

فهناك مليون شخص
تقريباً في الدانمارك يعانون
ارتفاع ضغط الدم –
فهل تكون واحداً منهم؟

دعم عمل Hjernesagen
مؤسسة Hjernesagen هي جمعية محلية لدعم الأشخاص
المصابين بجلطة الشريان التاجي أو النزيف المخي، وكذلك
الأشخاص الآخرين المصابين بخلل في المخ، بالإضافة إلى
ذويهم والأشخاص الآخرين المهتمين بالموضوع.
نحن نعمل من أجل:

- الوقاية من النزيف المخي وجلطات الدم في المخ
 - ضمان أفضل علاج ممكن وأفضل نقاهة
للمصابين
 - ضمان أفضل دعم ممكن للأشخاص المصابين
وعائلاتهم.
- نقدم أربعة أنواع من العضوية:
عضوية فردية، عضوية عائلية، عضوية دعم، عضوية
شركة / مؤسسة.
بصفتك عضواً تحصل على ما يلي:

- مجلة الأعضاء Hjernesagen
- عروض الدورات والرحلات
- خط المساعدة الهاتفية لدى الأخصائي النفسي
العصبي
- إتاحة الكتب والتقارير والكتيبات
- المشاركة في الأحداث المحلية ومجموعات
المساعدة الذاتية
- فرصة لدعم القضية الجيدة

يمكنك أيضاً دعم عملنا مالياً بواسطة ما يلي:

- التبرع عبر الموقع الإلكتروني
www.hjernesagen.dk
 - التبرع عبر الحساب الجاري 157-5171
 - إرسال رسالة جوال قصيرة* على رقم 1414
بها كلمة "hjerne100" وسوف تتبرع بقيمة
100 كرونة دانماركية.
- شكراً لك مقدماً على دعمك لنا.
*بالتكلفة العادية ويتم تقديمها بواسطة Hjernesagen

- اعتني جيداً بنفسك
إن أسلوب الحياة الصحي المعتاد يعتبر طريقاً فعالاً لتقليل
مخاطر الإصابة بجلطة الشريان التاجي والنزيف المخي.
وهو أمر صحي أيضاً للجسد كله.
ولذا يوصى بما يلي:
- تناول كمية صحية من الفاكهة والخضروات
 - تجنب كثرة الملح والدهن
 - عدم التدخين
 - تناول الكحوليات بنسبة متوسطة – للرجال بحد
أقصى 14 وحدة في الأسبوع وللنساء بحد أقصى
7 وحدة في الأسبوع
 - ممارسة التمارين دورياً – بحد أدنى 30 دقيقة
يوميًا
 - قياس ضغط الدم لديك باستمرار وتناول العلاج
في حالة ارتفاعه
 - قياس مستوى الكوليسترول في الدم.


Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

Blekinge Boulevard 2 • 2630 Taastrup • Telefon 36 75 30 88
Mail: admin@hjernesagen.dk

ARABISK

لحماية مخك
- تعرف على ضغط الدم لديك


Hjernesagen
LIVET MED HJERNESKADE

ما المقصود بارتفاع ضغط الدم؟

إذا كان ضغط الدم لديك أعلى من 90/140 ملليمتر من الزئبق، فإنك تعاني من ارتفاع ضغط الدم. وهذا الحد ينطبق على كل الكبار – بغض النظر عن السن أو الجنس. أما إذا كنت تعاني من داء السكري أو من أمراض بالكلية فإن الحد يصبح أقل من ذلك – ويمكن لطبيبك أن ينصحك في هذا الأمر.

كم مرة يجب أن يتم قياس ضغط الدم؟

توصي جمعية Hjernesagen بأن يقيس الكبار ضغط الدم لديهم بصورة دورية. ويمكن القيام بذلك لدى طبيبك أو لدى المركز الصحي أو حتى في المنزل. أما عدد مرات قياس ضغط الدم لديك فيعتمد على طبيعة حياتك. ويمكنك استشارة طبيبك في هذا الأمر.

قياس ضغط الدم لديك في المنزل

إذا أردت قياس ضغط الدم لديك في المنزل فمن المهم أن يكون لديك جهاز معتمد لقياس ضغط الدم ومزود بطرف كم يثبت الجزء العلوي من ذراعك. ويوجد على الصفحة

الرئيسية لجمعية HjerneSagen

www.hjernesagen.dk

معلومات حول كيفية قياس ضغط الدم لديك بنفسك. ويمكنك هنا أيضاً شراء جهاز معتمد لقياس ضغط الدم.

إن جلطة الشريان التاجي أو النزيف المخي تصيب واحداً من كل سبعة أشخاص، حيث يصاب مرة واحدة في حياته بجلطة الشريان التاجي أو النزيف المخي. والإصابة بجلطة الشريان التاجي أو النزيف المخي إنما تؤدي دائماً إلى مضاعفات طوال الحياة على هيئة شلل في أحد جانبي الجسم ومشاكل في الكلام والنطق ومشاكل في الذاكرة وإجهاد واضح. فإذا كان كل شخص مصاب بارتفاع ضغط الدم خاضعاً للعلاج فقد يتم تجنب حدوث نصف عدد الحالات تقريباً – وهذا هو سبب ضرورة معرفتك بضغط الدم لديك.

من الذي قد يصيبه ارتفاع ضغط الدم؟

قد يصاب أي شخص بارتفاع ضغط الدم. ولكن ثمة عوامل محددة تزيد من خطر الإصابة. ومنها على سبيل المثال:

- الميل إلى ارتفاع ضغط الدم في العائلة
- وجود ميل في العائلة إلى حدوث جلطة الشريان التاجي في القلب أو في المخ
- داء السكري
- أمراض الكلية
- التدخين
- البدانة
- تناول الكحوليات بكميات كبيرة
- تناول الملح الكثير في النظام الغذائي
- تناول الدهن الكثير في النظام الغذائي
- ندرة ممارسة التمارين

احذر من عدم شعورك دائماً بارتفاع ضغط الدم لديك. ولذا يتعين عليك فحص ضغط الدم لديك من قبل الطبيب.

ما المقصود بضغط الدم؟

ضغط الدم هو الضغط الواقع في الشرايين الكبيرة بحيث يقع جزئياً في مرحلة انقباضات القلب (الضغط الانقباضي)، ويقع جزئياً في مرحلة الانبساط (الضغط الانبساطي). ويتم تقييم ضغط الدم باستخدام رقمين مثل 90/140 ملليمتر من الزئبق. ولا تكون قيمة الضغط متساوية طوال اليوم. فهو يرتفع مثلاً عندما تبذل جهداً أو يثيرك شيء أو ما شابه. وهذا يعود بنا إلى ضرورة قياس ضغط الدم دائماً وأنت في حالة هادئة.

يعتبر ضغط الدم عاملاً حاسماً لحالة صحتك

فمن الضروري أن تعرف ضغط الدم لديك، لأن ضغط الدم المرتفع هو أكبر عامل من عوامل الخطر التي تؤدي إلى الإصابة بجلطات الدم والنزيف داخل المخ – وفعلياً فإن خطر إصابتك يزداد أربع مرات عندما يكون ضغط الدم لديك مرتفع جداً. ويمكن لضغط الدم المرتفع أيضاً أن يؤدي إلى أن تنقبض أوردتك سريعاً.

يعتبر تصلب العصيدي هو السبب الأساسي لمعظم أمراض القلب والدورة الدموية – ويمكن أيضاً لارتفاع ضغط الدم أن يضر بالكليتين. فهناك مليون شخص تقريباً في الدانمارك يعانون من ارتفاع ضغط الدم – فهل تكون واحداً منهم؟

140/90