العيادة التخصصية لأمراض الباطنة والكلى

د. زغلول الصافي جوده

استشاري أمراض الكُلى
دكتوراه أمراض الباطنة والكُلى
زميل الجمعية الدولية للكُلى
قسم الكُلى، المعهد الطبي القومي بدمنهور

د. غادة محمد مشعل

استشاري أمراض الكُلى
دكتوراه أمراض الباطنة والكُلى
زمالة أمراض الكُلى
رئيس قسم الكُلى، المعهد الطبي القومي بدمنهور



دليل المريض

ضغط الدم المرتفع

القياس في البيت وخطوات التحكم في الضغط

• ما هو ضغط الدم المرتفع؟

ضغط الدم المرتفع يعني إن الدم بيمشي في الشرايين بقوة أعلى من الطبيعي. ده بيزود فرصة حدوث مشاكل بالكُلى والقلب والدورة الدموية أو ضعف النظر.
الخبر الحلو: التحكم في الضغط بيحميك.

• كيف تقرأ الأرقام؟

الرقم الأول انقباضي والتاني انبساطي، بالمليمتر زئبق.

- الانقباضي أقل من 120 والانبساطي أقل من 80: طبيعي.
- الانقباضي 120–129 والانبساطي أقل من 80: مرتفع عن الطبيعي.
- الانقباضي 130–139 أو الانبساطي 80–89: ارتفاع ضغط، المرحلة الأولى.
- الانقباضي 140 فأعلى أو الانبساطي 90 فأعلى: ارتفاع ضغط، المرحلة الثانية.
- الانقباضي أعلى من 180 أو الانبساطي أعلى من 120: ارتفاع شديد.

قراءة الضغط والقياس

• كيف تقرأ الأرقام؟ · تابع

لو الضغط شديد الارتفاع ومعاه ألم صدر، ضيق نفس، ضعف مفاجئ أو لخبطة في الكلام، روح الطوارئ فورًا. لو من غير أعراض، أعد القياس بعد دقيقة على الأقل وتواصل فورًا مع طبيبك لو فضل مرتفع.

• مين الأكثر عرضة؟

- كبار السن
- زيادة الوزن وقلة الحركة
- الأكل المالح
- لو فيه ضغط في العائلة
- التدخين
- السكري وارتفاع الكوليسترول

• الأعراض

كتير من الناس ما بيكونش عنده أعراض، لذلك لازم قياس منتظم لضغط الدم لو انت عرضه للإصابة. لكن ممكن يظهر: صداع (خصوصًا صباحًا)، دوخة، خفقان أو زغللة أو تشوش رؤية

مهم: وجود أعراض مش معناه الضغط عالي دائمًا، والغياب مش معناه إنه طبيعي.

• القياس الصح في البيت

- اقعد وارتاح ٥ دقائق قبل القياس
- ما تشربش قهوة/تدخن قبل القياس بـ ٣٠ دقيقة
- الذراع تكون على مستوى القلب ومسنود
- خليك ثابت وما تتكلمش أثناء القياس
- اعمل قراءتين بينهم دقيقة وسجّل المتوسط
- قِس مرتين يوميًا في أول فترة العلاج (ثم حسب الطبيب)

• متى تطلب مساعدة عاجلة؟

- ألم صدر/ضيق نفس
- لخبطة كلام/صداع شديد غير معتاد
- ضعف أو تنميل في ناحية واحدة
- قياس ضغط عالي جدًا مع أعراض
- لو ظهر تورّم جديد في القدمين أو حول العينين، تواصل مع طبيبك لتقييمه.

ألم الصدر أو ضيق النفس الشديد أو أعراض الجلطة تستدعي الطوارئ فورًا.

العلاج وعادات يومية

- **الالتزام بالعلاج**
  - خُد الدواء في نفس المواعيد
  - لا توقف الدواء، حتى لو تحسّنت
  - لو نسيت جرعة، اتبع تعليمات الدواء أو اسأل الطبيب أو الصيدلي. ما تضاعفش الجرعة من نفسك.
  - راجع الطبيب لو ظهر دوخة شديدة/هبوط أو آثار مزعجة وماتبطلش الدواء أو تزوده من نفسك

- **أطعمة تحتاج تقليلها**

قلّل الملح جدًا وحاول تبعد عن:

  - المخللات والجبنة المالحة
  - الرنجة، الفسيخ والسردين المالح
  - الشيبسي والوجبات السريعة
  - الشوربة الجاهزة والمرق المكعب
  - اللانشون والسجق والبسطرمه والنقانق
  - العصاير المعلبة والصلصات الجاهزة (كاتشب/مايونيز)
  - بدائل تساعدك: ليمون، ثوم، بصل، كمون، فلفل، شطة (باعتدال) والطهي المنزلي قدر الإمكان

- **اختيارات غذائية مفيدة**
  - خضار وفاكهة "بكمية معتدلة" (حسب الحالة الصحية)
  - فول/حمص/عدس بكميات مناسبة (لو مفيش مانع طبي)
  - سمك أو دجاج بدل المقليات
  - شرب مياه بقدر احتياجك (اسأل الطبيب لو عندك مرض بالكُلى)

- **الوزن والحركة**
  - حاول تمشي ٣٠ دقيقة (أو حسب قدرتك) كل يوم أغلب أيام الأسبوع
  - قلّل السكريات والعيش/المعجنات
  - لو عندك سمنة: نزول الوزن يساعد في ضبط الضغط جدا



إرشادات ومتابعة

دليل توعوي للمرضى

- **التدخين والكحول**
  - التوقف عن التدخين واحد من أقوى خطوات تحسين الضغط والقلب
  - تجنب الكحول تمامًا
- **أدوية ومنتجات تحتاج انتباه**
  - مسكنات الألم مثل: البروفين والفولتارين أو أي مسكنات أخري قد ترفع الضغط أو تضر الكُلى — اسأل طبيبك قبل استخدامها.
  - بدائل الملح قد تكون غير مناسبة لبعض الناس (خصوصًا مرضى الكُلى) — استشر الطبيب.
  - اسأل طبيبك قبل استخدام الأعشاب أو المكمّلات، لأنها ممكن تتداخل مع العلاج.
- **متابعة منتظمة**

يوميًا:

- قياس الضغط (حسب توجيه الطبيب)
- اخذ الدواء بانتظام
- أكل قليل الملح + مشي/حركة

كل أسبوع/شهر:

- متابعة الطبيب وتحليل حسب الخطة: تحليل سكر، كوليسترول، وظائف كُلى... وهيطمنك الطبيب علي حالة القلب والكُلى والشرايين بالجسم.

الحجز والاستعلام · 0453375650

شارع الموقف الجديد، أمام بوابة ٩، أمام مستشفى الحميات بدمنهور

AHA - Blood pressure