



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center

ارتفاع ضغط الدم

Blood Pressure Testing and Measurement

نبذة عن مرض ارتفاع ضغط الدم

هو قوة دفع الدم من خلال الأوعية الدموية حيث يعمل القلب بجهد أكبر والأوعية الدموية بضغط أكثر مما يجعلها عاملاً خطيراً رئيساً لأمراض القلب والسكتة الدماغية، ومشاكل خطيرة أخرى، ويتحدد مقدار الضغط بكمية الدم التي يضخها القلب وحجم مقاومة الشرايين لقوة تدفق وجريان الدم، ويعد ارتفاع ضغط الدم عمومًا مرضًا يتطور على مدى السنوات، وليس بالإمكان اكتشاف ارتفاع ضغط الدم في وقت مبكر للسيطرة عليه تحتاج الأنسجة والأعضاء للدم المحمل بالأكسجين من أجل القيام بعملهما والبقاء على قيد الحياة، فعندما ينبض القلب يخلق الضغط الذي يدفع الدم من خلال شبكة من الأوعية الدموية على شكل أنبوب، والتي تشمل الشرايين والأوردة والشعيرات الدموية، وهذا الضغط هو نتيجة قوتين:

- القوة الأولى (الضغط الانقباضي)، وهي القوة التي يضخ القلب بها الدم إلى جميع أنحاء الجسم
- القوة الثانية (الضغط الانبساطي)، وهو ضغط الدم الذي يحدث بين نبضات القلب، ويُشار إلى ضغط الدم في بعض الأحيان بالاختصار (BP)

Why is this procedure done?

Your heart pumps blood through your body, and blood pressure measures the pressure in your arteries when the heart beats. Your blood pressure has two numbers, the top number is the systolic number and it measures the highest pressure in the artery when the heart beats. The second number or bottom number is the diastolic number and it is the lowest pressure in the artery when the heart rests.

Blood pressure is sometimes shortened to BP. A blood pressure measurement is taken using a special tool that may be referred to as a blood pressure cuff. You may have your BP checked:

- As part of a routine check-up to give your doctor a record of your BP
- To screen for high blood pressure
- For your doctor to see how well your medicines are working

تعليمات قبل قياس ضغط الدم

- امتنع عن شرب السوائل التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين، مثل القهوة أو المشروبات الغازية، قبل ٣٠ دقيقة من الإجراء
- أخبر طبيبك إذا كنت تتناول أي أدوية؛ فقد تؤثر بعض الأدوية في ضغط الدم
- اذهب إلى الحمام وتبول لإفراغ مثانتك قبل إجراء الاختبار
- قد يطلب منك طبيبك أن تترتاح لمدة ٥ دقائق قبل الخضوع لفحص ضغط الدم، وقد تؤدي ممارسة بعض الأنشطة، مثل الجري أو القفز أو حتى المشي إلى زيادة معدل نبضات القلب، ومن ثم تؤدي إلى نتيجة خاطئة
- في أثناء الخضوع للاختبار، حاول عدم الحديث أو الحركة، فقد يؤدي ذلك إلى قراءة إيجابية خاطئة
- ارتد قميصًا يسمح بالوصول إلى أعلى ذراعك (العضد)

What happens before the procedure?

- Avoid drinking fluids high in caffeine, like coffee or carbonated drinks, ٣٠ minutes before the procedure.
- Tell your doctor if you are taking any medicine. Some medicines can affect your blood pressure.
- Go to the bathroom and empty your bladder before the test.
- Your doctor may ask you to rest for ٥ minutes before having your blood pressure checked. Activities like running, jumping, or even walking may raise your heartbeat and may give a false result.
- While having the test, try not to talk or move. This may give a false-positive reading.
- Wear a shirt that allows access to your upper arm.

تعليمات أثناء القياس

- في هذا الاختبار تجلس وظهرك مسنودًا، وساقيك ممدوتين، ويُطلب منك إراحة ذراعك على طاولة محاذية لمستوى القلب
- يُلف حزام قياس ضغط الدم بإحكام حول الجزء العلوي من ذراعك، ويضع الشخص القائم بقياس ضغط دمك السماعة الطبية في ثنية مرفقك؛ للاستماع إلى نبضك
- ينتفخ الحزام بسرعة، وستشعر به يضغط على الجزء العلوي من ذراعك، ويستمع الطبيب إلى نبضك؛ ليسجل أول صوت يصدر أثناء النظر إلى قرص جهاز قياس ضغط الدم، ثم يستمر في تنفيس الهواء من حزام قياس ضغط الدم أثناء الاستماع إلى نبضات قلبك، ويسجل آخر صوت صادر
- يُنفس الهواء بالكامل من الحزام بعد سماع آخر صوت، ويُسجل ضغط الدم بالرقم المسموع في أول صوت ويكون «أعلى» الرقم المسموع في ثان صوت، ويستغرق قياس ضغط الدم من دقيقة إلى دقيقتين غالبًا

ما التغييرات المطلوبة في نمط الحياة؟

اتباع نظام غذائي صحي



المحافظة على وزن صحي



ممارسة النشاط البدني



التقليل من تناول الكافيين



الامتناع عن التدخين



السيطرة على القلق والتوتر



What happens during the procedure?

- For this test, you will sit with your back supported and your legs uncrossed. You may be asked to rest your arm on a table at heart level.
- The BP cuff will be wrapped snugly around your upper arm. The person taking your BP will place a stethoscope in the crease of your elbow to listen for your pulse.
- The cuff will be inflated quickly and you will feel it squeezing your upper arm. The staff person will listen to your pulse and note the first sound while looking at the dial of the BP measuring tool, and will continue to let air out of the BP cuff while listening to your heartbeat and taking note of the last sound.
- All the air is let out of the cuff after the last sound is heard. Your BP is written as the number heard at the first sound «over» the number heard at the second.
- Sometimes, a machine is used to check your blood pressure. The procedure is the same. The machine «listens» for your pulse instead of a person.
- Most often, blood pressure measurement will take 1 to 2 minutes.

What are the lifestyle changes needed?



Keep a normal weight. If you are too heavy, lose weight.



Keep cholesterol and blood sugar under control.



If you smoke, stop smoking. Smoking can increase your blood pressure.



Exercise regularly. A 30-minute workout each day can help control your blood pressure, manage your weight, and strengthen your heart.

ماذا يحدث بعد الإجراء؟

- قد تتمكن من العودة إلى المنزل مباشرة بعد الإجراء. سيخبرك الطبيب إذا كنت بحاجة إلى فحوصات إضافية.
- ستساعد النتائج الطبيب على معرفة ما إذا كنت تعاني من مشكلة في ضغط الدم. وبناءً على ذلك، يمكنكم معًا وضع خطة للعلاج والمتابعة.

ما نوع الرعاية المطلوبة في المنزل؟

- قد يكتشف الطبيب أن لديك مشكلة في ضغط الدم، ولذلك قد تحتاج إلى قياس ضغط دمك في المنزل. إذا لزم الأمر، سيتعلمك الطبيب أو الممرض كيف تقوم بذلك بشكل صحيح. احرص على تدوين كل قراءة تقوم بها.
- قد يصف لك الطبيب دواءً لعلاج ارتفاع ضغط الدم. تأكد من تناول الدواء تمامًا كما وصفه الطبيب.

ما هي الرعاية اللاحقة المطلوبة؟

- قد يطلب منك الطبيب الحضور لزيارات منتظمة لمتابعة حالتك. من المهم جدًا الالتزام بهذه الزيارات.
- إذا كان ضغط دمك منخفضًا أو مرتفعًا، فقد يطلب الطبيب إجراء فحوصات إضافية لتحديد أفضل خطة علاج تناسب حالتك.

ما هي المشاكل التي قد تحدث؟

- يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية.

ما هي المشاكل التي قد تحدث؟

- يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية.

نصائح مفيدة:

- يجب فحص ضغط الدم مرة واحدة على الأقل كل سنتين للكشف المبكر عن ارتفاع ضغط الدم. ويفضل البدء بهذا الفحص من سن ١٨ عامًا.
- إذا تم تشخيصك بارتفاع ضغط الدم، فيجب أن تقوم بقياس الضغط بشكل منتظم وبفترات أقصر.

What happens after the procedure?

- You may go home right away. Your doctor will tell you if you need more tests.
- The results will help your doctor understand if you have a problem with your blood pressure. Together, you can make a plan for more care.

What is the kind of care needed at home?

- Your doctor may find that you have a problem with your blood pressure. Thus, you may need to check your blood pressure at home. If so, you will learn how to do this. Be sure to keep a record of every blood pressure reading.
- Your doctor may give you medicine for high blood pressure. Take your medicine as ordered.

What is the follow-up care needed?

- Your doctor may ask you to make regular visits to check on your progress. Be sure to keep these visits.
- Your doctor may ask for other tests if you have low or high blood pressure. This will help to decide on the best treatment plan for you.

What are the problems that may happen?

- High blood pressure can lead to heart attack or stroke.

Helpful Tips:

- You should have a blood pressure test at least once every ٢ years to screen for high blood pressure. This should start at age ١٨.
- If you are diagnosed with high blood pressure, you should have blood pressure tests more often.



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center



هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705 | (f) mmc_med_sa

(t) Mmc_Med_sa | (s) mmcofficial1

mmc.med.sa