
- Pizza
- Flavoring cubes for cooking
- Canned or dry ready-to-eat soups
- Sandwiches/meals from restaurants (fast food) if you are not sure about salt content
- Remove the salt shaker from the table.
- Use low-salt or no-salt added products whenever possible.
- Use herbs, spices, onion powder, garlic, onion, lemon, and vinegar to flavor food instead of salt.
- Soak some food items such as olives and some kinds of cheese in water to decrease their salt.
- Read food labels carefully searching for salt, sodium chloride, monosodium glutamate, or brine.
- Do not use salt substitutes without consulting your doctor. They might not be medically safe for you; especially potassium salts.
- Do not use special salt preparations as their salt content may still be high.

Please refer to the "Sodium Restricted Diet" handout for more information.



2. Follow a low saturated fat diet.

- Choose a healthy diet rich in fruits, vegetables, whole grain foods, fish, skinless chicken, fat free dairy products, and nuts. Reduce the amount of lean meats, total fat, and sugar in your diet.
- Avoid foods rich in saturated fats such as butter, margarine, sweets, junk food, fatty meat, full fat dairy products, etc.

Please refer to the “Low Saturated Fat Diet” handout for more information.

3. Increase fiber sources in your diet.

- Eat raw fruits and vegetables with their skin when possible.
- Choose whole wheat breads, bran cereals, dried fruits, dried beans, lentils, nuts, etc.

4. Limit caffeine intake to no more than two to three caffeinated drinks per day. Caffeine is found mostly in Turkish or American coffee, black tea, cola soft drinks, energy drinks, Matte, and chocolate.

5. If you drink alcohol, limit your intake to two drinks for men and one drink for women per day.

6. Limit your intake of licorice since it might increase your blood pressure if consumed in large amounts.

7. If you are overweight or obese, it is strongly advised that you decrease your weight to better control your hypertension.

D. Quit smoking

All tobacco products cause narrowing of your arteries and decrease blood supply to your heart muscle. They also put more demand on your heart and lungs.

It is very critical that you do not smoke. If you smoke, quit smoking.



Avoid inhaling the tobacco smoke of others as well.
Keep in mind that tobacco is found in cigarettes, cigars, pipes, and narjileh.

If you are considering quitting smoking and are looking for help, you can consult the Smoking Cessation Program at our Medical Center to help you quit easily. Please call 01 - 350000, ext. 8030.

E. Stay active

Physical activity helps you control your blood pressure, protect your heart, and maintain a proper weight. It also improves your blood sugar and blood fat levels.

Do moderate aerobic exercise (like brisk walking) for at least 30 minutes a day, five times a week if it is cleared by your doctor, especially if your blood pressure is elevated or not yet treated.



When should I contact my doctor?

Contact your doctor immediately or go to the nearest Emergency Department if you experience any of the following:

- Fast heartbeats (a feeling like that of a butterfly in your chest), slow, or irregular
- Chest pain lasting for a few minutes (pressure, tightness, squeezing, burning, or fullness in the middle of the chest)
- Difficulty breathing or sleeping flat at night
- Severe headache, the worst in your life
- Dizziness, blurred vision, or passing out
- Blood pressure above 180/100 mmHg or lower than usual for you
- Slurred speech, facial numbness, or weakness in one arm or leg

This educational material provides general information only. It does not constitute medical advice. Consult your health care provider to determine whether the information applies to you.

Information sheet

My medications are:

Medications		Category	Precautions	Times of Day			
Name	Dose						



I monitor my blood pressure and heart rate daily.

Month:	Morning Blood Pressure (mmHg)		Morning Pulse	Evening Blood Pressure (mmHg)		Evening Pulse	Comments
	Systolic	Diastolic		Systolic	Diastolic		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							
31							

Bring the "information sheet" with you to every visit.



إِثِّي أراقب ضغط الدم ومعدل ضربات القلب يوميًا.

الملاحظات	النبض في المساء	ضغط الدم في المساء (مم زئبق)		النبض في الصباح	ضغط الدم في الصباح (مم زئبق)		الشهر
		الضغط الإنبساطي	الضغط الإنقباضي		الضغط الإنبساطي	الضغط الإنقباضي	التاريخ
							1
							2
							3
							4
							5
							6
							7
							8
							9
							10
							11
							12
							13
							14
							15
							16
							17
							18
							19
							20
							21
							22
							23
							24
							25
							26
							27
							28
							29
							30
							31

أحضر "ورقة المعلومات" معك دائماً عند زيارة الطبيب.



ورقة المعلومات

أدويتي هي:

الأوقات				الإحتياجات	الفئة	الدواء	
						الجرعة	الإسم



ملاحظات

A series of horizontal dashed lines for taking notes.

متى يجب الإتصال بالطبيب؟

إتصل بطبيبك على الفور أو اذهب إلى أقرب قسم طوارئ إذا شعرت بأي من الأعراض التالية:

- دقات قلب سريعة، بطيئة، أو غير منتظمة (شعور مشابه لوجود فراشة في صدرك)
- ألم في الصدر يمتد لبضع دقائق (ضغط أو ضيق أو حرق أو انتفاخ في منتصف الصدر)
- صعوبة في التنفس أو النوم في الليل
- ألم شديد في الرأس، الأسوأ في حياتك
- دوخة أو عدم وضوح الرؤية أو حالة إغماء
- إرتفاع ضغط الدم فوق 180/100 مم زئبق أو انخفاض غير معتاد
- صعوبة في التكلم أو تخدير في الوجه أو ضعف في إحدى الذراعين أو الساقين

يحتوي هذا المستند على معلومات عامة لا تشكل نصائح طبية بأي شكل من الأشكال. إستشر المسؤول عن رعايتك الصحية لمعرفة ما إذا كانت المعلومات الواردة هنا تنطبق عليك.

وعليك أن تتجنّب تنشّق الدخان الناتج عن الآخرين.
تذكّر أنّ التبغ موجود في السجائر والسيجار والعليون والنرجيلة.

إذا كنت تفكر في التوقف عن التدخين وتبحث عن المساعدة،
بإمكانك الإستعانة ببرنامج الإقلاع عن التدخين في المركز الطبي في
الجامعة الأميركية في بيروت لمساعدتك على التوقف. الرجاء الإتصال
على الرقم التالي: 350000 - 01 الرقم الداخلي 8030.

هـ. حافظ على حركتك الجسدية

يساعدك النشاط البدني على التحكم بضغط الدم وحماية قلبك والحفاظ على وزن سليم، كما
أنّه يحسّن مستويات السكر والدهون في الدم.
مارس التمارين الرياضية باعتدال (كالمشي السريع) ما لا يقلّ عن 30 دقيقة في اليوم، خمس
مرات في الأسبوع بعد استشارة طبيبك وخاصةً إذا كان ضغط دمك مرتفعاً أو لم يعالج بعد.



2. إتبع نظاماً غذائياً يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون المشبعة.
- إتبع نظاماً غذائياً صحياً غنياً بالفاكهة والخضار والأطعمة المصنوعة من الحبوب الكاملة والسّمك والدجاج من دون جلد ومشتقات الحليب الخالية من الدسم والمكسرات وقليل اللحوم والدهون والسكر.
 - تجنّب الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة مثل الزبدة والسمن والحلويات والوجبات السريعة واللحوم الدهنية ومشتقات الحليب الكاملة الدسم، إلخ.
- الرجاء مراجعة دليل "النظام الغذائي قليل الدهون المشبعة" للمزيد من المعلومات.

3. زد مصادر الألياف في نظامك الغذائي.
- تناول الفاكهة والخضار النيئة، مع قشرتها عندما يكون ذلك ممكناً.
 - اختر خبز القمح الكامل والحبوب النخالة والفاكهة المجففة والفاصوليا المجففة والعدس والمكسرات، إلخ.

4. لا تشرب ما يزيد عن مشروبين أو ثلاثة مشروبات تحتوي على الكافيين يومياً.
- الكافيين موجود في الغالب في القهوة التركية أو الأميركية والشاي الأسود ومشروبات الكولا الغازية ومشروبات الطاقة والمّنة والشوكولا.

5. في حال كنت تشرب الكحول، يجب الحد من الكمية التي تتناولها إلى كأسين للرجال في اليوم وكأس واحد للنساء.

6. قلّل من تناول عرق السوس، لأنه قد يرفع ضغط الدم إذا استهلكته بكميات كبيرة.

7. إذا كنت تعاني من الوزن الزائد أو السمنة، ينصح بشدة أن تخفف وزنك لتتحكّم بشكل أفضل بارتفاع ضغط الدم.

د. توقف عن التدخين

تسبب جميع منتجات التبغ ضيقاً في الشرايين وانخفاضاً في كمية الدم التي تصل إلى عضلة القلب، وهي تؤذي قلبك ورتيتك أيضاً.

من المهم جداً ألا تدخّن. إذا كنت تدخّن، أقلع عن التدخين.



- اللحوم الباردة
- الزيتون
- رقائق البطاطا المملحة
- الفشار
- الأجبان
- المناقيش
- البيتزا
- المكعبات المنكّهة للطهي
- السندويشات/ الوجبات من المطاعم (الوجبات السريعة) إذا لم تكن متأكداً من كمية الملح التي تحتوي عليها
- الحساء الجاهز/ الجاف
- أزل المملحة عن الطاولة.
- إشتري منتجات ذات نسب ملح منخفضة أو تلك التي لا تحتوي على الملح، كلما كان ذلك ممكناً.
- إستخدم الأعشاب، والتوابل، ومسحوق البصل، والثوم، والبصل، والليمون، والخل لإضافة نكهة للطعام بدلاً من الملح.
- إنقع بعض المواد الغذائية، مثل الزيتون وبعض أنواع الجبن، في الماء لتخفيف الملح منها.
- إقرأ الملصقات الغذائية بعناية وابحث عن الملح، وكلوريد الصوديوم، والغلوتامات أحادية الصوديوم، أو المحلول الملحي.
- لا تستخدم بدائل الملح من دون أن تستشير الطبيب، لأنها قد لا تكون آمنة طبيياً لك وبخاصة أملاح البوتاسيوم.
- لا تستهلك المواد التي تحتوي على أنواع ملح خاصة لأنّ نسب الملح فيها قد تكون مرتفعة.
- الرجاء مراجعة دليل "نظام غذائي منخفض الصوديوم" للمزيد من المعلومات.





راقب ضغط الدم ومعدل ضربات القلب بشكل منتظم ومتكرر وفق تعليمات الطبيب ودونها ضمن جدول. تأكد من أخذ ضغط الدم في الصباح (قبل أن تتناول الأدوية أو وجبة الفطور، أو تمارس الرياضة)، وفي المساء (قبل العشاء، وبعد أن ترتاح، وقبل أن تتناول الأدوية).

إسأل طبيبك عن المعدل الأمثل لديك لضغط الدم ومعدل ضربات القلب. أبلغ الطبيب في حال انخفضت أو ارتفعت الأرقام عن المعدل المطلوب.

ج. إتبع نظاماً غذائياً صحياً

1. حدّد من تناول الصوديوم (الملح). يزيد الصوديوم ضغط الدم ويحفز الجسم على حبس المزيد من الماء. يجب أن تُخفض كمية الصوديوم التي تتناولها إلى نحو 1500 ملغ في اليوم الواحد.

• تجنّب إضافة الملح أثناء الطهي. تذكر أنّ كل ملعقة صغيرة من الملح تحتوي على 2400 ملغ من الصوديوم بحدّ ذاتها.

• تجنّب الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من الصوديوم مثل:

- خبز المرقوق
- الأطعمة المصنعة
- المعلبات
- الكبيس
- صلصة الصويا

- **حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (angiotensin II receptor blocker, ARB):** يعمل هذا الدواء مثل مثبط الأنزيم المحول للأنجيوتنسين. فهو أيضاً يرخّي الأوعية الدموية، ويخفّض ضغط الدم، ويحمي الكلى والقلب. وتشمل الآثار الجانبية المحتملة لهذا الدواء السعال الجاف.
- **حاصرات قنوات الكالسيوم (calcium channel blockers):** يرخّي هذا الدواء الأوعية الدموية ويخفّض ضغط الدم، كما أنه يحمي الكلى والقلب. تشمل الآثار الجانبية المحتملة لبعض حاصرات قنوات الكالسيوم تورم الكاحل والإمساك.
- **مضادات مستقبلات بيتا (beta blockers):** يُخفّض هذا الدواء ضغط الدم ويبطئ معدل ضربات القلب، كما أنه يحمي القلب إذا كنت تعاني من بعض المشاكل في القلب. تشمل الآثار الجانبية المحتملة لهذا الدواء: بطء معدل ضربات القلب، الدوخة، التعب، وضيق في التنفس إذا كنت تعاني من الربو.
- **مدرات البول:** تُستخدم مدرات البول، أو ما يعرف بإسم "حبة المياه"، لإزالة الملح الزائد من الجسم، كما أنها تساعد على خفض نسبة التورم إذا كان موجوداً. وهي تحد من العبء على قلبك. تشمل الآثار الجانبية المحتملة لإستخدام مدرات البول تشنّج في عضلة الساق وانخفاض مستويات البوتاسيوم والمغنيسيوم. إستشر طبيبك عن مكملات البوتاسيوم قبل تناولها حتى لو كنت تتناول مدرات البول.
- **ملاحظة:** لا تزد كمية السوائل أو الملح التي تتناولها إذا كنت تتناول مدرات البول.

من بين الآثار الجانبية المحتملة لكل أدوية خفض ضغط الدم:

- الضعف
- الصداع
- الدوخة إذا انخفض ضغط الدم كثيراً
- ضعف جنسي لدى بعض الرجال
- قد لا تعاني من هذه الآثار، ولكن إحرص على إطلاع طبيبك في حال شعورك بأي عارض.

ب. راقب ضغط الدم ومعدل ضربات القلب في المنزل

يطلعك ضغط الدم على مقدار الضغط في شرايينك مع كل ضربة قلب. أما معدل ضربات القلب فيحدّد الوتيرة التي ينبض بها قلبك.

من المفضل القيام بقياس ضغط الدم بعد الجلوس لمدة خمس دقائق، ووضع الذراع على سطح جالس على مستوى القلب. إستخدم آلة يدوية أو إلكترونية لقياس ضغط الدم والتي تعد الأسهل والأكثر شيوعاً. في الإجمال، لا يُنصح بإستخدام الجهاز الذي يقيس ضغط الدم عبر المعصم أو الإصبع لتأثره بوضعية اليد. أحضر معك جهاز قياس ضغط الدم الذي تستخدمه في المنزل إلى عيادة الطبيب للتحقق مما إذا كان دقيقاً وإذا كنت تستخدم الكف المناسب.

كيف أتعامل مع ارتفاع ضغط الدم؟

أنت تلعب الدور الأكبر في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم لديك. يمكنك السيطرة على ضغط الدم، وتحسين نوعية حياتك، وتقليل خطر حدوث أي مضاعفات. للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم بشكل صحيح، قم بما يلي:

- أ. تناول جميع أدويةك يومياً وفقاً لتعليمات الطبيب.
- ب. راقب ضغط الدم بانتظام أثناء تواجدك في المنزل.
- ج. إتبع نظاماً غذائياً صحياً للقلب تكون فيه كميات الملح منخفضة أو معدومة.
- د. توقف عن التدخين.
- هـ. مارس التمارين الرياضية وحافظ على وزن صحي.

أ. تناول جميع أدويةك يومياً

- سيصف لك طبيبك أدوية مخصصة لخفض ضغط الدم وحماية قلبك وغيره من الأعضاء. من المهم اتباع النصائح التالية.
- إحرص على تناول كل أدويةك وفقاً لوصفة الطبيب.
 - تناول أدويةك في الوقت المحدد لكل دواء يومياً.
 - لا تلغ أي جرعة دواء أو تتناول جرعة إضافية بقرار منك.
 - إذا نسيت تناول جرعة من الدواء، لا تعوّض عنها عبر أخذ جرعتين في الوقت نفسه.
 - لا تتوقف عن تناول أي دواء من تلقاء نفسك، حتى وإن شعرت بتحسّن. في حال شعرت بأعراض جانبية بسبب الدواء، استشر الطبيب قبل إيقافه.
 - لا تتناول أي دواء إضافي، بما في ذلك الفيتامينات ومسكّنات الألم أو الأعشاب الطبية، من دون استشارة الطبيب. والأهم من ذلك، لا تتناول أي دواء لخفض ضغط الدم بناء على نصيحة أحد غير طبيبك.
 - استشر طبيبك أو الصيدلي حول الوقت الأفضل لتناول الأدوية كي تتجنّب أي تفاعلات مع المواد الغذائية.
 - استشر طبيبك إذا كنت تخطط للصيام خلال شهر رمضان.
 - استشر طبيبك قبل أي عملية أو إجراء أو فحص يتطلب تخدير أو تنويم.

تشمل الأدوية الرئيسية لخفض ضغط الدم ما يلي:

- **مثبطات الأنزيم المحوّل للأنجيوتنسين (angiotensin converting enzyme inhibitor, ACEI):** هو دواء يريح الأوعية الدموية ويخفض ضغط الدم. كما أنه يحمي الكلى والقلب ويسهّل على القلب ضخ الدم إلى كافة أعضاء الجسم. وتشمل الآثار الجانبية المحتملة لهذا الدواء السعال الجاف.

كيف أعرف أنني أعاني من ارتفاع في ضغط الدم؟

خلافاً لآلام المعدة أو آلام الظهر، لا تشعر عادةً بأن ضغط دمك مرتفع. لذا أفضل طريقة للتأكد من ذلك هي قياس ضغط الدم عبر استخدام أداة خاصة تسمى مقياس ضغط الدم (sphygmomanometer). من المهم أن تعرف إذا كان ضغط دمك مرتفعاً في أقرب وقت ممكن، إذ قد يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى مشاكل في الدماغ أو القلب أو الكلى إذا لم يتم كشفه ومعالجته.



لكي يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم، يجب أن يكون ضغطك مرتفعاً في أكثر من مناسبة وفي ظل ظروف مريحة. ولكن يجب ألا تتجاهل نسبة ضغط الدم المرتفعة حتى وإن حدث ذلك لمرة واحدة فقط. قد يُطلب منك قياس ضغط الدم في المنزل أو العمل أو وضع جهاز لمراقبة ضغط الدم على مدار 24 ساعة (بأمر من الطبيب).

قد يطلب منك طبيبك أيضاً إجراء بعض من هذه الفحوصات، مثل:

- فحوصات الدم
- فحص بول
- تخطيط كهرباء القلب (EKG)
- صورة صوتية للقلب (echocardiography)
- صورة بالموجات فوق الصوتية للكليتين
- إختبارات هرمونية خاصة في بعض الحالات

- الدم الأولي. هناك عدد كبير من الأمراض والأدوية التي من الممكن أن تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الثانوي بما في ذلك:
- تضيق الشرايين التي تغذي الكليتين
 - مرض الكلى المزمن أو الفشل الكلوي
 - تشوهات في نظام الغدد الصماء، مثل فرط نشاط الغدد الكظرية (adrenal glands)، ومشاكل في الغدة الدرقية (thyroid gland)، إلخ.
 - عيوب خلقية في الأوعية الدموية الكبيرة
 - بعض الأدوية، مثل حبوب منع الحمل، وأدوية الزكام (حبوب مزيله لاحتقان الجيوب الأنفية)، ومسكنات الألم المضادة للالتهابات، الكورتيزون ومشتقاته، إلخ.
 - المخدرات، مثل الكوكايين
 - الحمل لدى بعض النساء

ما هي العوامل المساعدة والتي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم؟

- **العمر:** مع التقدم في السن، تزيد عرضة الإصابة.
- **الجنس:** الرجال أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم، ولكن النساء يصبحن أكثر عرضة بعد انقطاع الطمث (menopause).
- **حالات مماثلة في التاريخ العائلي:** الملاحظ أن ارتفاع ضغط الدم متوارث عائلياً، لذا من المهم معرفة تاريخك العائلي.
- **البدانة أو الوزن الزائد:** كلما زاد وزنك، كلما احتجت إلى ضغط دم أكثر.
- **تناول كمية كبيرة من الملح:** عند الأشخاص المعرضين لارتفاع ضغط الدم. كما إنه يزيد ارتفاع ضغط الدم لدى الشخص المصاب به، مما يؤدي إلى ضرورة تناول المزيد من الأدوية للسيطرة عليه.
- **التدخين:** بسبب التدخين أمراضاً خطيرة في القلب والشرايين، ويفاقم مشكلة ارتفاع ضغط الدم.
- **شرب كمية كبيرة من الكحول:** تناول أكثر من كأسين في اليوم للرجال، وأكثر من كأس في اليوم للنساء يزيد الخطر.
- **عدم ممارسة الرياضة بشكل منتظم:** قد يزيد عدم ممارسة الرياضة من عرضة الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
- **الكافيين:** يمكن أن يرفع الكافيين ضغط الدم بشكل عابر ولكن تأثيره يكون أنياً بدون أي أثر فعلي على المدى الطويل.

ماذا يحدث مع ارتفاع ضغط الدم؟

إن الشرايين في الجسم قوية ولها جدران داخلية سلسة تسمح للدم بالمرور بسهولة من خلالها. عند ارتفاع ضغط الدم، تكون قوة الدفع على جدران الشرايين كبيرة جداً، على الرغم من أنه لا يمكنك أن تشعر بها. ومع مرور الوقت، تزداد قساوة جدران الشرايين وتقل سلاستها. كما تبدأ الدهون والكالسيوم بالتكدس على الجدران الداخلية بشكل يقع تُعرف باللوحيات (plaque). يشكل تراكم اللويحات جزءاً من عملية تسمى "تصلب الشرايين". مع مرور الوقت، تتراكم اللويحات وتُصبح الشرايين ضيقة، مما يُصعب تدفق الدم عبرها. ويؤدي هذا النقص في تدفق الدم أعضاء مختلفة في الجسم بما في ذلك القلب والكلى والدماغ وكثير غيرها. تحدث هذه العملية برمتها ببطء على مر الزمن. إذا لم تتم معالجة ارتفاع ضغط الدم، يمكن أن يؤدي إلى:

- تصلب شرايين القلب والذبحة القلبية
- تضخم عضلة القلب
- ضعف عضلة القلب والقصور القلبي في مرحلة لاحقة
- السكتة الدماغية
- مرض الكلى المزمن أو الفشل الكلوي
- مرض الشرايين المحيطية (تضييق شرايين الأرجل الكبيرة والمتوسطة الحجم (peripheral artery disease)
- تضرر شبكية العين (الشبكية هي طبقة رقيقة من الأنسجة موجودة في المنطقة الخلفية لعينك)
- تضرر الذاكرة أو القدرة على الإستيعاب

ما هي أسباب ارتفاع ضغط الدم؟

هناك نوعان من ارتفاع ضغط الدم:

ارتفاع ضغط الدم الأولي أو الأساسي (essential hypertension)، سببه غير معروف يبدأ هذا النوع ببطء على مدى سنوات عديدة ويتطور مع التقدم في السن. ويعد هذا النوع الأكثر شيوعاً.

ارتفاع ضغط الدم الثانوي (secondary hypertension)
قد تسبب بعض الأمراض ارتفاع ضغط الدم لدى البعض، ويسمى عندئذ بارتفاع ضغط الدم الثانوي. قد يظهر هذا النوع فجأة وقد يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم أعلى من ارتفاع ضغط

ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

ارتفاع ضغط الدم (hypertension) هو حالة تتمثل بارتفاع ضغط الدم (blood pressure) أي قوة دفع الدم على جدران الشرايين عند ضخ القلب للدم. يعتبر ضغط الدم حيويًا لكل أعضاء الجسم. فالشريان هو وعاء دموي ينقل الدم من القلب إلى مختلف الأعضاء. بالمجمل يمكن مقارنة الشريان الكبير بخرطوم مياه والشريان الصغير بأصيق طرف للخرطوم. إذا كان طرف الخرطوم مشدوداً بإحكام، يندفع الضغط إلى الأعلى نحو جدران الخرطوم.

يتم تسجيل ضغط الدم برقمين، مثل 70/120 مم زئبق أو 7/12 سم زئبق (مم زئبق هي وحدة القياس المحبذة طبيياً).

الرقم الأول، يسمّى بضغط الدم الإنقباضي (systolic blood pressure)، وهو الضغط في الشرايين عند انقباض عضلة القلب (عندما تُسمع دقات القلب).
الرقم الثاني، يسمّى بضغط الدم الإنبساطي (diastolic blood pressure)، وهو الضغط في الشرايين عند ارتخاء عضلات القلب.

يكون ضغط الدم الطبيعي لدى معظم البالغين أقل من 140 انقباضي وأقل من 90 انبساطي. قد يكون الأشخاص الذين لديهم ضغط دم بين 120 - 139 على 80 - 90، عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم، لذا يمكن أن يُنصحوا بتغيير نمط حياتهم ونظامهم الغذائي، وقد لا تكون هناك ضرورة بوصف أدوية لهم في هذه الحالة. قد يكون الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم مصابين بالمرحلة الأولى (stage I) من ارتفاع ضغط الدم (أي عندما يكون ضغط الدم بين 140 - 159 على 90 - 99) أو المرحلة الثانية (stage II) من ارتفاع ضغط الدم (ضغط الدم الإنقباضي أكثر من أو يساوي 160 على ضغط انبساطي 100 أو أكثر). قد يحتاج الأشخاص الذين لديهم عوامل خطر للإصابة بمرض القلب إلى العلاج إذا تعدى ضغط الدم لديهم الـ 70/120.





إرشادات
للمرضى

إرتفاع ضغط الدم

www.aubmc.org

patienteducation@aub.edu.lb



AUBMC

AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER
المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحّكم