

High Blood Pressure

Blood pressure is the force put on the walls of the blood vessels with each heartbeat. Blood pressure helps move blood through your body.

Taking Your Blood Pressure

Blood pressure is often checked by putting a wide band called a cuff around your upper arm. Air is pumped into the cuff. Your blood pressure is measured as the air is let out of the cuff.

Blood pressure is one number over a second number.

- The top number is higher and is called the systolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart pumps.
- The bottom number is lower and is called the diastolic reading. It is the pressure in the blood vessels when the heart rests between beats.

Normal Blood Pressure

Normal blood pressure is 120 over 80 or less. Blood pressure varies from person to person. Each person's blood pressure changes from hour to hour and from day to day.

High Blood Pressure

High blood pressure is also called hypertension. High blood pressure is 140 over 90 or higher. A diagnosis of high blood pressure is not made until your blood pressure is checked several times and it stays high.

The harder it is for blood to flow through your blood vessels, the higher your blood pressure numbers. With high blood pressure, your heart is working harder than normal. High blood pressure can lead to heart attack, stroke, kidney failure, and hardening of the blood vessels.

Signs of High Blood Pressure

The only way to know if you have high blood pressure is to have it checked. Most people do not have any signs. Some people may have a headache or blurred vision.

ارتفاع ضغط الدم

ضغط الدم هو القوة التي تقع على جدران الأوعية الدموية مع كل نبضة من نبضات القلب. وضغط الدم يساعد على انتقال الدم بين أجزاء الجسم.

قياس ضغط الدم

يتم قياس ضغط الدم في الغالب بوضع شريط عريض يسمى "الكم المطاطي" حول الجزء العلوي من الذراع، ثم يتم ضخ الهواء في هذا الكم. ويتم قياس ضغط الدم أثناء السماح للهواء بالخروج من الكم.

وضغط الدم عبارة عن رقم فوق رقم آخر.

- فالرقم الأعلى يكون أكبر من الرقم الأسفل ويسمى "القراءة الانقباضية". ويعبر هذا الرقم عن الضغط في الأوعية الدموية عندما يقوم القلب بضخ الدم.
- أما الرقم الأسفل فيكون أقل من الرقم الأعلى ويسمى "القراءة الانبساطية". ويعبر هذا الرقم عن الضغط في الأوعية الدموية عندما يستريح القلب بين النبضات.

ضغط الدم العادي

يكون ضغط الدم عاديًا إذا كان قياسه 120 على 80 أو أقل. ويتفاوت ضغط الدم من شخص لآخر، فضغط الدم لدى كل شخص يتغير من ساعة إلى ساعة ومن يوم إلى يوم.

ارتفاع ضغط الدم

يطلق على ارتفاع ضغط الدم أيضًا "فرط ضغط الدم". ويكون ضغط الدم عاليًا إذا كان قياسه 140 على 90 أو أكثر. ولا يتم التشخيص بوجود ارتفاع في ضغط الدم إلا بعد قياسه عدة مرات يكون مرتفعًا في كل منها.

وكلما زادت صعوبة سريان الدم في الأوعية الدموية زاد ارتفاع ضغط الدم. ومع ارتفاع ضغط الدم يجد القلب صعوبة في العمل، حيث يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى الإصابة بالأزمة القلبية أو السكتة الدماغية أو الفشل الكلوي أو تصلب الأوعية الدموية.

أعراض ارتفاع ضغط الدم

يعد قياس ضغط الدم هو الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان ضغط الدم مرتفعًا أم لا. ولا تظهر على معظم الناس أية أعراض لارتفاع ضغط الدم. بينما قد يعاني البعض من الصداع أو تشوش الرؤية.

Your Care

Blood pressure control is very important. If you have high blood pressure you should:

- Check your blood pressure often. Call your doctor if your blood pressure stays high.
- See your doctor as scheduled.
- Take your blood pressure medicine as ordered by your doctor.
- Take your medicine even if you feel well or your blood pressure is normal.
- Lose weight if you are overweight.
- Limit salt in your food and drinks.
- Avoid alcohol.
- Stop smoking or tobacco use.
- Exercise most every day.
- Reduce stress.
- Practice relaxation daily.

Call 911 **right away** if you have:

- A severe headache
- Vision changes
- Chest pain, pressure or tightness that is not better with nitroglycerin
- Have a hard time breathing or get short of breath
- Sudden numbness, tingling or weakness in the face, arm or leg
- Sudden confusion, trouble understanding or trouble speaking
- Trouble swallowing

طرق العناية

يعد الحفاظ على مستوى ضغط الدم من الأمور الهامة للعناية. وإذا أصبت بارتفاع ضغط الدم فعليك:

- قياس ضغط الدم باستمرار والاتصال بالطبيب إذا ما ظل ضغط الدم مرتفعًا
- الذهاب للطبيب في المواعيد المقررة
- تناول أدوية ضغط الدم حسب أوامر الطبيب
- تناول الأدوية حتى مع الشعور بالتحسن أو وجود ضغط الدم في المستوى الطبيعي
- فقدان بعض الوزن في حالة وجود زيادة في الوزن
- خفض نسبة الملح في الأطعمة والمشروبات
- تجنب الكحوليات
- التوقف عن التدخين أو استخدام التبغ
- أداء التمرينات الرياضية بشكل أكبر يوميًا
- الحد من التوتر
- ممارسة الاسترخاء بشكل يومي

اتصل برقم 911 على الفور في حالة:

- الإصابة بصداع شديد
- تأثر القدرة على الرؤية
- الشعور بضغط أو ضيق أو ألم في الصدر لا يزول مع استعمال مركبات النيتروجلسرين
- وجود صعوبة أو ضيق في التنفس
- الشعور بخدر أو وخز أو ضعف مفاجئ في الوجه أو الذراع أو الساق
- الإصابة بارتباك مفاجئ أو وجود صعوبة في الفهم أو في التحدث
- حدوث مشكلة في البلع

High Blood Pressure. Arabic.

12/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.