

كن في أمان من الكوفيد ✓

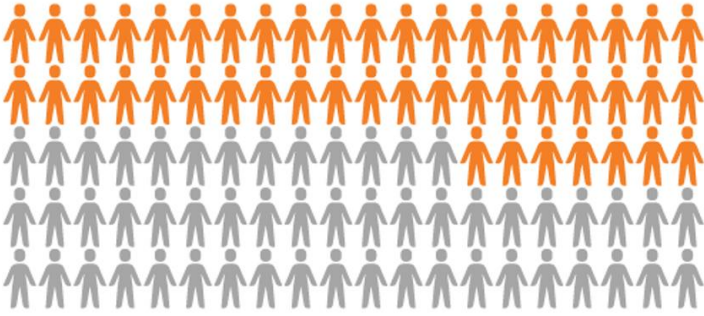
ضغط الدم المرتفع وكوفيد-19

ضغط الدم المرتفع (HBP)، الذي يشار إليه أيضًا باسم ارتفاع ضغط الدم، قد يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بمضاعفات خطيرة من عدوى كوفيد-19. تعرّف على كيف [تحب قلبك](#) لحماية نفسك من كوفيد-19 مع إدارة ضغط الدم أيضًا للبقاء بصحة جيدة.

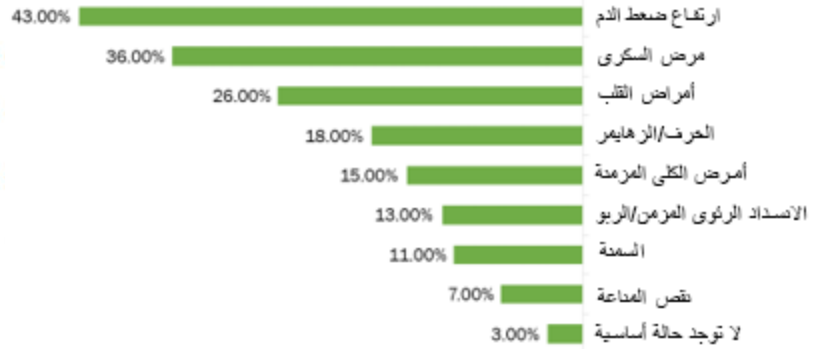
ضغط الدم المرتفع مرض شائع يتطور عندما يكون ضغط الدم، وهو قوة تدفق الدم عبر الأوعية الدموية، مرتفعًا بشكل مستمر.

من البالغين في الولايات المتحدة
عانوا من ضغط الدم المرتفع في
الفترة بين 2015 - 2018

47%



2020 - 2022 الحالات الأساسية الشائعة،
الوفيات ذات الصلة بكوفيد-19



المصدر: [صحيفة حقائق](#) به تحديث إحصاءات أمراض القلب والسكتة الدماغية لعام 2021: [At-a-Glance](#).

المصدر: كوفيد-19، شاهد تقرير مرض فيروس كورونا بشكل أسبوعي 2019 (كوفيد-19) [تقرير مراقبة](#). يُحدث كل أربعاء. مؤرخ بيوم 19 يناير، 2022

ضغط الدم المرتفع هو الحالة الأساسية الأكثر شيوعًا التي تم تحديدها في الوفيات المرتبطة بكوفيد-19 في مقاطعة سان دييغو.

حقائق بشأن ضغط الدم المرتفع (HBP)

حوالي **1 من كل 3** بالغين في الولايات المتحدة مصابين بضغط الدم المرتفع لا يدركون حتى أنهم مصابين به لأن ضغط الدم المرتفع غالبًا ليس له أعراض تؤدي إلى عدم علاجه. في الواقع، هذا هو السبب في أنه من المهم فحص ضغط الدم مرة واحدة على الأقل في السنة.



ضغط الدم المرتفع هو حالة طبية قد تزيد من خطر الإصابة الشديدة بكوفيد-19. يزداد خطر الإصابة بضغط الدم المرتفع مع تقدم العمر وعادات نمط الحياة السيئة (مثل قلة النشاط البدني والتدخين) وبعض [الحالات الأساسية](#).

إذا كان تعاني من ضغط الدم المرتفع و/أو [حالة \(حالات\) أساسية](#) أخرى، فمن الأهمية بمكان اتباع [توصيات](#) مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) المدرجة أدناه لتقليل مخاطر الإصابة. للمساعدة في رعاية صحة قلبك ومنع انتشار عدوى كوفيد-19 الشديدة لحماية نفسك وعائلتك ومجتمعك:

- احصل على التطعيم أو التعزيز، إذا كنت مؤهلًا.
- قم بارتداء الكمامة.
- ابق على بعد 6 أقدام من الآخرين.
- تجنب الحشود والأماكن سيئة التهوية.
- اغسل يديك لمدة 20 ثانية على الأقل، أو استخدم معقم اليدين إذا لم يتوفر الماء والصابون.



تعرّف على المزيد حول:



كوفيد-19 عبر coronavirus-sd.com
صحة القلب عبر LoveYourHeartSD.org

كن في أمان من الكوفيد ✓



فهم قراءات ضغط الدم

تتمثل الخطوة الأولى للتحكم في ضغط الدم في فحص ضغط الدم.

بمجرد معرفة أرقامك، من المهم أن **تفهم ما تعنيه** وما الذي يعتبر في ضغط الدم طبيعيًا وأعلى من الطبيعي ومرتفعًا (HBP)، ويشار إليه أيضًا باسم ارتفاع ضغط الدم ونوبة فرط ضغط الدم.

إذا لم كانت أرقام الفحص الخاص بك غير الطبيعية، فراجع طبيبك.

تعرف على أرقامك

فئة ضغط الدم	ضغط انقباضي ميليمتر زئبقي (العدد العلوي)	و	ضغط انقباضي ميليمتر زئبقي (العدد السفلي)
طبيعي	أقل من 120	و	أقل من 80
ضغط الدم أعلى من الطبيعي	129-120	و	80
ضغط الدم المرتفع (ارتفاع ضغط الدم) المرحلة 1	139-130	أو	89-80
ضغط الدم المرتفع (ارتفاع ضغط الدم) المرحلة 2	140 أو أعلى	أو	90 أو أعلى
نوبة فرط ضغط الدم (يجب استشارة الطبيب على الفور)	أعلى من 180	و/ أو	أعلى من 120

ملاحظة: يجب تأكيد تشخيص ضغط الدم المرتفع مع أخصائي طبي. يجب على الطبيب أيضًا تقييم أي قراءات منخفضة لضغط الدم بشكل غير عادي.

كيفية إدارة ضغط الدم والبقاء بصحة جيدة

التغذية بذكاء: التكيف مع الأساليب الغذائية لوقف ضغط الدم المرتفع (**خطة داش في التغذية**). توصي هذه الخطة بتناول الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات الخالية من الدهون ومنتجات الألبان الخالية من الدهون أو قليلة الدسم.

إدارة الإجهاد: يمكن أن يؤدي الإجهاد المفرط إلى تعزيز السلوكيات التي تزيد من ضغط الدم، مثل سوء التغذية وقلة النشاط البدني وتعاطي التبغ أو شرب الكحول أكثر من المعتاد. يمكن أن يؤدي الإجهاد المفرط إلى تعزيز السلوكيات التي تزيد من ضغط الدم. ضع في اعتبارك ممارسة التأمل أو اليوجا لتقليل السلوكيات غير الصحية مثل الخمول البدني.

تحرك كثيرًا: يجعل **النشاط البدني** المنتظم قلبك أقوى. القلب القوي يمكنه ضخ المزيد من الدم بجهد أقل. نتيجة لذلك، تنخفض القوة الواقعة على الشرايين، مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم.

إدارة الوزن: تضع **زيادة الوزن** ضغطًا إضافيًا على قلبك، مما يزيد من خطر الإصابة بضغط الدم المرتفع وإتلاف الأوعية الدموية. يمكن أن يقلل فقدان الوزن الطفيف من ضغط الدم المرتفع ويقلل من الضغط على قلبك.

توقف عن التدخين: في كل مرة تدخن أو تنفث الدخان أو تستخدم **التبغ**، يمكن أن يتسبب النيكوتين في ارتفاع مؤقت في ضغط الدم. في غضون عام واحد بعد الإقلاع عن التدخين، ينخفض خطر الإصابة بأمراض القلب بمقدار النصف.

تناول أدوية ضغط الدم بشكل مناسب: لا تعمل **أدوية ضغط الدم المرتفع** إلا عند تناولها على النحو الموصوف. إذا تم وصف أدوية لضغط الدم المرتفع لك، فاستمر في تناول أدوية ضغط الدم المرتفع حسب التعليمات وفقًا لمقدم الرعاية الصحية الذي وصفها لك. تناول أدوية كل يوم بنفس الوقت.

تعرف على المزيد حول:

كوفيد-19 عبر coronavirus-sd.com
صحة القلب عبر LoveYourHeartSD.org



كن في أمان من الكوفيد ✓

المراجع

1. <https://www.livewellsd.org/love-your-heart/>
2. https://www.sandiegocounty.gov/content/dam/sdc/hhsa/programs/phs/Epidemiology/C_OVID-19_Watch.pdf
3. https://www.heart.org/-/media/PHD-Files-2/Science-News/2/2021-Heart-and-Stroke-Stat-Update/2021_heart_disease_and_stroke_statistics_update_whats_new.pdf
4. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-pressure#:~:text=About%20%20in%20%20U.S.%20adults%20with%20high,may%20reco mmend%20that%20you%20adopt%20a%20heart-healthy%20lifestyle>
5. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/underlyingconditions.html>
6. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>
7. <https://www.livewellsd.org/content/livewell/home/love-your-heart/at-home.html>
8. <http://www.nhlbi.nih.gov/DASH>
9. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-stress-to-control-high-blood-pressure>
10. <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness>
11. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/managing-weight-to-control-high-blood-pressure>
12. <https://www.heart.org/en/health-topics/high-blood-pressure/changes-you-can-make-to-manage-high-blood-pressure/smoking-high-blood-pressure-and-your-health>
13. <https://www.heart.org/-/media/Files/Health-Topics/Answers-by-Heart/What-Is-HBP-Medicine.pdf>