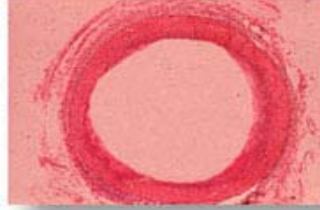


## ضغط الدم المرتفع

إن قلب كل واحد هو عبارة عن مضخة تضخ الدم في جميع أنحاء الجسم. و لذلك عندما نصاب بجرح فإن الدم يتدفق لأن القلب يقوم بضخه. إن الدم يتدفق عبر الأوردة و الشرايين كالماء عبر الأنابيب.

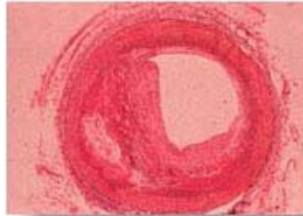


إذا كانت الشرايين نظيفة و إنسيابية فإن القلب بإمكانه أن يضخ الدم بسرعة و سهولة.



**Normal Artery**

إذا كان الشريان قديراً فإن المساحة الداخلية تصبح أصغر و جريان الدم يصبح أبطأ. و على القلب حينئذ أن يعمل بجهد أكبر للحفاظ على سريان الدم.

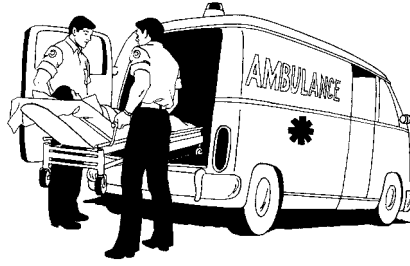


**Blocked Artery**

عندما يعمل القلب بجهد أكبر فإن ضغط الدم يرتفع. يمكن للقلب أن يجهد من العمل بهذه القوة ، أو من الممكن أن ينفجر أحد الشرايين أو الأوردة مسبباً نزيفاً داخلياً. إذا حدث هذا الانفجار في الدماغ فإنه يسبب جلطة دماغية. عندما يصاب الناس بجلطة دماغية فإنهم لا بقدرهم على الحديث أو المشي. و غالباً ما يواجهون مشكلة في إستخدام إحدى جانبي جسدهم.



أحياناً يكون الشريان مغلقاً تماماً و يتوقف الدم عن التدفق لعضو معين من الجسم. في حال حدوث ذلك حول القلب فإنه يسبب ما يسمى أزمة قلبية و يمكن للقلب أن يتوقف عن النبض. في حال حدوث ذلك فإن الشخص يمكنه أن يموت بسرعة.



إن مرض القلب يسمى "القاتل الصامت" لأن كثيراً من الناس لا يعانون من أي أعراض حتى يصابون بأزمة قلبية و عندها قد فات الأوان. لتجنب الموت المبكر من أمراض القلب فإن الأطباء يقومون بفحص ضغط الدم بشكل مستمر. كما يسألون المرضى عن أقربائهم و والديهم و ذلك لأن مرض القلب قد يكون وراثياً تماماً مثل العيون البنية اللون أو الأقدام الصغيرة.



يصبح ضغط الدم المرتفع مرضاً شائعاً كلما تقدم الناس في العمر. بالنسبة لبعض الناس فإن التخمة قد تسبب ضغط الدم المرتفع. أمراض أخرى كالسكري و أمراض الكلى يمكنها أن تسبب إرتفاع ضغط الدم. بعض النساء يصبن بإرتفاع في ضغط الدم عند الحمل.



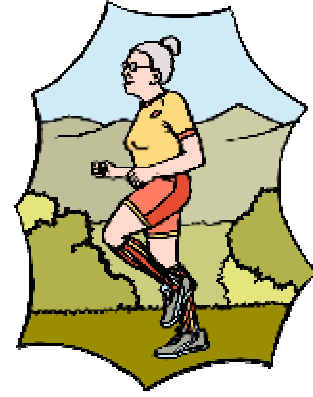
يتم قياس ضغط الدم مرتين، مرة عندما يقوم القلب بضخ الدم و مرة عندما يستريح. و لذلك فإن كل تقرير ضغط دم يحتوي على رقمين ، مرتفع و منخفض. 120 على 80 هو أعلى ضغط دم مقبول. عندما يكون ضغط الدم أعلى من 120 للمرتفع و أعلى من 80 للمنخفض فإن الضغط أعلى من المقبول.



إذا كان ضغط الدم مرتفعاً بشكل مستمر فإن الطبيب سيوصي بأخذ دواء للحفاظ عليه منخفضاً.



إن خسارة بعض الوزن و ممارسة المزيد من التمرينات يمكنها أن تساعد في خفض ضغط الدم، و بالنسبة لبعض الناس فإن تناول الملح بشكل أقل قد يساعدهم في ذلك.



The LaRue Medical Literacy Exercises were created by Charles LaRue through a grant from the Minnesota Department of Education under the supervision of the Minnesota Literacy Council. [www.mcedservices.com](http://www.mcedservices.com)  
©2006 MN Dept of Education