

# قصتي، نصيحتي نصائح ومعلومات مفيدة، تتضمن يوميات ضغط الدم

قصص مريض واقعية

التعايش مع ارتفاع  
ضغط الدم

PATIENT NAME

## حول هذا الكتيب

قصتي، نصيحتي هو كتيب تعليمي للبالغين المصابين بارتفاع ضغط الدم أو أولئك الذين لديهم تاريخ عائلي من ارتفاع ضغط الدم.

تستند هذه المواد إلى قصص واقعية لستة أستراليين مصابين بارتفاع ضغط الدم ونصائحهم بشأن الحياة الصحية للمساعدة في الوقاية من النوبة القلبية أو السكتة الدماغية. تفخر مختبرات Servier بالمشاركة في إعداد هذه المواد وإنتاجها بالتعاون مع المرضى ومن أجلهم.

## ارتفاع ضغط الدم<sup>1</sup>

**ضغط الدم** هو قوة ضغط الدم على جدران الأوعية الدموية. وعند ارتفاع هذه القوة أو الضغط ارتفاعاً كبيراً، يتعين على القلب أن يضخ بقوة أكبر ما يعرض الأوعية الدموية لإجهاد أكبر وهي تنقل الدم.

يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما يكون ضغط الدم أعلى من المعدل الطبيعي دائماً. وارتفاع ضغط الدم أحد عوامل الخطر الرئيسية للنوبات القلبية والسكتات الدماغية. قد لا تشعر بأي عرض من أعراض ارتفاع ضغط الدم، لذلك فمن المهم إجراء فحوصات منتظمة لضغط الدم. يمكنك قياس ضغط دمك بواسطة طبيب أو ممرضة أو صيدلي أو يمكنك قياسه بنفسك في المنزل (باستخدام جهاز معتمد).

الأرقام التالية دليل مفيد في التعرف على ضغط الدم<sup>2</sup>. الرقم الأعلى هو الضغط في الأوعية الدموية عندما يضخ القلب الدم، والرقم الأدنى هو الضغط عندما يرتخي القلب.

الرقم الأعلى بالميليمتر الزئبقي	الرقم الأدنى بالميليمتر الزئبقي	المعنى
≤ 120	≤ 80	طبيعي
121-139	81-89	طبيعي - مرتفع
≥ 140	≥ 90	ضغط دم مرتفع

- 1 حول هذا الكتيب
- 2 تعرّف على المخاطر كخطوة أولى لتجنب نوبة قلبية
- 3 “كان لابد أن أُغيّر نمط حياتي قبل أن يقتلني“
- 4 تاريخ العائلة وارتفاع ضغط الدم
- 5 “عمري الآن 52 عاماً ولا أريد أن أموت“
- 6 تأثير ضغوط مكان العمل على قلبك
- 7 “أحب حياتي الاجتماعية، ولا أريد أن أصاب بنوبة قلبية“
- 8 تعرّف على أعراض النوبة القلبية
- 9 “لا تدع النوبة القلبية تكون هي العَرَض الأول!“
- 10 الأكل الصحي لقلبك
- 11 “هدفي هو التغلب على ارتفاع ضغط الدم هذا“
- 12 اخفض ضغط دمك بممارسة النشاط البدني أثناء الجائحة
- 13 “استمرارية الرعاية للتحكم في ضغط الدم“
- 14-17 يوميات ضغط الدم في المنزل
- 18 روابط مفيدة لصحة قلبك

## “كان لابد أن أغير نمط حياتي قبل أن يقتلني”

جوناس\* متقاعد يتجاوز عمره 70 عاماً. وهو مدخن سابق وكان يشرب الكحول باعتدال. أصيب بنوبة قلبية في عمر 58 وهو في العمل، وخضع لعملية قلب مفتوح ثلاثية بعد بضعة أشهر.



لم يُدرك أن ضغط دمه كان مرتفعاً. وقد وصف له جراح القلب أدوية لخفض ضغط الدم. عزا جوناس نوبته القلبية إلى أسلوب حياته المليء بالضغوط في منصب مدير تنفيذي بإحدى شركات الطيران.

غيرت النوبة القلبية وجراحة القلب حياة جوناس إلى الأبد. ووصفت زوجته آن\* تلك التجربة بأنها مرعبة وأنها شعرت بالذهول بسببها.

غيرَ جوناس أسلوب حياته. وحصل على مكافأة نهاية الخدمة من عمله ولم يعمل منذ ذلك الحين. قال: **“كان لابد أن أغير نمط حياتي قبل أن يقتلني.”**

يمشي 2.5 كم كل صباح، ويطبخ في المنزل أكثر من ذي قبل، ويتبع حمية البحر الأبيض المتوسط، ولا يشرب الكحول إلا في المناسبات الاجتماعية. ويستمتع بالحياة الاجتماعية النشطة.

يزور طبيبه العام وجراح القلب بانتظام. ويقيس ضغط الدم في البيت ما بين مرتين وثلاث مرات في الأسبوع. ويتناول أدوية ضغط الدم والأسبرين وأدوية خفض الكوليسترول. وقد عزا جراح القلب سرعة تعافيه إلى توقعه عن التدخين في عمر 41 عاماً والحفاظ على صحته العامة بعد العملية.

قالت آن أنه منذ النوبة القلبية والجراحة التي خضع لها جوناس، **“ونحن نفعل كل شيء معاً”**. لقد تمكن من التغلب على خوفه من نوبة قلبية أخرى بدعم من زوجته وأطفاله المحبين، ومن خلال اتباع أسلوب حياة صحي وتناول أدويته بانتظام.

## نصائح ومعلومات مفيدة

تعرف على المخاطر كخطوة أولى لتجنب نوبة قلبية<sup>3,4</sup>

## مخاطر لا يمكنك تغييرها

- ← العمر (< 45 سنة)
- ← الجنس (ذكر)
- ← المجموعة العرقية (السكان الأصليون/سكان جزر مضيق توريس، سكان شبه القارة الهندية)
- ← تاريخ العائلة (النوبات القلبية في الأشقاء والآباء والأجداد)

## عوامل الخطر التي يمكنك تغييرها باتباع نظام حياة صحي و/أو تناول الأدوية المناسبة

- ← حالات مثل ارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم وزيادة الوزن وداء السكري من النوع الثاني
- ← السلوك الذي ينطوي على المخاطرة مثل التدخين والنظام الغذائي غير الصحي وقلة النشاط البدني
- ← عوامل أخرى مثل الإجهاد والاكئاب والعزلة الاجتماعية
- ← راجع طبيبك العام لفحص صحة القلب

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة:

[heartfoundation.org.au/your-heart/know-your-risks/heart-health-check](http://heartfoundation.org.au/your-heart/know-your-risks/heart-health-check)



راجع طبيبك العام  
لفحص صحة القلب

ما يقرب من 13  
مليون

أسترالي بالغ معرضون لثلاثة أو  
أكثر من عوامل خطر الإصابة  
بأمراض القلب

## “عمري الآن 52 عاماً ولا أريد أن أموت”

تم تشخيص \*ماجى بارتفاع ضغط الدم ومرض السكري من النوع 2 في أوائل الثلاثينيات من عمرها.

وُصِف لها دواء لخفض ضغط الدم وتحكمت في مستويات السكر في دمها باتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة والاستعانة بمدرّب شخصي في صالة ألعاب رياضية محلية. كان كل شيء على ما يرام حتى خضعت لعملية جراحية كبرى بعد ذلك بست سنوات.



ارتفع ضغط دمها وأصبح من الصعب السيطرة عليه. فوصف لها طبيبها دواء آخر لخفض ضغط الدم وعلى مدى السنوات الست التالية أصيبت بالأم متفاقمة في المفاصل وبالخمول، وفي نهاية المطاف أصيبت بتقلصات منهكة في الساق. وفي عام 2017، وُصِف لها أيضاً دواء لخفض نسبة السكر في الدم.

قبل بضعة أشهر، اكتشفت ماجى أخيراً أن الآثار الجانبية كانت بسبب دواء خفض ضغط الدم وعادت إلى المتابعة مع طبيبها العام مرة أخرى، فوصف لها دواء آخر لضبط ضغط الدم. توقفت الأعراض الجانبية، لكن ضغط دمها ارتفع مرة أخرى. وأصبحت قلقة ومحبطة وسريعة الغضب بشكل متزايد.

قالت وهي تبكي **“عمري الآن 52 عاماً ولا أريد أن أموت”**. لقد عانى أجدادها ووالدها وعماتها وأعمامها جميعاً من ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب، وقد توفّي بعضهم بسبب هذه الحالات المرضية.

تتناول ماجى الأدوية المضادة للاكتئاب منذ عام 2006.

عادت ماجى لرؤية طبيبها العام مؤخراً، ووصف لها دواءً آخر لضبط ضغط الدم بالإضافة إلى الدواء الذي كانت تتناوله.

انخفض ضغط دمها إلى المستوى الطبيعي وهي الآن سعيدة ومرتاحة للغاية.

## تاريخ العائلة وارتفاع ضغط الدم<sup>5,6</sup>

### ما هو التاريخ العائلي لارتفاع ضغط الدم وما سبب أهميته؟

هذا يعني أن في العائلة فرداً (قريب بقراءة الدم مثل الأم أو الأب أو الأخت أو الأخ) أصيب بارتفاع ضغط الدم قبل سن الستين. يزداد خطر إصابتك بارتفاع ضغط الدم بمقدار الضعف إذا أُصيب واحد أو أكثر من أفراد الأسرة المقربين بارتفاع ضغط الدم قبل سن الستين. وقد كُشِف عن وجود ارتباط بين هذا العامل وبين عوامل الخطر الأخرى مثل ارتفاع الكوليسترول في الدم، وارتفاع نسبة الدهون في الجسم، وزيادة الحساسية لتأثيرات الملح في رفع ضغط الدم.

### ما الذي يمكنك فعله إذا كان لديك تاريخ عائلي من ارتفاع ضغط الدم؟

- 1 افحص صحة قلبك مرة واحدة على الأقل كل عام إذا كان عمرك يتجاوز 45 عاماً، أو يتجاوز 30 عاماً إذا كنت من السكان الأصليين أو سكان جزر مضيق توريس<sup>6</sup>
- 2 قلل المخاطر الأخرى لارتفاع ضغط الدم عن طريق تناول الأطعمة الصحية وتقليل الملح وممارسة الرياضة وفقدان الوزن إذا لزم الأمر والإقلاع عن التدخين.
- 3 إذا كنت تتناول بالفعل أدوية لخفض ضغط الدم، فمن المهم أن تتناولها بانتظام حسب تعليمات طبيبك.
- 4 يتطلب تحديد أفضل علاج لكل شخص بعض الوقت غالباً. من المهم أن تستمر في محاولة خفض ضغط الدم بمساعدة طبيبك.



## “أحب حياتي الاجتماعية، ولا أريد أن أصاب بنوبة قلبية”

جين\* متقاعدة جزئياً وتعيش بمفردها ويتجاوز عمرها 65 عاماً. تصف نفسها بأنها مدمنة على العمل، وأنها عاشت أسلوب حياة مُجهَد واجتماعي للغاية. تدخن جين بشراهة منذ سن المراهقة، وما زالت تدخن بعض السجائر وتستمتع بكأس أو اثنين من النبيذ في معظم الأيام.



اكتشفت جين أنها مصابة بارتفاع ضغط الدم قبل 15 عاماً في زيارة إلى طبيبها العام. شعرت بالإرهاق والتوتر. كان ضغط دمها 180/120 مم زئبقي. قررت عدم تناول أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم واختارت التحكم في إجهادها وتوترها بممارسة اليوجا والتنفس العميق والتأمل والعلاج بالتدليك. انخفض ضغط دمها إلى 120/80 مم زئبقي.

شهدت ارتفاعاً آخر في ضغط الدم قبل عدة سنوات شعرت أنه ناتج عن الإجهاد في العمل. واصلت أساليب إدارتها الذاتية سألقة الذكر، واختارت هذه المرة أيضاً عدم تناول أي دواء لخفض ضغط الدم. كما أنها أخذت إجازة من العمل لبعض الوقت لتقليل الإجهاد.

ومع ذلك، في منتصف عام 2017، أصيبت بألم في الصدر وهي في العمل ونُقلت على الفور لإجراء مخطط كهربية القلب<sup>٨</sup>، وجاءت النتيجة طبيعية. أحالها طبيبها العام إلى أخصائي أمراض القلب، والذي رآها على الفور وحدد لها موعداً لإجراء تصوير للأوعية الدموية<sup>٩\*</sup>، أظهر عدم وجود أي انسداد في الأوعية الدموية بالقلب. لكن الأخصائي اكتشف أن قلبها متضخم وشخصها باعتلال عضلة القلب. كان ضغط دمها مرتفعاً. وقد وُصفت لها أدوية لخفض ضغط الدم وعقار لخفض الكوليسترول.

قبل لها أنها بحاجة إلى تناول هذه الأدوية لبقية حياتها لتقليل خطر الإصابة بنوبة قلبية. كان التزام جين بتناول أدويتها جيداً. كما أنها كانت تتناول فيتامين (د) و(ب) كل صباح لسنوات عديدة. وهذا شجّعها على تناول أدوية القلب وضغط الدم كل صباح.

لكن دافعها الرئيسي لتناول أدويتها هو الخوف من النوبة القلبية. وهي ما زالت تتمتع بحياتها الاجتماعية النشطة للغاية.

\* تم تغيير الاسم. الصورة المعروضة من مخزون صور عام.

<sup>٨</sup> مخطط كهربية القلب (ECG) هو اختبار بسيط يمكن استخدامه للتحقق من إيقاع قلبك ونشاطه الكهربائي.  
<sup>٩</sup> تصوير الأوعية الدموية هو إجراء يستخدم الأشعة السينية وصبغة خاصة للتقاط صور للأوعية الدموية.



## نصائح ومعلومات مفيدة

تأثير ضغوط مكان العمل على صحة القلب<sup>7,8</sup>

ترتبط الضغوط في مكان العمل بارتفاع مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية، ويزيد ذلك بين الموظفين الذين تقل أعمارهم عن 50 عاماً.

يمكن أن تؤدي الضغوط في مكان العمل إلى عادات غير صحية، مثل الإفراط في تناول الطعام والتدخين والإفراط في شرب الكحول. وهذا قد يؤدي إلى عدم توفر ما يكفي من الوقت أو الطاقة لزيادة النشاط البدني.

فيما يلي بعض النصائح للتغلب على ضغوط العمل<sup>8</sup>:

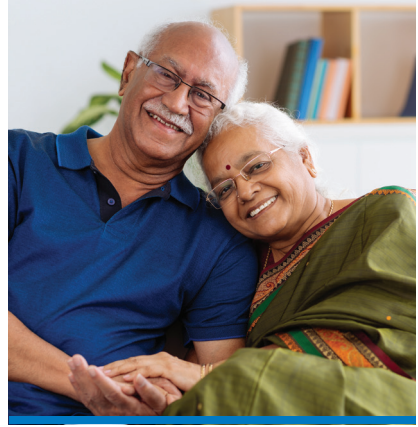
- ← الحد من ساعات العمل الإضافية
- ← أخذ فترات راحة منتظمة، بما في ذلك استراحات الغداء والذهاب في نزهة على الأقدام
- ← تحقيق التوازن الصحيح بين مواصلة دورك في العمل وبين تخصيص الوقت للأشخاص المهمين والاهتمامات في حياتك الشخصية
- ← تعلم الاسترخاء مع التنفس العميق الحجابي وتمارين اليقظة
- ← تعلم "الرفض" بأسلوب مهذب وألا تسمح للتحديات الجديدة بأن تعمرك
- ← تخصيص الوقت لممارسة بعض أنشطة الاسترخاء التي قد تستمتع بها، مثل ممارسة الرياضة أو القراءة أو العناية بالحديقة أو الاستماع إلى الموسيقى



## ”لا تدع النوبة القلبية تكون هي العَرَض الأول!“

كان جيري\* يبلغ من العمر 50 عاماً عندما أصيب بنوبة قلبية وهو يعتني بالحديقة مع ابنه.

شعر جيري بآلام حادة بالقرب من كتفه الأيسر تلاها إحساس بالوخز أسفل ذراعه اليسرى. نادى زوجته وطلب منها استدعاء سيارة إسعاف. لقد تعرّف على أعراض النوبة القلبية هذه بفضل دورة الإسعافات الأولية التي تلقاها في العمل. استلقى وأغمض عينيه، وعندما استيقظ وجد نفسه على سرير في المستشفى.



شخصاً أخصائي القلب حالته بارتفاع ضغط الدم. كان يتمتع بلياقة بدنية وكان رياضياً في شبابه، لكنه كان يدخن ويشرب الكحول بانتظام.

بدأ في تناول العديد من الأدوية، وتم تشجيعه على الإقلاع عن التدخين والعودة إلى ممارسة الرياضة. كان دائماً يتبع نصيحة أخصائي التغذية بتناول نظام غذائي متوازن.

في عام 2012، تم تركيب دعامتين\* لجيري بسبب انسداد أوعية القلب التي كشف عنها تصوير الأوعية الدموية الروتيني\*\*. تبع ذلك بعد بضعة أشهر عملية قلب مفتوح لاستبدال صمام قلبه المعيب.

جيري الآن في منتصف السبعينيات من عمره ويزور طبيبه العام بانتظام منذ 25 عاماً، وأخصائي القلب كل 6 أشهر. يتأمل في تاريخ عائلته المليء بمشاكل القلب. لقد فقد والديه وأخيه وأخته بسبب نوبات قلبية.

لا ينزعج من حقيقة أنه يتناول حالياً اثني عشر دواء كل يوم: فهذه الأدوية تساعد على التحكم في ضغط الدم واحتباس السوائل بالإضافة إلى التشخيصات اللاحقة لمرض السكري من النوع 2 وارتفاع الكوليسترول.

يتمتع جيري بعقلية إيجابية للغاية. إنه يتبع نصيحة أطبائه ويشعر أن كل شيء تحت السيطرة في الوقت الحالي.

\* تم تغيير الاسم. الصورة المعروضة من مخزون صور عام.

\*\*الدعامات هي أنبوب صغير يتم إدخاله في وعاء دموي مسدود لإبقائه مفتوحاً.

\*\*\*تصوير الأوعية الدموية هو إجراء يستخدم الأشعة السينية وصبغة خاصة لالتقاط صور للأوعية الدموية.

## نصائح ومعلومات مفيدة

تعرف على أعراض النوبة القلبية<sup>9</sup>

تحدث النوبة القلبية عند انسداد أحد الأوعية الدموية في القلب، ما يقلل تدفق الدم وكمية الأوكسجين التي تصل إلى قلبك. فيما يلي الأعراض الأكثر شيوعاً للنوبة القلبية. قد يظهر عليك عرض واحد أو مجموعة من الأعراض:

- ← انزعاج أو ألم في الصدر. وهذا يشمل الشعور بثقل غير مريح أو ضيق أو ضغط أو إحساس ساحق في الصدر. ويمكن أن يمتد هذا الانزعاج إلى ذراعيك أو رقبتك أو فكك أو ظهرك.
- ← الدوخة أو الدوار أو الشعور بالإغماء
- ← الغثيان وعسر الهضم والقيء
- ← ضيق التنفس أو صعوبة التنفس
- ← التعرق أو العرق البارد.

إذا شعرت بأي من الأعراض المذكورة أعلاه، يوصي الخبراء بالخطوات التالية:



3. تحدث: أخبر شخصاً ما بما تشعر به



2. توقف: استرح على الفور



1. اتصل بالرقم: 000



## ”هدفي هو التغلب على ارتفاع ضغط الدم“

جون\* رجل من أصل آسيوي يبلغ من العمر 49 عاماً. وهو متزوج من مدربة خاصة ولديه طفلان صغيران.



تم تشخيص إصابة جون بارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول منذ أربع سنوات. بلغ ضغط دمه آنذاك 169/95 مم زئبقي. كانت والدة جون، التي تعاني أيضاً من ارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول، قد حثته على زيارة الطبيب العام لفحص صحة قلبه لأن ”هذه الحالة متوارثة في الأسرة“.

على الرغم من أن طبيبه أوصاه بالبدء في تناول أدوية خفض ضغط الدم، قرر جون في البداية عدم تناولها، لأنه كان يعتقد أنه يمكن خفض ضغط الدم عن طرق تغيير نمط حياته. بدأ بمارس الرياضة بانتظام، وأقلع عن التدخين وقلل من تناول الكحول. كان يأكل كميات أقل من اللحوم الحمراء، وقلل من الملح في طبخه، وأضاف المزيد من الألياف إلى نظامه الغذائي. بل وترك وظيفته لتقليل الإجهاد.

بعد عام من هذه التغييرات في نمط الحياة، فقد جون 4 كيلوجرامات من وزنه وانخفضت مستويات الكوليسترول لديه، لكن ضغط دمه ظل مرتفعاً.

أخبره طبيبه العام أنه في خطر متزايد للإصابة بنوبة قلبية وعليه أن يبدأ في تناول الأدوية لخفض ضغط دمه.

خوف جون من الإصابة بنوبة قلبية تاركاً خلفه أطفالاً صغاراً أقنعه بالبدء في تناول أدوية خفض ضغط الدم.

بعد ستة أشهر، كان ضغط دم جون ما زال مرتفعاً، لذلك أضاف طبيبه دواءً ثانياً لخفض ضغط الدم. واصل جون تعديلات أسلوب الحياة.

استخدم تطبيقاً يذكّره بالوصفات الطبية من صيدليته لصرف وصفاته الطبية بانتظام.

يراقب جون ضغط دمه في المنزل للتأكد من أنه يتحكم فيه جيداً ويأمل أن يتمكن من التغلب على ارتفاع ضغط الدم لديه.

الدافع الرئيسي للاستمرار في العلاج هو الوقاية من النوبة القلبية حتى يتمكن من الاستمرار في رعاية أطفاله.

## نصائح ومعلومات مفيدة

الأكل الصحي لقلبك<sup>10</sup>

## أوصت مؤسسة القلب في أستراليا بأنه يمكنك تحسين صحة قلبك من خلال التركيز على بعض الأشياء البسيطة ومنها:

- ← الإكثار من الفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة مثل الأرز البني والشوفان والحبوب الكاملة/خبز الحبوب.
  - ← تناول مصادر البروتين الصحية المتنوعة ومنها البروتينات النباتية مثل الفول والحمص والعدس والمكسرات والبذور والأسماك والمأكولات البحرية والبيض والدواجن.
  - ← اختيار أنواع الحليب والزبادي والجبن الخالية من النكهة.
  - ← اختيار الدهون الصحية مثل المكسرات والبذور والأفوكادو والزيتون واستخدام زيوتها في الطبخ.
  - ← استخدام الأعشاب والتوابل لإضفاء نكهة على الأطعمة بدلاً من إضافة الملح (أو الصويا)
  - ← تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الطازجة وغير المصنّعة
- باتباع هذا المبدأ البسيط، سيكون نظامك الغذائي غنياً بالعناصر الغذائية الصحية مثل الألياف ومضادات الأكسدة والدهون غير المشبعة، ومنخفضاً في العناصر الغذائية الضارة مثل الدهون المشبعة والمتحولة والملح والسكر.

لمزيد من المعلومات حول الأكل الصحي، تفضل بزيارة موقع مؤسسة القلب  
[heartfoundation.org.au/Heart-health-education/healthy-eating](http://heartfoundation.org.au/Heart-health-education/healthy-eating)



## ”استمرارية الرعاية للتحكم في ضغط الدم“

كانت سالي\* تعيش في ملبورن وكانت تجري فحوصات منتظمة مع طبيبها العام. وُصف ضغط دمها بأنه طبيعي-مرتفع لفترة طويلة من الزمن وكان طبيبها العام ”يراقبه“.



في عام 2012، في سن 47، أصيبت سالي بسكتة دماغية صغيرة<sup>^</sup> بينما كانت في طريق عودتها إلى المنزل من العمل. ”أتذكر أنني كنت أشعر بتوسعك عام بعد فترة وجيزة من مغادرة مكان العمل. ازداد الشعور سوءاً مع اقترابي من المنزل وأصبحت مضطربة.“

أتذكر الشعور بالوخز في جانبي الأيسر وفي فمي. قال زوجي آنذاك أنني كنت أحاول الخروج من السيارة، لكنني لا أتذكر ذلك“. أخذها زوجها مباشرة بالسيارة إلى المستشفى، حيث وُضعت تحت الملاحظة وخرجت من المستشفى بعد ذلك.

قابلت سالي طبيبها العام في اليوم التالي وبدأت في تناول دواء لخفض الكوليسترول. كان ضغط دمها ما زال مرتفعاً وأوصيت بإجراء تغييرات في نمط الحياة مثل فقدان الوزن وزيادة ممارسة الرياضة.

انتقلت عائلتها إلى بريزبن في بداية عام 2019 وزارت ثلاثة أطباء عموميين مختلفين هناك. كانت سعيدة حقاً بالطبيبة العامة الثانية ولكن المتابعة أُلغيت بسبب جائحة كوفيد-19. وصف لها آخر طبيب زارته لفترة وجيزة، دواءً لخفض ضغط الدم توقفت عن تناوله بعد أسبوع بسبب آثاره الجانبية. وواصلت تناول دواء الكوليسترول.

تعلم سالي أنها معرضة لخطر الإصابة بسكتة دماغية أو نوبة قلبية. وترغب بشدة في تلقي الاستشارة وجهاً لوجه من طبيب عام لفحص ضغط دمها والسيطرة عليه. ”لم أتمكن من ذلك لسبب أو لآخر. كنت سعيدة حقاً بالطبيبة العامة (الثانية) التي قابلتها وأود الاستمرار في رؤيتها عندما تستقر الأوضاع“.

تفكر سالي في الحصول على جهاز قياس ضغط الدم في المنزل لأنها تعلم مدى أهمية فحص ضغط الدم بانتظام.

\*تم تغيير الاسم. الصورة المعروضة من مخزون صور عام.

<sup>^</sup> تُعرف أيضاً باسم النوبة الإقفارية العابرة - عند حجب إمداد الدماغ بالدم مؤقتاً؛ ولها نفس علامات السكتة الدماغية ولكن لفترة قصيرة فقط.

## نصائح ومعلومات مفيدة

## اخفض ضغط دمك بالمدامة على النشاط البدني في أثناء الجائحة<sup>11,12,13</sup>

النشاط البدني المنتظم يقوّي القلب. يمكن للقلب القوي أن يضح المزيد من الدم بجهد أقل. وإذا كان قلبك لا يبذل مجهوداً كبيراً لضخ الدم، فإن القوة التي تضغط على شرايينك تقل، ما يخفض ضغط الدم.

- ← الحفاظ على النشاط البدني ضروري لتحسين صحة القلب. يمكن لتدابير التباعد الاجتماعي في أثناء جائحة كوفيد-19 أن تحد من نطاق الأنشطة التي يمكنك ممارستها. ومع ذلك، فهناك أنشطة يمكنك ممارستها في المنزل أو في الحي الذي تعيش به؛
- ← الأعمال المنزلية، مثل جز العشب أو جرف أوراق الشجر أو
- ← صعود السلالم والمشي والركض وركوب الدراجات والرقص
- ← اجعل هدفك أن تمارس النشاط البدني لمدة 30 دقيقة على الأقل في معظم أيام الأسبوع (150 دقيقة في الأسبوع).
- ← يمكنك تقسيمها إلى ثلاث جلسات من التمارين الهوائية (آيروبيك) مدة كل منها 10 دقائق، للحصول على نفس الفائدة من جلسة واحدة مدتها 30 دقيقة.
- ← مارس أنشطة تقوية العضلات يومين على الأقل في الأسبوع.
- ← إذا كنت لا تمارس الكثير من التمارين حالياً، فتأكد من مراجعة طبيبك قبل البدء.





ملاحظات (مثل: تغيير الدواء، يوم مجهد)	ضغط الدم		الوقت مساءً	ضغط الدم		الوقت صباحاً	التاريخ
	الرقم الأعلى	الرقم الأدنى		الرقم الأعلى	الرقم الأدنى		



## يوميّات ضغط الدم في المنزل

اسمي:

عمري

مم زئبقي / ضغط الدم المستهدف:

1. لا تستخدم إلا أجهزة معتمدة. لا ينصح باستخدام أجهزة الإصبع والمعصم.
2. استخدم المطوق الذي يناسب النصف العلوي من ذراعك بشكل صحيح.
3. قس ضغط الدم في نفس الموعد تقريباً في الصباح أو في المساء
4. أجر القياس قبل الأكل أو تناول الأدوية أو ممارسة التمارين الرياضية القاسية
5. اجلس في وضعية مريحة مع وضع كلتا قدميك على الأرض لمدة 5 دقائق (مع عدم التحدث / عدم وجود مشتتات)
6. أجر القياس مرتين تفصل بينهما دقيقة واحدة
7. دُون ضغط الدم في دفتر اليوميّات واعرضه على طبيبك العام في كل زيارة.

التاريخ	الوقت صباحاً	ضغط الدم		الوقت مساءً	ضغط الدم		ملاحظات (مثل: تغيير الدواء، يوم مجهد)
		الرقم الأدنى	الرقم الأعلى		الرقم الأدنى	الرقم الأعلى	



ملاحظات (مثل: تغيير الدواء، يوم مجهد)	ضغط الدم		الوقت مساءً	ضغط الدم		الوقت صباحاً	التاريخ
	الرقم الأعلى	الرقم الأدنى		الرقم الأعلى	الرقم الأدنى		

## يوميّات ضغط الدم في المنزل

ملاحظات (مثل: تغيير الدواء، يوم مجهد)	ضغط الدم		الوقت مساءً	ضغط الدم		الوقت صباحاً	التاريخ
	الرقم الأعلى	الرقم الأدنى		الرقم الأعلى	الرقم الأدنى		

# قصتي، نصيحتي نصائح ومعلومات مفيدة

روابط مفيدة لصحة قلبك (امسح رمز الاستجابة السريعة للوصول إلى الرابط المخصص له)

صفات صحية لصحة قلبك

تمارين يمكن ممارستها في المنزل  
في أثناء جائحة كوفيد-19

انضم إلى أكبر مجتمع للمشي  
في أستراليا



مزيد من المعلومات حول  
السكتة الدماغية الصغيرة /  
النوبة الإقفارية العابرة



مزيد من المعلومات حول  
الإجهاد في مكان العمل



We would like to thank Janine, Marie, Jim, Tony, Nanda and Ronda  
for sharing their lived experience with high blood pressure  
and co-creating this patient education material.

**References:** 1. <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/blood-pressure-and-your-heart> Accessed 22 June 2020. 2. Guideline for the diagnosis and management of hypertension in adults. 3. <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/are-you-at-risk-of-heart-disease> Accessed on 7 May 2020. 4. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-attack/symptoms-causes/syc-20373106> Accessed on 8 April 2020. 5. Family history and High Blood Pressure. [https://www.cdc.gov/pcd/issues/2005/apr/pdf/04\\_0134\\_01.pdf](https://www.cdc.gov/pcd/issues/2005/apr/pdf/04_0134_01.pdf) Accessed on 8 April 2020. 6. <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/heart-health-checks> Accessed on 7 May 2020. 7. Work stress and coronary heart disease: what are the mechanisms? Tarani Chandola et al, EHJ, Vol 29, Issue 5, March 2008, Pages 640–648, <https://academic.oup.com/eurheartj/article/29/5/640/438125> Accessed on 13 May 2020. 8. <https://www.headsup.org.au/your-mental-health/taking-care-of-yourself-and-staying-well/at-work> Accessed on 13 May 2020. 9. Heart Attack Symptoms, Heart Foundation online <https://www.heartfoundation.org.au/Conditions/Heart-attack> Accessed on 29 April 2020. 10. <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/healthy-eating> Access on 29 April 2020. 11. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/high-blood-pressure/art-20045206> Accessed on 7 May 2020. 12. <https://www.heartfoundation.org.au/heart-health-education/physical-activity-and-exercise> Accessed on 7 May 2020. 13. <https://www.heartfoundation.org.au/COVID-19/Exercises-to-do-at-home> Accessed on 7 May 2020.

JULY 2022. 104356.



**SERVIER Foundation**

Servier Laboratories (Australia) Pty Ltd.  
8 Cato Street Hawthorn, VIC 3122.  
Material Prepared July 2022.