



نشرة معلومات عن حالة صحية
صدرت في يونيو/حزيران ٢٠٢٠

فرط التوتر الشرياني

ما هو؟

فرط التوتر الشرياني هي التسمية الطبية لوصف ارتفاع ضغط الدم. يعني ارتفاع ضغط الدم أن دمك يُصَخَّح عبر الشرايين بقوة أكبر من المعتاد. بوسع هذا الضغط المرتفع بعد فترة أن يبدأ في إتلاف الأوعية الدموية في الدماغ والقلب والكلى، مما يؤدي إلى إصابتك بالجلطة الدماغية أو قصور القلب أو الفشل الكلوي، بينما يقلل خفض ضغط الدم من هذه المخاطر.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام الآن؟

عندما يشخص الطبيب العام إصابتك بارتفاع ضغط الدم، سيرغب أيضًا في فحص صحتك العامة بدقة، بما في ذلك صحة قلبك وكليتيك. وللقيام بذلك قد يقوم طبيبك العام بالتالي:

- قياس وزنك والاستفسار عن نظامك الغذائي
- الاستفسار منك عن نمط معيشتك، مثلًا إذا كنت تدخن أو تشرب الكحول أو تمارس الرياضة بانتظام
- التوصية بإجراء تغييرات على نمط معيشتك كاتباع حمية غذائية والنشاط المنتظم
- وصف أدوية تخفض ضغط الدم إذا كان ذلك ضروريًا
- طلب إجراء تحاليل للدم والبول للتحري عن مشكلات أخرى مثل ارتفاع مستوى الكوليسترول أو أمراض الكلى
- إحالتك إلى أخصائي إذا دعا الأمر

ما الذي سيقوم به طبيبي العام في المستقبل؟

غالبًا ما يحتاج الأشخاص المصابون بارتفاع ضغط الدم إلى المراقبة الطبية والعلاج لبقية حياتهم. لذلك قد يرغب طبيبك العام في مقابلتك للمتابعة بانتظام. قد يقوم طبيبك العام أثناء زيارات المتابعة بالتالي:

- قياس ضغط الدم لديك
- تعديل الأدوية إذا لزم الأمر
- التأكد من تقدمك في إضفاء التغييرات على نمط معيشتك
- إجراء فحص سنوي لصحة الكلى (عادة تحليل الدم والبول)
- إحالتك إلى أخصائي إذا لم يجدي التحكم في ضغط الدم لديك أو كانت هناك مضاعفات أخرى

ماذا بوسعي أن أفعل؟

راجع طبيبك العام بانتظام للمتابعة - ستحتاج إلى قياس ضغط الدم بانتظام للتأكد من فعالية أي علاج تتناوله. من المهم أن تحافظ على نشاطك إذا كنت مصابًا بارتفاع ضغط الدم. قد يوصيك طبيبك العام بأنواع نشاط بدني معينة تتوافق مع ظروفك. عليك أيضًا القيام بالتالي:

- اتبع أي تغييرات على الحمية أوصاك بها طبيبك العام.
- تناول أدوية على النحو الذي وصفه لك طبيبك
- قس **وسجل قراءات ضغط الدم في المنزل** إذا أشار عليك طبيبك العام بالقيام بذلك.
- اقلع عن التدخين إذا كنت مدخنًا - اتصل على الرقم ٤٨ ٧٨ ١٣ للبدء في ذلك.
- استفسر من طبيبك العام عن نظام DASH الغذائي، إذ ثبت أن هذا النظام الغذائي يخفض ضغط الدم في غضون أسبوعين إلى ٤ أسابيع (راجع "المعهد الملكي الأسترالي للممارسين العموميين - خطة DASH الغذائية" في القسم أدناه).

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

بالنسبة للمرضى الذين يحتاجون لإحالة إلى أخصائي، تقدم عيادات أمراض الكلى في مستشفى بانكستاون وليفربول الدعم للمصابين بارتفاع ضغط الدم. يمكن لطبيبك العام أن يحيلك إلى طبيب أخصائي خاص كخيار بديل، إلا أن ذلك قد تنطوي عليه تكلفة مالية.



ما الأسئلة التي يمكن أن أ طرحها على طبيبي؟

- ما هي الأدوية التي علي أن أتناولها؟
- ما هي الفترة التي سأحتاج إلى تناول الدواء خلالها؟
- ما هي الأغذية التي ينبغي علي تفاديها؟

- كيف يمكنني تحسين ضغط الدم لدي؟
- هل يجب أن أقيس ضغط الدم في المنزل؟
- هل هناك أي أدوية يجب أن أتفادها؟



أين يمكنني معرفة المزيد؟

إذا كنت ترغب في قراءة المزيد حول ارتفاع ضغط الدم، فقد تستفيد من قائمة الموارد التالية:

- مؤسسة صحة القلب الأسترالية - معلومات وموارد عن ضغط الدم: heartfoundation.org.au
- مؤسسة صحة القلب الأسترالية - السيطرة على صحة قلبي: heartfoundation.org.au
- Health Direct - ارتفاع ضغط الدم: healthdirect.gov.au
- معهد جورج - تطبيق تغيير الطعام: georgeinstitute.org
- المعهد الملكي الأسترالي للممارسين العموميين - خطة DASH الغذائية: racgp.org.au