



## ما يجب أن تعرفه عن:

### ضغط الدم

حول هذا الكتيب

هذا الكتيب مخصص للمصابين بارتفاع ضغط الدم وأصدقائهم وعائلاتهم. ويشرح:

- ما هو ارتفاع ضغط الدم؟
  - ما أهمية أن يعود ضغط الدم إلى المستوى الطبيعي؟
  - ماذا يمكن أن تفعل لخفض ضغط الدم؟
- ونصف فيه أيضاً الأدوية التي يمكن أن يعطيك إياها طبيبك لخفض ضغط الدم. هذا الكتيب ليس بديلاً عن النصيحة الطبية التي يمكن أن يعطيك إياها طبيبك بناء على معرفته الدقيقة بحالتك.

ولكنني لا أشعر بالمرض!!!!

نادراً ما يجعل ارتفاع ضغط الدم (ويعرف أيضاً بارتفاع التوتر الشرياني) المصابين يحسون بالمرض. ويمكن أحياناً أن يسبب الصداع عند عدد قليل من المرضى وعندما يكون عالياً جداً فقط. يمكن أن تشكل بعض اضطرابات النظر أو ضيق النفس أو الرعاف علامات لارتفاع ضغط الدم. ولكن الطريقة الوحيدة لمعرفة الإصابة بهذا المرض هو بقياس ضغط الدم.

### لماذا يؤدي ارتفاع ضغط الدم؟

لنقلها بوضوح تام: كلما كان ضغط دمك أعلى من الطبيعي، كلما قصر متوسط عمرك المتوقع. هناك خطر أعلى عند مرضي ضغط الدم العالي من الإصابة بحادث وعائي دماغي (الذي يتلف الدماغ) أو نوبة قلبية. إذا بقي غير معالج لوقت طويل، ضغط الدم العالي يمكن أن يؤدي إلى قصور الكلية وحتى تلف في العينين، ويمكن أن يجعل القلب كبيراً بشكل غير عادي أيضاً وأقل كفاءة (يسمى ضخامة البطين الأيسر)، وهذا يمكن أن يؤدي إلى قصور القلب، وهو ما نسميه عندما يصبح ضخ القلب للدم أقل فعالية. إذا كان عندك ضغط دم عالي، يمكنك بتخفيضه أن تخفف خطر الإصابة بنوبة قلبية، ونعطيك في هذا الكتيب معلومات عن الطرق المختلفة لتخفيض ضغط الدم.

### لماذا أنا؟

أنت لست لوحده!! حوالي أربعة من كل عشر أشخاص في إنجلترا أمّا عندهم ضغط دمّ عالي أو يعالجون لضغط الدمّ العالي. لكنك أسعد حظاً من الكثيرين لأنك على الأقل تعرف بأنه لديك، ولذا يمكن أن تتخذ الخطوات لمحاولة تخفيضه. ثلث الناس المصابين بضغط الدمّ العالي تقريباً لا يعرفون ولا يعالجون.

### ما هو ارتفاع ضغط الدمّ؟

ضغط الدم هو الضغط في الشرايين - وهي الأنابيب التي تضخّ الدمّ من القلب إلى بقية جسمك. من الواضح أنك تحتاج كمية معينة من الضغط لإبقاء الدمّ في حالة جريان مستمرة. يحدث ضغط الدمّ العالي إذا فقدت جدران الشرايين الكبيرة مرونتها الطبيعية وأصبحت متصلبة، وأصبحت الأوعية الدموية الأصغر متضيقة. قلبك مضخة تضخ بالتقلص وبعد ذلك بالراحة ضمن دورة نبضة واحدة. يتفاوت ضغط الدمّ المتدفق خلال الشرايين في الأوقات المختلفة من دورة نبض القلب.

- الضغط الأعلى (الأعظمي)، المعروف بالضغط الانقباضي، هو الضغط عندما تضخ النبضة أو تقلص القلب الدم لبداية دور في جسمك.
- الضغط الأصغر (الانسياسطي)، هو الضغط بين نبضات القلب، أي عندما يرتاح القلب.

يقاس ضغط الدم بالمليمترات من الزئبق (اختصاراً مم زئبق). يعطي قياس ضغط دم عددين. العدد الأول الضغط الانقباضي والثاني الضغط الانسياسطي.

هدفك أن تبقي ضغط دمك تحت 85/140 مم زئبق (140 انقباضي، 85 انسياسطي). أما إذا كنت مصاباً بالداء السكري فهدفك هو أن تبقي ضغط دمك تحت 80/130 مم زئبق. وليس هناك خط فاصل واضح بين الضغط الطبيعي والضغط المرتفع قليلاً، ويختلف الأطباء في التعامل مع الضغط الواقع عند حافة الطبيعي ولكنه أعلى قليلاً.

## ما الذي يسبب ضغط الدمّ العالي؟

في أكثر من تسعة من كل عشرة أشخاص ليس هناك سبب مؤكّد لارتفاع ضغط الدمّ. تعرف هذه الحالة بـ 'ارتفاع الضغط المبهّم السبب'. يمكن لكل ممّا يلي أن يلعب دوراً:

- لا تقوم بنشاط جسدي كافٍ.
- أن تكون زائد الوزن (بدنياً).
- تستعمل الملح أكثر من اللازم في غذائك.
- تشرب الكحول أكثر من اللازم، و؛
- لا تأكل كفاية من الفاكهة والخضار.

الوراثة عامل آخر. لذا إذا كان واحد من أبويك أو كلاهما لديه (أو كان عنده) ارتفاع ضغط الدم، ف لديك فرصة أكبر ليظهر عندك أيضاً. يوجد سبب محدد في عديد صغير جداً من الناس، مثل تضيق شريان الكلية أو إنتاج شاذّ من الهرمونات من الغدد الكظرية. يمكن لمرض الكلية الحادّ أن يسبب ضغط دمّ عالي أيضاً. من حين لآخر، بعض الأدوية تستعمل لمعالجة القرحة أو التهاب المفاصل أو الكآبة ويمكن أن تسبب ارتفاعاً في ضغط الدمّ. لذا، عندما تشتري أدوية بدون وصفة طبية من الصيدلي، من المهم إخباره أنك مصاب بارتفاع ضغط الدم. إذا اشتريتهم مكان آخر ولا تستطيع سؤال صيدلي، تحقق دوماً من النشرة المرفقة بأن هذا الدواء مناسب لمرضى ارتفاع ضغط الدم، واحرص دوماً على إخبار طبيبك بأي أدوية أو معالجات أخرى تتلقاها.

## ما هي الفحوص التي ساجريها؟

طبيبك غالباً سيفحص صدرك ويبحث عموماً عن العلامات الدالة على صحة دوران الدم لديك. ويتضمّن هذا النظر إلى عينيك بمنظار خاص للتأكد من عدم تأثير الارتفاع ضغط الدم على الشبكية في عينيك. وقد يجري طبيبك أيضاً بعض فحوص الدم والبول البسيطة لمحاولة اكتشاف سبب معيّن. وتشمل الاختبارات الرئيسية:

- تخطيط القلب الكهربائي لفحص وتسجيل نظم القلب ونشاطه الكهربائي.
- فحوص مستويات الكوليسترول وسكر الدم، وللتحقق من أي أذى أصاب الكلية بسبب ارتفاع ضغط الدم.
- فحص بول للبحث عن بروتينات في البول.
- صورة شعاعية للصدر.

## ماذا عن ضغط الدم المنخفض؟

يميل الأشخاص ذوي ضغط الدم المنخفض إلى العيش أطول من الناس بضغط الدمّ العالي أو حتى الطبيعي. يكتشف ضغط الدم المنخفض أثناء فحص روتيني. أكثر الناس بضغط الدم المنخفض لا يشكون من أي أعراض ملحوظة. على أية حال، بعض الناس الذين عندهم ضغط دم تحت 60/90 مم زئبق، يمكن أن يحدث لديهم دوخة أو حتى إغماء عندما ينهضون بعد انحناء أو اضطجاع، خصوصاً عند كبار السن.

إذا كان لديك ضغط دم منخفض، فمن الممكن لبعض الإجراءات البسيطة أن تساعدك، مثل تناول كميات كافية من السوائل أو حتى استعمال جوارب دعم الدوران إذا لزم الأمر. قد يشجع بعض الناس بضغط الدم المنخفض على إضافة ملح أكثر إلى غذائهم لأن هذا قد يساعد على تحسين ضغط دمهم. (ومن المهم التذكير أن إضافة الملح أكثر من اللازم في الحمية يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم). يمكن أيضاً أن يكون ضغط الدم المنخفض مجرد تأثير جانبي لأدوية معالجة ضغط الدم العالي أو أمراض القلب أو الكآبة. إذا كان الأمر كذلك، قد يحتاج طبيبك لتعديل جرعة الأدوية الذي تأخذها أو استبدالها بأدوية أخرى. يمكن أحياناً أن يكون ضغط الدم المنخفض نتيجة لمرض أو حالة أخرى، لذا لو كان لديك أعراض الدوخة، من المهم أن ترى طبيبك. فإذا كان ضغط دمك منخفض جداً فسوف يتحقق طبيبك بأن ذلك ليس نتيجة لمشكلة طبية لديك. عادةً، لا حاجة لعلاج ضغط الدم المنخفض. فقط عدد صغير جداً من الناس يحتاجون لأخذ الدواء.

## كيف يقاس ضغط الدمّ؟

سيقاس الطبيب أو الممرضة الضغط باستعمال مقياس الضغط، وله عدة أنواع: رقمي، أو زئبقي، أو هوائي. وقبل قياس الضغط يجي أن ترتاح لمدة خمس دقائق وأن تكون جالساً أو مستلقياً خلال القياس. يلف الطبيب أو الممرضة الكم حول ذراعك وينفخه إلى ما فوق الضغط الانقباضي المحتمل. ستشعر أن ذلك مزعج قليلاً كما لا يصل الدم إلى القسم ما بعد الكم من ذراعك. بعد ذلك سيستعمل الطبيب أو الممرضة سماعة للاستماع إلى الشريان في انحناء ذراعك. ثم يخفض الضغط تدريجياً في الكم. عند الوصول للضغط الانقباضي، سيبدأ الدم بالتدفق ثانية. سيسمع الطبيب أو الممرضة هذا خلال السماعة. بينما ينخفض الضغط أكثر في الكم يصبح الصوت مكتوماً وبعد ذلك يختفي عند الوصول إلى الضغط الانبساطي. طبيبك سيدقّق في ضغط دمك عدّة مرات قبل تأكيد تشخيص ارتفاع ضغط الدمّ. وعندما يسيطر على ضغط دمك بشكل جيد، سيقيسونه عادةً كل ثلاثة إلى ستة شهور.

## المراقبة 24 ساعة

يستعمل بعض الأطباء 'مراقبة متنقلة 24 ساعة' لقياس ضغط دمك. هذا يتضمّن ربط أداة مسجّلة - بحجم مسجلة شخصية - حول خصرك. ترتبط هذه الأداة بأنبوب موصول إلى كم ملفوف حول أعلى ذراعك. ينفخ الكم ويفرغ بانتظام في أوقات مختلفة نهاراً وليلاً لأخذ وتسجيل ضغط دمك. ويمكن حمل هذه الأداة في كل الحالات ما عدا الاستحمام أو السباحة. وتستعمل المراقبة المستمرة في الحالات التي يكون فيها الضغط على الحدود العليا للطبيعي أو أعلى قليلاً، كما تستعمل لمراقبة نتائج المعالجة.

## التغيرات في ضغط الدمّ

يتفاوت ضغط دم كل شخص أثناء اليوم، فيميل إلى أن يكون أعلى في الصباح وأخفض في الليل. ضغط الدمّ قد يصبح عالي أيضاً إذا كنت قلقاً أو مجهّداً. بعض الناس يقلقون بشأن رؤية طبيعهم، وسيكون ضغط دمهم أعلى من الزيارات اللاحقة. لهذا سيود طبيبك أن يأخذ أكثر من قياس بفترات منفصلة، أو يقترح مراقبة 24 ساعة، قبل أن يقرر أنك مصاب فعلاً بارتفاع ضغط الدم المستمر.

## هل يجب أن أشتري جهاز قياس ضغط الدم للبيت؟

قد يكون مفيداً لك أن تقيس بنفسك ضغط دمك إذا اعتقد طبيبك بأنه أعلى عند قياسه في العيادة مما هو حقيقةً (تأثير الروب الأبيض). أيضاً، بعض الناس يحبون مراقبة ضغط دمهم الخاص لأنه يجعلهم يشعرون أنهم مسؤولون أكثر عن صحتهم. على أية حال، مراقبة ضغط الدم المنزلية ليست فكرة جيدة لكل المرضى لأن بعض الناس يشعرون بالقلق أكثر عندما يقيسون ضغط دمهم مما لو كان يقياس بواسطة شخص آخر. أكثر أجهزة مراقبة ضغط الدم البيت رقمية وسهلة الاستعمال. لكن البعض منها ليس موثوقاً تماماً. ويمكن أن تسأل طبيبك عن نوعية جيدة وموثوقة. واطلب من طبيبك أو من ممرضة مجازة ليعلموك كيفية استعماله، وكيفية قراءة وتسجيل النتائج.

## هل يجب علي أن أبدأ بأخذ الأدوية فوراً؟

في أكثر الأحيان يراقب طبيبك ضغط دمك لمدة بضعة أسابيع أو شهور قبل أن يقرر المعالجة بالأدوية. في هذه الأثناء يمكن أن تعمل الكثير لتحسين صحتك بأن تنظر إلى أسلوب حياتك وتقوم بالتغييرات الضرورية.

## ماذا يمكن أن أفعل للمساعدة على السيطرة على ضغط دمّي؟

من المفيد النظر إلى النقاط التي يمكن أن تسبب ضغط دمّ عالي في أسلوب حياتك. مثل:

- لا تمارس الرياضة بشكل كافٍ.
- زيادة الوزن.
- كثرة الملح في طعامك.
- شرب الكحول بكثرة.
- لا تأكل كفاية من الفاكهة والخضار. ومن المفيد أيضاً أن تنظر إلى أسلوب حياتك الذي يشكل خطراً إضافياً لقلبك، مثل التدخين أو الطعام عالي الدسم.

## لكنني نشيطاً أكثر:

إن نوع النشاط الموصى به للقلب معتدل عادةً. ويتضمن المشي السريع، ركوب الدراجات أو الرقص. وأهمهما المشي وركوب الدراجات لأنهما يمكن أن يدمجا أغلب الأحيان ضمن نشاطك اليومي.

## إذا كان عندك ضغط دمّ عالي لكن لا تشكو من مرض قلب أو نوبة قلبية:

إذا كان لديك ضغط دمّ عالي مسيطر عليه بشكل جيد وليس لديك مرض قلب أو نوبة قلبية، يجب أن يكون هدفك أن تصل إلى 30 دقيقة من النشاط المعتدل على الأقل خمسة أيام في الأسبوع. (نشاط معتدل يعني أي نشاط يجعلك تشعر بالدفء وانقطاع النفس قليلاً - على سبيل المثال: مشي سريع). تظهر الأبحاث بأن النشاط الفيزيائي يمكن أن يساعد على تخفيض ضغط الدم العالي وقد يمنع من الظهور من البداية.

إذا كنت تلعب أي نوع من الرياضة أو تتمتع بالأعمال الزراعية الخفيفة ليس هناك سبب للتوقف. ولكن ضغط الدمّ يميل إلى الارتفاع أثناء الرياضات الثابتة مثل رفع الأثقال أو التدريب بالأثقال. لذلك، إذا يفضل التوقف عن هذه النشاطات إذا كان لديك ضغط دمّ عالي. إذا كنت تبدأ نشاطاً جديداً من المهم سؤال طبيبك إذا كان النشاط مناسب لك، ومن المفضل أن تبدأ ببطء وتزيد تدريجياً وقت وشدة التمارين. يمكن أن تقسم الدقائق الـ 30 في اليوم إلى جلستين من 15 دقيقة، أو ثلاثة جلسات من عشر دقائق لكل جلسة.

## إذا كان لديك خناق صدر بالإضافة إلى ضغط الدمّ العالي:

إذا كان لديك خناق صدر (ألم صدري بالجهد)، فإنك تحتاج لمعرفة ما يمكنك أن تقوم به من جهد بسهولة قبل أن تصاب بالألم الصدري ومن ثم زيادة كمية النشاط تدريجياً.

قد يكون من المفيد أن تقوم بخطط تمارين مشي لمسافة معينة يمكنك أن تقوم به بسهولة دون الشعور بالألم. قم بهذا التمرين مرة أو مرتين يومياً لمدة يومين، وفي النهاية قيم سهولة أو صعوبة التمرين. فإذا كان سهلاً (أو قليل الصعوبة) قم بزيادة المسافة ببطء شديد لمدة يومين آخرين، فإذا كان التمرين صعباً قم المشي بسرعة أقل أو لمسافة أقل حتى تجده سهلاً. تأكد بأنه يمكنك بسهولة أن تقوم بالنشاط قبل زيادة هدفك. وحافظ على هدفك منتظماً ومتكرراً وضمن حدودك وليس خارجها أبداً.

## لأخف وزني:

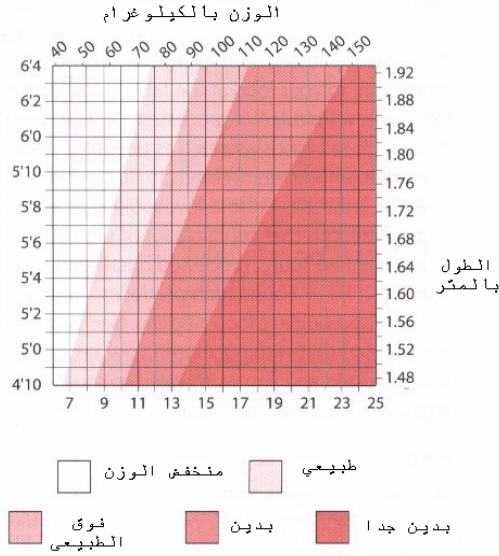
إذا كنت زائد الوزن، فإن فقد بعض الكيلوغرامات سيساعد على السيطرة على ضغط دمك. ولبعض الناس، خسارة الوزن هو كل ما يلزم أن يعملوه للسيطرة على ضغط دمهم. يمكن أن يساعدك الأكل الصحي أيضاً لتنزيل مستوى كولسترول دمك.

لمعرفة ما إذا كنت تحتاج لخفض وزنك تحقق من المخطط التالي. فإذا وجدت فئتك ضمن: فرط الوزن، أو البدانة، أو فرط البدانة فأنت بحاجة لفقد بعض الوزن.

لا تحاول خفض وزنك بسرعة. فخفض الوزن ببطء وبثبات (حوالي نصف كيلوغرام أسبوعياً) أكثر صحةً، وسوف تتمكن - على الأرجح - من الاحتفاظ بالوزن الجديد. وإذا كنت مفرط البدانة فإن فقدان الوزن (ولو حتى عشرة كيلوغرامات) سوف يكون مفيداً لصحتك. وهنا يفيد النشاط الفيزيائي (التمارين الرياضية) كثيراً في خفض الوزن أيضاً.

## لأهل أنت ضمن الوزن الصحي؟

على المخطط التالي ارسم خطاً أفقياً من الوزن المقابل لوزنك الحالي ثم ارسم خطاً عمودياً من الأرقام المقابلة لطولك (بدون الحذاء)، ثم ضع علامة مكان لقاء الخطين وانظر في أي فئة يقع وزنك.



#### الإنقاص الملح:

هناك صلة هامة بين الإكثار من الملح في طعامك وبين ارتفاع ضغط الدم. على أية حال، فنحن ما زلنا لا نعرف بالضبط ما السبب. هل هو الصوديوم في الملح الذي يساهم في ضغط الدم العالي؟ معظمنا يأكل على الأقل ضعف كمية الملح التي نحتاجها عادةً. حاول الطبخ بدون إضافة أي ملح، ولا تضيف الملح إلى طعامك على الطاولة. أغلب الملح الذي تأكله مخبأ في الأطعمة المصنعة، لذا تفادى هذه الأطعمة العالية الملح قدر المستطاع. دقق في جداول المكونات على الأطعمة الجاهزة لمعرفة أي منها تحوي ملح أقل. اختر منتجات منخفضة الصوديوم وتفادى الأطعمة التي تحتوي الكثير من الملح مثل الصلصات، الشوربات المعلبة، اللحوم المعالجة والوجبات الخفيفة. ستجد خلال شهر أنك تتعود على مذاق الطعام ولن تحتاج الكثير من الملح للتمتع بنكهة غذائك.

#### لاكل فاكهة وخضار أكثر

تحتوي الفاكهة والخضار البوتاسيوم الذي يساعد على السيطرة على ضغط الدم. وتحوي كمية منخفضة أيضاً في الملح. كل على الأقل خمسة حصص متنوعة من الفاكهة والخضار كل يوم.

#### لاالكحول

إذا كنت ممن يشرب الكحول، فالكمية المعتدلة هي بين 1-2 من وحدات الكحول في اليوم، ووحدة الكحول تساوي تقريباً كأس صغير من النبيذ العادي، أي حوالي 125 مليلتر. على أية حال، فإن شرب الكحول بكمية كبيرة يمكن أن يساهم في اضطرابات القلب والدوران، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم والجلطة الدماغية. الرجال يجب أن يشربوا أكثر من 4 وحدات في اليوم، وإجمالي لا يزيد عن 21 وحدة كحول في الأسبوع. النساء يجب أن يشربن أكثر من 3 وحدات في اليوم، وإجمالي لا يزيد عن 14 وحدة كحول في الأسبوع. إذا زادت الكمية عن ذلك فمن المحتمل أن يرتفع ضغط الدم الانقباضي.

#### لاالمنبهات:

من المعروف أن المنبهات المعروفة (القهوة، الشاي، الممتة، ..) تساهم في رفع ضغط الدم. لذلك يفضل الإقلال منها أو حتى الامتناع عنها كلياً والاستعاضة عنها بمشروبات أخرى غير منبهة.

#### لماذا عن الإجهاد؟

حالات الإجهاد يمكن أن تسبب ارتفاع ضغط الدم، لكن ضغط الدم يعود عادة إلى الوضع الطبيعي بعد زوال حالة القلق والإجهاد. الاسترخاء والتأمل قد يساعدانك على تفادي تلك الارتفاعات القصيرة الأمد في ضغط الدم.

#### لاتدخين

التدخين عامل خطر رئيسي لمرض أوعية القلب. إذا كنت تدخن ولديك ارتفاع ضغط دم فإن شرايينك ستصبح متضيقة بسرعة كبيرة. إيقاف التدخين هو تغيير عظيم في أسلوب الحياة. إذا توقفت عن التدخين فإن خطر إصابتك بنبوة قلبية ينخفض إلى نصف الخطر عند المدخنين خلال سنة واحدة.

#### أدوية ضغط الدم

هناك أدوية كثيرة متوفرة لتخفيض ضغط الدم. والهدف أن يخفض الضغط بشكل تدريجي على مدى عدة أسابيع أو شهور. يحتاج أكثر الناس لنوعين من الأدوية على الأقل لتخفيض ضغط دمهم بما فيه الكفاية. أحياناً تستعمل أدوية مركبة من دوائين أو أكثر. لا تقلق إذا غير طبيبك أدوية عدة مرات لكي تحصل على مستوى ضغط دمك المناسب. قد يغير طبيبك أدوية أيضاً إذا سببوا لك آثار جانبية غير مرغوبة.

#### لاالآثار الجانبية

معظم الناس الذين يتناولون الأدوية لخفض ضغط الدم لا يشعرون بأي آثار جانبية من الأدوية. بعد البدء بالأدوية الجديدة، من الطبيعي الاعتقاد بأن أية أعراض جديدة يجب أن تكون سببها الأدوية. إذا شعرت بأي آثار جانبية (أعراض جديدة) ناقشها مع طبيبك

تأثيرات جانبية يجب أن تبحث عنها	ماذا تفعل؟
ظهور طفح جلدي مباشرة بعد البدء بالأدوية	أخبر طبيبك فقد يكون لديك تحسس على الدواء.
إذا شعرت بخفة الرأس أو الدوار أو إذا حصل لديك إغماء: قد تظهر هذه الأعراض خصوصاً عند النهوض من الاستلقاء أو الانحناء أو عندما تكون مسناً.	إذا كانت هذه الأعراض شديدة فقد تكون الأدوية خفضت ضغط دمك أكثر من اللازم. أخبر طبيبك الذي قد يخفف جرعة العقار أو يغير نوعه.

تستعمل أدوية خفض الضغط في العديد من الحالات القلبية، فلا تقلق أو تستغرب إذا عرفت أن شخصاً آخر يستعمل نفس الدواء لحالة مختلفة عن حالتك. تتداخل تأثيرات أدوية خفض الضغط مع أدوية أخرى - بما فيها تلك التي تصرف بدون وصفة طبية - لذلك تحقق دائماً من الطبيب أو الصيدلاني عن التضرار بين أدويةك والدواء الجديد، وأخبر طبيبك دوماً عن أي أدوية نباتية تأخذها أيضاً.

**لماذا نسيت أخذ دوائك**  
من الصعب أن تتذكر أخذ أدويةك عندما لا تشعر بأي مرض. لحسن الحظ، فقدان القرص العرضي لا يؤثر على ضغط دمك عادة. لذا، إذا نسيت أخذ دوائك، ليس هناك حاجة لأخذ جرعة إضافية، فقط خذ جرعتك العادية.

**لاهل ما زلت أستطيع قيادة السيارة؟**  
ضغط الدم العالي له أعراض خفيفة عادة، لذا يجب أن لا يؤثر على قدرتك على القيادة. على أية حال، أنت يجب أن لا تقود إذا تسببت الأدوية بأعراض تؤثر على قدرتك على التركيز. إذا حدث هذا اسأل طبيبك إذا كان من الممكن أن يغير أدويةك لمنع الأعراض. إذا كان عندك رخصة لقيادة عربة نقل كبيرة (شاحنة) أو عربة نقل ركاب (باص)، يجب أن تخبر السلطات التي تمنح هذه الرخص إذا كان لديك ضغط دم عالي أو سببت لك الأدوية أعراضاً مزعجة. وقد تحتاج للتوقف عن القيادة وتتقدم بطلب تجديد رخصتك عندما يصبح ضغط دمك تحت السيطرة.

**لماذا عن السفر؟**  
تذكر دائماً أن تأخذ معك أدوية كافية لمدة سفرك، واحمل بعضها في حقبتك اليدوية، ودون ملاحظة معها تذكر فيها أسماءها وجرعتها وتحذر من قوة تأثير هذه الأدوية وخطورها في حال ضاعت حقبتك. لا يؤثر السفر بالطائرة على ضغط الدم، لكن السرعة وحمل الحقائب الثقيلة قد يؤثر. خذ احتياطك بالكثير من الوقت قبل رحلتك فلا تضطر للاستعجال، وتأكد بأن حقائبك ليست ثقيلة جداً وبأنه ليس من الضروري أن تحملهم لمسافة طويلة.

**لارتفاع ضغط الدم عند النساء**  
\* حبة منع للحمل  
قد تسبب حبوب منع الحمل الفموية ارتفاعاً في ضغط الدم. لذلك لو كنت تأخذين هذه الحبوب، يجب أن تتحقي من ضغط دمك بانتظام (كل ستة أشهر مثلاً). وإذا كان لديك ارتفاعاً في ضغط الدم قد يضطر طبيبك لتغيير المعالجة أو لاقتراح طريقة أخرى لمنع الحمل.

\* الحمل  
يقاس ضغط الدم بانتظام عند الحوامل في كافة فترات الحمل، سواء كان عندهم ارتفاع ضغط دم أم لا. ينخفض ضغط الدم عادة في الشهور القليلة الأولى للحمل، حتى في النساء اللواتي شخص لديهن ارتفاع بضغط الدم. وهو يعود عادة إلى مستويات ما قبل الحمل في الشهور الأخيرة. على أية حال، أحياناً يمكن أن يصبح الضغط عالي جداً أثناء هذه الشهور الأخيرة من الحمل. قد يظهر ضغط الدم العالي للمرة الأولى في أثناء الحمل (يسمى ارتفاع ضغط الدم المحدث بالحمل)، وهذا قد يؤدي إلى حالة أكثر خطراً تدعى "الانسمام الحمل"، وهذه الحالة يجب أن تعالج بالراحة بالسرير والأدوية، ويعود عادة ضغط الدم إلى طبيعته بعد الولادة، وقد لا تتكرر هذه الحالة في الحمل اللاحق. حتى إذا كان عندك ارتفاع ضغط الدم، أنت قادرة على إنجاب الأطفال بدون خطر كبير على نفسك أو على وليدك. لكنك ستحتاجين لإشراف إضافي أثناء الحمل. وبعض الأدوية التي تستعمل لمعالجة ارتفاع ضغط الدم معروف بأنه آمن نسبياً خلال الحمل، لكن بعضها الآخر قد لا يكون مناسباً للحوامل.

\* المعالجة المعيشية للمهرون  
تساعد المعالجة المعيشية للمهرونات في منع أعراض سن اليأس، لكنها يجب ألا تؤخذ للحماية ضد مرض أوعية القلب، وهذه المعالجة لا تؤثر على مستويات ضغط الدم، لذا يمكن للنساء المصابات بارتفاع ضغط الدم أن يأخذن هذه المعالجة إذا كان ضغط دمهم تحت السيطرة.



**برنامج تطوير القطاع  
الصحي  
بتمويل من الاتحاد الأوروبي**



يقدم البرنامج الدعم لجميع التغييرات اللازمة من أجل تحسين جودة خدمات الرعاية الصحية، وهذا يساهم بدوره في الوصول إلى صحة أفضل للمواطنين السوريين وخاصة سكان محافظتي درعا واللاذقية.

لذا فإن البرنامج يقدم التدريب للأطباء والممرضات والمدراء الصحيين. كما أن هذا البرنامج يساعد في تنظيم الخدمات الصحية بشكل أفضل من خلال أخذ الحاجات الصحية للمواطنين والمرضى بعين الاعتبار والوصول أيضا إلى معايير جودة عالمية للرعاية الصحية.

يدعم البرنامج كذلك المراكز الصحية والمشافي في تحسين عملها الوقائي والعلاجي ويساعد أطباء الأسرة على فهم أفضل للحاجات التي تبقي العائلة بصحة جيدة وتساعد في بقائها معافاة من الأمراض. يقدم البرنامج المؤازرة لـ "القرى الصحية" ومديرية الصحة والوزارة من أجل التخطيط والتنظيم والقيام بنشاطات أكثر فاعلية للوصول لصحة أفضل للجميع، كما يساند البرنامج أيضا التمويل العادل وتطوير خطط ضمان صحي ملائم حيث سيجد الفقراء الحماية الاجتماعية.

للمزيد من المعلومات:

برنامج تطوير القطاع الصحي  
وزارة الصحة، شارع البرلمان 2 - ص.ب: 10791  
هاتف : 00963113340457 - فاكس: 009631133500490  
بريد إلكتروني: HSMP@MOH.GOV.SY