



# ضغط الدم المرتفع (Hypertension)

## ما هو ضغط الدم؟

تنقل الشرايين الدم من قلبك إلى أجزاء أخرى من جسمك. ضغط الدم هو قوة الدم المندفع على جدران الشرايين.

## كيف يمكنك قياس ضغط الدم؟

يمكن لمقدم الرعاية الخاص بك قياس ضغط الدم. يمكنك كذلك أن تجد أجهزة قياس ضغط الدم في الصيدليات. حتى أنه يمكنك شراء جهاز قياس ضغط الدم لقياس ضغط الدم في المنزل.

## ماذا تعني مستويات ضغط الدم؟

تبين لك مستويات ضغط الدم شيئين:

- الضغط في الأوعية الدموية عندما ينبض القلب (الانقباضي)
- الضغط في الأوعية الدموية بين نبضات القلب (الانبساطي)

## ما هي المستويات العادية؟

### مستويات ضغط الدم

انقباضي: أقل من 120 مم زئبق

عادي

انبساطي: أقل من 80 مم زئبق

## ماذا يحدث إذا كان ضغط الدم لديك مرتفعا

مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي ضغط الدم المرتفع إلى أزمة قلبية أو إصابة أو مرض القلب أو مرض الكل أو تلف الأوعية الدموية أو ضرر بالبصر.

## كيف يمكنك التحكم في ارتفاع ضغط الدم؟

- تناول طعاماً صحياً. تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم (الملح) والدهون. تناول خمس وجبات من الفواكه والخضروات كل يوم.
- حافظ على وزن صحي. حاول ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة كل يوم.
- إذا كنت مدخناً، فاقع عن التدخين! اتصل بقسم خدمات الأعضاء واطلب الاطلاع على برنامج التوقف عن التدخين (Stop Smoking). يظهر الرقم على الجهة الخلفية من بطاقة تعرف الأعضاء الخاصة بك.
- قم بالحد من كمية الكحول التي تتناولها.
- تناول دواء ضغط الدم كما وصفه لك مقدم الرعاية.

قم بزيارة مقدم الرعاية الخاص بك مرة واحدة على الأقل سنوياً. يمكنك أن تكون مقدم الرعاية وضع خطة لإدارة ضغط الدم.

### هل لديك أي أسئلة؟

يرجى الاتصال بخط الاستشارات التمريضية المتوفر على مدار الساعة. نحن هنا لمساعدتك

للغة الإنجليزية: (888) 275-8750 ((Smartphone))  
(866) 648-3537 :Español

الهاتف النصي (Teletypewriter, TTY)  
جهاز الاتصال للصم والبكم

Telecommunication (TDD: 711 Device for the Deaf)

توزيع هذه النشرة الإعلانية من قبل Molina Healthcare. وكل المواد الموجودة فيها هي للمعلومات فقط. ولا تحل محل نصيحة مقدم الرعاية.

للحصول على هذه المعلومات بلغات أخرى وتنسيقات أخرى يمكن الوصول إليها، يرجى الاتصال بقسم خدمات الأعضاء (Member Services). يظهر هذا الرقم على الجهة الخلفية من البطاقة التعرفية للعضو الخاص بك.