

اعرف أرقامك

ضغط الدم هو الضغط الذي يحدثه دمك أثناء تحركه على جدران شرايينك. ويتم التعبير عنه من خلال رقمين:

الرقم العلوي:
الانقباضي (ملم زئبق)
الضغط أو القوة داخل الشرايين عندما ينبض القلب

الرقم السفلي:
الانبساطي (ملم زئبق)
الضغط الذي يقاس بين دقات القلب

تحذير: مع مرور الوقت يؤدي ضغط الدم المرتفع أو العالي إلى إضعاف قلبك، وأوعيتك الدموية وكليتيك، ويزيد من احتمالية إصابتك بسكتة دماغية أو بنوبة قلبية

تغييرات نمط الحياة التي تخفض ضغط الدم



تحرك أكثر
مارس النشاط البدني بشكل منتظم

ركّز على التغذية
اتبع حمية DASH وتناول الخضروات الغنية بالبوتاسيوم



توقف عن تناول الملح
اسع لتناول 1,500 ملغ أو أقل من الصوديوم يوميًا



خفف وزنك
فقدان مجرد بضعة كيلو غرامات يؤدي إلى إحداث فرق كبير



لا تدخن
إذا كنت تدخن، توقف



تخلص من الإجهاد
التأمل والراحة يساعدان على خفض ضغط الدم

طبيعي

أقل من
120

أقل من

80

عالي

120
إلى
129

أقل من

80

مرتفع

المرحلة 1
130
إلى
139

80
إلى
89

المرحلة 2
140
فما فوق

90
فما فوق

يسمى أيضًا بالضغط المفرط

هذه المعلومات مقدمة لأغراض تثقيفية فقط. يُرجى استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بخصوص احتياجاتك الصحية المحددة.

لمعرفة المزيد حول ضغط الدم المرتفع CardioSmart.org/HighBP قم بزيارة.