

Chest
Heart &
Stroke
Scotland



ارتفاع ضغط الدم

High Blood Pressure



دليل أساسي
Essential Guide

يتناول هذا الدليل الأساسي كيفية التعايش مع ضغط الدم المرتفع.

يتضمن الدليل ما يلي:

- تعريف ضغط الدم
- أسباب ارتفاع ضغط الدم
- التأثيرات السلبية المحتملة لارتفاع ضغط الدم لديك
- كيفية التعامل مع ارتفاع ضغط الدم

ما هو ضغط الدم؟

الدم هو الوسيلة التي تحمل الأكسجين والمواد الغذائية إلى مختلف أنحاء الجسم، ويتنقل عبر أنابيب تُعرف بالشرايين والأوردة. عندما ينقبض قلبك، فإنه يضخ الدم عبر هذه الأنابيب، ليصل إلى جميع أنحاء الجسم. وعندما ينبسط، تتاح له فرصة إعادة ملء حجراته بالدم.

ضغط الدم هو مقياس يُعبّر عن مستوى الضغط الذي يتعرض له دمك أثناء تحرّكه في جميع أنحاء الجسم.

يُقاس ضغط الدم برقمين: **الضغط الانقباضي** و **الضغط الانبساطي**. الضغط الانقباضي هو الضغط الذي يتولد لحظة انقباض قلبك، مما يدفع الدم إلى مجرى الدورة الدموية. وهو أعلى من الضغط الانبساطي، الذي يحدث عندما ينبسط القلب بين كل نبضة وأخرى.

تُكتب هذه الأرقام على هيئة كسر (**الانقباضي / الانبساطي**)، وتُقاس **بالمليمتر الزئبقي (mmHG)**.

ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

يُعرَّف ارتفاع ضغط الدم، أو ما يُطلق عليه **فرط ضغط الدم**، بأنه **ضغط انقباضي أعلى من 140 و/أو ضغط انبساطي أعلى من 90**.

يمكن التعبير عن هذه الأرقام بصيغة 140/90 مم زئبق، ويمكن الإشارة إليها بصيغة لفظية وهي "140 على 90".

غالبًا ما يرتفع ضغط الدم مع التقدم في العمر، وإذا كان عمرك أكثر من 80 عامًا فإن حد ارتفاع ضغط الدم يرتفع إلى 150/90 مم زئبق.

عادةً ما يكون ارتفاع ضغط الدم بلا أعراض، وقد لا تكون على دراية بأنك تعاني من ضغط الدم المرتفع باستمرار. ومع ذلك، فإن ارتفاع ضغط الدم يزيد من خطر تعرُّضك للنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

يجب على جميع البالغين الذين تبلغ أعمارهم 40 عامًا أو أكثر إجراء فحص لضغط الدم بواسطة طبيب ممارس عام مرة كل خمس سنوات على الأقل.

ما أسباب ارتفاع ضغط الدم؟

في كثيرٍ من الأحيان، لا يوجد سبب واحد واضح لارتفاع ضغط الدم. ومع ذلك، هناك العديد من العوامل التي قد تزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم، من بينها:

- وجود تاريخ عائلي للإصابة بارتفاع ضغط الدم
- كونك من أصول تعود إلى منطقة الكاريبي الإفريقي أو جنوب آسيا
- زيادة الوزن أو السمنة المفرطة
- عدم ممارسة النشاط البدني
- تناول كميات كبيرة من الملح
- تناول الكحول بكميات كبيرة
- الإصابة بالسكري أو بأمراض الكلى
- بعض الأدوية، مثل موانع الحمل الفموية ("حبوب منع الحمل")

كيف يُقاس ضغط الدم؟

الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم هي قياسه. يمكنك قياس ضغط دمك:

- في عيادة طبيبك الممارس العام
- في بعض الصيدليات
- في بعض أماكن العمل
- في إحدى الفعاليات الصحية

يُقاس ضغط الدم عادةً باستخدام جهاز قياس ضغط الدم الآلي.

يُلف حزام عريض قابل للنفخ حول الجزء العلوي من الذراع. يُشدّ الحزام بإحكام حول ذراعك، مع البدء في تفريغ الهواء منه تدريجيًا. من المفترض ألا تُسبّب لك هذه الإجراءات أي ألم، إلا أنها قد تكون غير مريحة بعض الشيء.

أثناء عملية تفريغ الهواء، سيعمل الشخص القائم بقياس ضغط دمك على مراقبة نبضك.



عندما تكون بصدد قياس ضغط الدم:

- تجنّب شرب الكحول، والتدخين، وممارسة الرياضة قبل القياس بنصف ساعة.
- احرص على إفراغ المثانة مسبقاً.
- استرح لمدة خمس دقائق على الأقل قبل تسجيل قراءة قياس الضغط لديك. من الأفضل أن تجلس في هدوء، مع الحرص على إرخاء ذراعك وإ راحتها على سطح صلب
- احرص على رفع الأكمام الطويلة لملابسك أو خلعها لضمان وضع الحزام القابل للنفخ بطريقة صحيحة.
- لا تتحدث أثناء القياس - فقد يؤثر ذلك على القراءة.

منخفض	90/60 مم زئبق أو أقل
طبيعي	90/60 مم زئبق إلى 120/80 مم زئبق
مرتفع	140/90 مم زئبق أو أعلى

قياس ضغط الدم في المنزل

قراءة واحدة مرتفعة لضغط الدم لا تعني بالضرورة أنك مُصاب بارتفاع ضغط الدم المزمن. يتغير ضغط الدم على مدار اليوم، وقد يرتفع بفعل عوامل منها التوتر أو القلق.

إذا كانت قراءة ضغط دمك مرتفعة، فقد يطلب منك الطبيب **مراقبة ضغط دمك في المنزل**. سيوضح ذلك ما إذا كان ضغط دمك مرتفعًا باستمرار أم أن القراءة العالية كانت مجرد حالة استثنائية.

يمكن مراقبة ضغط الدم في المنزل بإحدى طريقتين:

○ **قياس ضغط الدم المتنقل (ABPM)**

○ **قياس ضغط الدم المنزلي (HBPM)**

قياس ضغط الدم المتنقل

يتضمن قياس ضغط الدم المتنقل ارتداء جهاز يقوم تلقائيًا بقياس ضغط دمك على فترات منتظمة على مدار 24 ساعة خلال ممارسة حياتك اليومية بشكل طبيعي.

تمنح هذه القياسات طبيبك فكرة واضحة عن كيفية تغيير ضغط دمك على مدار اليوم. كما أن هذه الطريقة تساعد في تجنب التوتر الناتج عن التواجد في العيادة، وهو ما قد يؤثر سلبيًا على قياسات ضغط الدم لديك.

قياس ضغط الدم المنزلي

قياس ضغط الدم المنزلي يعني حصولك على جهاز آلي مخصص لقياس ضغط الدم لاستخدامه داخل المنزل. تعتبر هذه الطريقة أقل تدخلًا من قياس ضغط الدم المتنقل، ولكنها تظل مفيدة لك ولطبيبك لفهم مستويات ضغط الدم بمرور الوقت.

لماذا يُعتبر ضغط دمى ذا أهمية؟

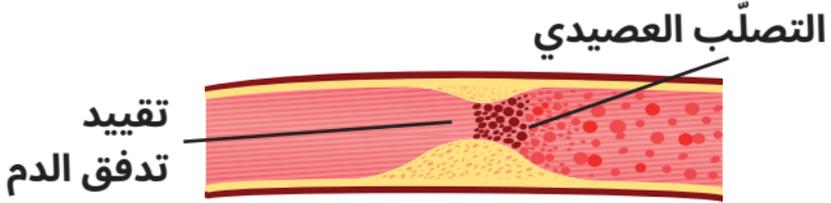
يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم على المدى البعيد إلى زيادة خطر الإصابة بعدد من الحالات الصحية الخطيرة والمُهدِّدة للحياة، مثل:

- النوبة القلبية
- السكتة الدماغية أو النوبة الإقفارية العابرة (TIA)
- قصور القلب
- داء الشرايين المحيطية
- أمراض الكلى
- الخرف الوعائي
- أضرار تلحق بعينيك

ارتفاع ضغط الدم يعني أن القلب مضطر لبذل مجهود أكبر لضخ الدم في أنحاء جسمك. وقد يتسبب ذلك في إجهاد القلب، مما يعرّضك لخطر فشل القلب أو أضرار أخرى.

وبمرور الوقت، قد يتسبب ارتفاع ضغط الدم أيضًا في تلف الأوعية الدموية.

ومن الممكن أن تتجمّع الدهون في هذه المناطق المتضررة من الجسم، وتتراكم بمرور الوقت. ويُطلق على ذلك اسم **اللويحة** أو **التصلّب العصيدي**. هذا التضيق الذي يحدث في الأوعية الدموية يعمل على رفع ضغط الدم أكثر.



في بعض الأحيان، قد يتضرر جزء ضيق من الأوعية الدموية، وقد تتمزق اللويحة أو تنكسر. إذا حدث ذلك، سيحاول جسمك علاج الضرر عن طريق تكوين جلطة دموية. من المحتمل أن يزداد حجم هذه الجلطة لتسد الشريان.

كما يمكن أن تنفصل الجلطات واللويحات، مما يؤدي إلى انسداد وعاء دموي في مكان آخر بالجسم.

أيّ من هذه الانسدادات يعيق سريان الدم في الجسم، مما يحول دون وصول الأكسجين والمواد الغذائية إلى وجهتها. يمكن أن يسبّب ذلك سكتة دماغية أو نوبة قلبية.

التعامل مع ارتفاع ضغط الدم

يمكن أن يؤدي خفض ضغط الدم إلى تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية وفشل القلب، بل والوفاة أيضًا.

الخبر السار هو أن الكثير من الناس يمكنهم التحكم في ضغط دمهم عن طريق إجراء تغييرات بسيطة في نمط الحياة. حتى لو لم تكن مصابًا بارتفاع ضغط الدم الآن، فإن اتباع نمط حياة صحي للقلب يمكن أن يساعدك في الحفاظ على ضغط دمك في مستوى صحي في المستقبل.

اعتمادًا على مستوى ارتفاع ضغط دمك وما إذا كنت معرضًا لمخاطر عالية للإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية، قد تُوصف لك أيضًا أدوية للمساعدة في خفض ضغط الدم.

وسواءً بالأدوية أو بدونها، فإن اتباع نمط حياة صحي هو المفتاح للحفاظ على خطر الإصابة بالنوبات القلبية أو السكتات الدماغية عند أدنى مستوى ممكن.

من الضروري أن تلتزم بحضور الفحوصات الدورية مع طبيبك، وأن تخبره إذا كنت تعاني من أي أعراض تظن أنها مرتبطة بارتفاع ضغط الدم لديك.

تُقدِّم لك منظمة "Chest Heart and Stroke Scotland" مجموعة متنوعة من الدعم إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو تعرّضت لنوبة قلبية أو سكتة دماغية. وقد يشمل ذلك ما يلي:

المرضىون المختصون بعلاج السكتة الدماغية

الذين يمكنهم تقديم المعلومات والدعم.

مجموعات دعم الأقران لمقابلة الأشخاص

الذين يعانون من نفس المشاكل والتحديات.

المعلومات والنصائح عن أي أسئلة قد ترغب

في طرحها عن أي موضوع.

يمكنك معرفة المزيد عن طريق الاتصال بخط

المشورة الخاص بنا على الرقم **0808 801 0899**.

تغيّرات نمط الحياة

يلعب نمط الحياة دورًا كبيرًا في التحكّم في ضغط الدم. فمن خلال اتباع نمط حياة "صحي للقلب"، يمكنك تقليل مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بصورة ملحوظة.

حتى وإن كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، يمكنك العمل على خفضه من خلال إجراء تغييرات في نمط حياتك، مما يقلل من مخاطر المضاعفات الصحية مثل النوبات القلبية أو السكتات الدماغية.

بعض الجوانب المهمة في نمط حياتك هي:

الوزن الصحي



الوزن الزائد عادةً ما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، ويُعتبر سببًا رئيسيًا لهذه الحالة.

فقدان بعض الوزن إذا كنت تعاني من الوزن الزائد، حتى ولو بنسبة صغيرة، يمكن أن يُسهم في خفض ضغط الدم لديك. عند فقدان كل كيلوجرام (2.2 رطل) من الوزن، يمكنك أن تتوقع انخفاض في ضغط الدم بمقدار 1 مم زئبق تقريبًا.

نظام غذائي صحي

أظهرت الدراسات أن اتباع نظام غذائي "صحي للقلب" يمكن أن يخفض ضغط الدم بما يصل إلى 11 مم زئبق. يتميز هذا النظام الغذائي بانخفاض محتواه من الدهون والسكريات، وفي المقابل ارتفاع محتواه من الألياف.



تناول الملح

يؤدي تناول الكثير من الملح إلى ارتفاع ضغط الدم. حاول أن تحافظ على كمية الملح في غذائك تحت مستوى 6 جرامات يوميًا.



النشاط البدني

يمكن أن يساعد النشاط البدني المنتظم في خفض ضغط الدم بمقدار يصل إلى 5-8 مم زئبق. غير أن ممارسة النشاط البدني لا تقوّي القلب فحسب، بل تحسّن أيضًا من الدورة الدموية وتساهم في فقدان الوزن.



الكحول

الكحول عامل كبير في ارتفاع ضغط الدم. التزم بالتوجيهات الحكومية المتعلقة بكمية المشروبات الكحولية التي ينبغي عليك تناولها. تجنّب الإفراط في شرب الكحوليات.



التدخين

لا يوجد دليل على أن التدخين يسبب ارتفاع ضغط الدم، ولكنه يزيد من احتمالية الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.



الكافيين

يتسبب الكافيين في ارتفاع حاد في ضغط الدم، ولكنه مؤقت.



المخدرات

قد تتسبب بعض المخدرات، مثل الكوكايين والإكستاسي والأمفيتامينات، في ارتفاع حاد في ضغط الدم.



التوتر

لا يؤدي التوتر إلى ارتفاع ضغط الدم بشكل دائم. ومع ذلك، يرتفع ضغط دمك عندما تكون متوترًا. قد يؤدي التوتر إلى عادات غير صحية مثل الإفراط في شرب الكحوليات أو اتباع نظام غذائي سيء أو انخفاض مستوى النشاط البدني.



النوم



يرتبط عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم في بعض الأحيان بارتفاع ضغط الدم. حاول أن تحصل على 6 ساعات من النوم على الأقل كل ليلة، إن استطعت.

قد يكون من المفيد الاطلاع على كتيبات "Chest Heart & Stroke" التالية:

الأكل الصحي

الوزن الصحي

الملح

النشاط البدني

الكحول

التدخين

الصحة النفسية

يمكنك العثور عليها بالكامل من خلال الرابط

chss.org.uk/resourcehub

الأدوية المخصصة لعلاج ارتفاع ضغط الدم

بناءً على مدى ارتفاع ضغط الدم لديك وما إذا كان لديك عوامل أخرى قد تُزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب أو السكتة الدماغية، قد يوصي طبيبك بأدوية للمساعدة في السيطرة على ضغط الدم. ينبغي أن يتم ذلك بالتزامن مع التغييرات الحياتية التي أُشير إليها سابقًا.

ربما سيتوجب عليك الاستمرار في تناول أدوية ضغط الدم لبقية حياتك. قد تحتاج إلى تجربة عدة أنواع من الأدوية للعثور على أفضل ما يتناسب معك.

قد تحتاج إلى تناول أكثر من نوع واحد من الأدوية للتحكم في ضغط الدم.

احرص دائمًا على اتباع تعليمات طبيبك، وتناول الأقراص كما هو موصوف لك، ولا تتوقف عن تناول الأدوية دون مراجعة طبيبك أولاً.

من المهم تناول الأدوية بانتظام وحسب الوصفة الطبية.

قد يساعدك ضبط منبه لتذكير نفسك بموعد تناول الأقراص. احفظ أدويتك في مكان آمن بحيث تراها كل يوم. واحرص على تناول الأدوية في وقت من اليوم يتناسب مع روتينك، كأن يكون ذلك عندما تُنظف أسنانك في الصباح.

اطلب المساعدة من الصيدلي الذي تتعامل معه إذا كنت بحاجة إلى وسيلة مساعدة لتذكرك بتناول أدويتك.

إذا كانت لديك آثار جانبية، **تحدّث إلى طبيبك الممارس العام**. فقد يكون بإمكانه تقليل الجرعة أو إعطائك دواءً مختلفاً أو اقتراح طرق للتعامل مع الآثار الجانبية. **لا تتوقّف عن تناول الدواء** دون استشارة الطبيب.

تحتوي بعض الأقراص الفوّارة (القابلة للذوبان) على الملح. إذا كنت تسعى لتقليل كمية الملح التي تتناولها، فمن الأفضل الانتقال إلى بديل غير فوّار، إن استطعت.



ما الدواء الذي سيوصف لي؟

تُستخدم خمسة أدوية رئيسية لعلاج ارتفاع ضغط الدم. من المحتمل أن يُوصف لك مزيجًا من دوائين أو أكثر من هذه الأدوية:

مثبّطات الإنزيم المحوّل للأنجيوتنسين إينالابريل، ليسينوبريل، بيريندوبريل، رامبيريل

تعمل مثبّطات الإنزيم المحوّل للأنجيوتنسين (ACE) على إرخاء الأوعية الدموية وتوسيعها، مما يسهل مرور الدم من خلالها.

تعمل مثبّطات الإنزيم المحوّل للأنجيوتنسين على زيادة مستويات البوتاسيوم لديك. ستحتاج إلى إجراء اختبارات دم منتظمة لفحص وظائف الكلى ومستويات البوتاسيوم. تجنّب بدائل الملح عند تناول مثبّطات الإنزيم المحوّل للأنجيوتنسين - فقد ترفع مستويات البوتاسيوم أيضًا.

من كل 100 شخص، قد يُصاب ما بين 5 إلى 30 شخصًا بالسعال عند تناول مثبّطات الإنزيم المحوّل للأنجيوتنسين. إذا كانت هذه مشكلة بالنسبة لك، تحدّث إلى طبيبك.

حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين كانديسارتان، إرييسارتان، لوسارتان، فالسارتان

تعمل حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (ARBs) بطريقة مماثلة لمثبّطات الإنزيم المحوّل للأنجيوتنسين (ACE)، ولكنها أقلّ عُرضة للتسبّب في السعال الجاف الذي ترتبط به مثبّطات الإنزيم المحوّل للأنجيوتنسين. قد توصف لك حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين إذا كنت غير قادر على تناول مثبّطات الإنزيم المحوّل للأنجيوتنسين.

كما هو الحال مع مثبّطات الإنزيم المحوّل للأنجيوتنسين، ستحتاج إلى إجراء فحوصات دم منتظمة وفحوصات طبية دورية.

حاصرات قنوات الكالسيوم أملوديبين، ديلتيازيم، لاسيديبين، فيراباميل

تقلّل هذه الأدوية من انتقال الكالسيوم إلى خلايا جسمك. يكتسب هذا الأمر أهمية كبيرة، حيث إن الكالسيوم يحفّز انقباض الأوعية الدموية، لذا فإن تناول حاصرات قنوات الكالسيوم يعمل على توسيع الأوعية الدموية.

عند تناول حاصرات قنوات الكالسيوم، ينبغي عليك الامتناع عن شرب عصير الجريب فروت، إذ قد يتسبّب ذلك في حدوث تفاعل.

مدّرّات البول

بندروفلوميثازيد، كلورتاليدون، إنداباميد

تعمل مدّرّات البول، (المعروفة أيضًا بأقراص الماء)، على تحفيز عملية التبول، وبالتالي يتخلص جسمك من المزيد من الملح والماء مع مرور الوقت.

وهذا يعني تقليل كمية السوائل في جسمك، مما يساعد على خفض ضغط الدم وكذلك تقليل التورم أو تراكم السوائل.

تعمل مدّرّات البول أيضًا على إرخاء الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى توسيعها وتسهيل تدفق الدم داخل الجسم.

عادةً ما يُطلب منك تناولها في الصباح. وهذا لضمان عدم تعكر صفو نومك بسبب الحاجة إلى النهوض للتبول.

أثناء تناول مدّرّات البول، من المهم أن تتأكد من ترطيب جسمك جيدًا وشرب الكثير من الماء.

حاصرات بيتا

أتينولول، بيسوبرولول، ميتوبرولول، بروبانولولول

تعمل حاصرات بيتا على منع هرموني الأدرينالين والنورادرينالين، اللذين يشاركان في الاستجابة للضغط النفسي. تعمل حاصرات بيتا على خفض ضغط الدم عن طريق إبطاء معدل ضربات القلب وإرخاء الأوعية الدموية.

لا يوصى عادةً بحاصرات بيتا للأشخاص المصابين بالربو لأنها قد تزيد الأمر سوءًا. يمكن استخدامها للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات نفسية أخرى، ولكن قد تحتاج إلى مراقبة أدق نتيجة لذلك.

يمكن أن تتسبب حاصرات بيتا في بعض الآثار الجانبية بما في ذلك: شعور بالتعب أو الإرهاق، برودة الأطراف، ضعف الانتصاب، والدوار، واضطراب النوم أو الكوابيس. وعادةً ما تتحسن هذه الأمور بمرور الوقت.

في حال شعورك بأي آثار جانبية، فلا تتردد في استشارة طبيبك أو الممرض المتابع لحالتك.

التعايش مع ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم في حد ذاته له أعراض قليلة جدًا ولا ينبغي أن يكون له تأثير ملحوظ على حياتك. ومع ذلك، هناك بعض الأمور التي قد تحتاج إلى وضعها في الاعتبار:

القيادة

من المفترض ألا يؤثر ارتفاع ضغط الدم المنتظم على قدرتك على القيادة. لا يتوجب عليك اتخاذ أي إجراء إذا كنت تقود سيارة أو دراجة نارية. إذا كنت تقود حافلة أو حافلة صغيرة أو شاحنة، فعليك أن تتواصل مع هيئة ترخيص السائقين والمركبات (DVLA) لإبلاغهم بأنك تعاني من ارتفاع ضغط الدم، ولكن ينبغي ألا يؤثر ذلك على رخصتك.

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم الخبيث (ارتفاع شديد في ضغط الدم يتطور بسرعة)، فعليك التوقف عن القيادة وإبلاغ هيئة ترخيص السائقين والمركبات (DVLA)، بغض النظر عن نوع المركبة التي تقودها.

التأمين

قد ترفض بعض شركات التأمين تقديم تغطية تأمينية على المركبات أو على الحياة إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، أو قد تزداد أقساط التأمين الخاصة بك.

للحصول على نصائح بشأن العثور على مقدمي خدمات التأمين الذين يقبلون بحالات ارتفاع ضغط الدم، يمكنك الاطلاع على نشرات المعلومات الصادرة عن منظمة CHSS بشأن **التأمين المتعلق بالسفر والمركبات والحياة والدخل**. كلاهما متاحان على الإنترنت من خلال الرابط chss.org.uk

العمل

لا ينبغي أن تؤثر الإصابة بارتفاع ضغط الدم عادةً على حياتك المهنية الحالية أو المستقبلية. لا يتعين عليك إخبار جهة عملك بأنك تعاني من ارتفاع ضغط الدم، إلا إذا كان ذلك يؤثر على قدرتك على أداء وظيفتك.

ومع ذلك، فإن الوظائف التي تعرّضك بانتظام لتغيرات كبيرة في السرعة أو الضغط قد تكون غير آمنة. هذا يشمل: الغواص، والعامل تحت سطح البحر، وطيّار الخطوط الجوية أو أي موظف يعمل في مجال الطيران.

النشاط الجنسي

يجب ألا يؤثر ارتفاع ضغط الدم على نشاطك الجنسي الطبيعي. في الواقع، يمكن أن يكون الجنس مفيدًا لضغط الدم لأنه شكل من أشكال التمارين البدنية المعتدلة!

ومع ذلك، ففي بعض الحالات، قد يؤثر ارتفاع ضغط الدم أو الأدوية التي تتناولها لعلاجها على قدرتك على ممارسة الجنس.

قد تتأثر الأوعية الدموية في الأعضاء التناسلية، مما يقلل من تدفق الدم. قد يسبب ذلك ضعفًا جنسيًا (ضعف الانتصاب) أو مشاكل في القذف لدى الرجال، بينما قد تعاني النساء من ألم أثناء الجماع أو صعوبة في الوصول إلى النشوة الجنسية. إذا كانت لديك أي مخاوف بشأن النشاط الجنسي، يمكنك التحدث مع طبيبك الممارس العام.

تجنب تناول أدوية الانتصاب مثل الفياجرا ما لم

يصفها لك طبيبك، لأنها قد تؤثر سلبيًا على ضغط الدم وقد تتداخل مع أدوية ضغط الدم بشكل غير مرغوب فيه.

العطلات والطيران

إذا كان ضغط دمك مرتفعًا جدًا أو غير مُسيطر عليه بشكل جيد، فإن السفر بالطائرة قد يمثل خطرًا، حيث يرتفع ضغط الدم عند الارتفاعات العالية. تحدّث إلى طبيبك الممارس العام قبل الترتيب للسفر بالطائرة.

قبل السفر، تأكد من أن لديك ما يكفي من الأدوية التي تكفيك طوال الرحلة، وأن لديك تأمين سفر يغطيكم بالكامل في حالة حدوث مشاكل في ضغط الدم.

الحمل ومنع الحمل

ليس من المفترض أن يمنعك ارتفاع ضغط الدم من الحمل، ولكن قد يكون هناك خطر متزايد لحدوث مضاعفات. إذا كنتِ تسعين للحمل وتعانين من ارتفاع ضغط الدم، فعليك استشارة طبيبك.

وقد تؤثّر وسائل منع الحمل أيضًا على ضغط الدم، وخاصةً موانع الحمل الفموية المركّبة. إن تأثير حبوب منع الحمل المركّبة على ضغط الدم ضئيل ولكن لا يمكن التنبؤ به.

منشوراتنا متاحة مجاناً للجميع في اسكتلندا، سواء بصيغة PDF أو مطبوعة. يمكنك الاطلاع عليها جميعها عبر الموقع الإلكتروني www.chss.org.uk/resources-hub

للحصول على المشورة والدعم مجاناً وفي سرية من فريق خط المشورة لدينا، يمكنك التواصل معنا عن طريق:

الاتصال على الرقم الهاتفي **0808 801 0899** (من الإثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 4 عصرًا) إرسال كلمة "نصيحة" في رسالة نصية إلى **66777** أو عبر البريد الإلكتروني advice@chss.org.uk

يُعاني واحد من كل خمسة أشخاص في اسكتلندا من مشاكل صحية مرتبطة بالصدر أو القلب أو السكتات الدماغية أو مضاعفات طويلة الأمد لكوفيد. انقر على الرابط

www.chss.org.uk/supportus لمعرفة كيفية مساعدتنا في تقديم الدعم إلى مزيد من الأشخاص في اسكتلندا.

لإبداء ملاحظتك التقييمية أو طلب تنسيقات بديلة، يمكنك إرسال بريد إلكتروني إلى: health.information@chss.org.uk



امسح هذا الرمز مسخاً
ضوئياً للاطلاع على كافة
موارنا!

نُشرت في أبريل 2025
المراجعة المقررة التالية في سبتمبر 2025

E29-v1.0-April2025

جمعية خيرية اسكتلندية (رقم التسجيل) C018761