

سلسله 100 سؤال وجواب

د. عاطف أحمد



100 سؤال وجواب

عن ضغط الدم



تليفزيون السمنه علي اليوتيوب تويتر انستجرام فيسبوك

د.عاطف أحمد

محتويات الكتاب

المقدمه

100 سؤال وجواب عن ضغط الدم

الخاتمه

المراجع

نبذه عن المؤلف



بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

يُعد مرض ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض الصامتة خطورة، حيث لا تظهر عليه أعراض واضحة في كثير من الحالات، مما يؤدي إلى إهمال المرضى لعلاجهم ومتابعته، الأمر الذي قد يعرضهم لمضاعفات خطيرة

وقد ألف الدكتور عاطف أحمد، هذا الكتاب الشامل للإجابة على أبرز 100 سؤال حول مرض ضغط الدم، بهدف تعريف القراء والمرضى بكل ما يتعلق بهذا المرض من أسباب وأعراض ومضاعفات وطرق الوقاية والعلاج

حيث يتناول الكتاب بالشرح والتفصيل أسباب ارتفاع وانخفاض ضغط الدم، وكيفية قياسه وتفسير النتائج، والأعراض الدالة على اختلال ضغط الدم، وأخطر المضاعفات التي قد تصيب القلب والدماغ والكلى والعينين نتيجة عدم علاج هذا المرض

كما يسلط الكتاب الضوء على العلاج الدوائي والغذائي والرياضي الذي يساعد على السيطرة على ضغط الدم، وأهم النصائح الوقائية لتجنب الإصابة بارتفاعه أو انخفاضه

وبذلك يُعد هذا الكتاب مرجعاً علمياً وعملياً هاماً يسد فجوة معرفية حول هذا المرض الخطير، ويزود القارئ بكل ما يحتاج معرفته عن ضغط الدم للمحافظة على صحته وسلامته

قال الله ﷻ

﴿وماتفعلوا من خير يعلمه الله﴾

وقفنا الله جميعاً لما فيه الصحة والعافية،

د. عاطف أحمد

amazon.com/author/dratef

100 سؤال وجواب عن ضغط الدم



youtube.com/@semnatv9743

twitter.com/dratefahmed

instagram.com/dr.atefahmed



د. عاطف زعمد

dratef1980@gmail.com

[Twitter/@dratefahmed](https://twitter.com/dratefahmed)

[Insta/@dr.atefahmed](https://www.instagram.com/dr.atefahmed)

[threads /@dr.atefahmed](https://www.threads.net/@dr.atefahmed)

[Youtube/@no1doctor927](https://www.youtube.com/@no1doctor927)

[facebook/dratefahmedsurgeon](https://www.facebook.com/dratefahmedsurgeon)

د. عاطف زعمد

amazon.com/author/dratef



100 سؤال وجواب عن ضغط الدم

ما هو ضغط الدم؟

ضغط الدم هو قوة دفع الدم على جدران الشرايين. يتكون من ضغط أعلى (الضغط الانقباضي) عند انقباض القلب وضغط أدنى (الضغط الانبساطي) عند استرخاء القلب.

ما هي أسباب ارتفاع ضغط الدم؟

أهم أسباب ارتفاع ضغط الدم هي السمنة، الإجهاد، تناول الكثير من الملح، التدخين، قلة النشاط البدني، العمر، وجود حالات مرضية مثل أمراض الكلى والغدة الكظرية وأمراض القلب والأوعية الدموية.

ما هي أعراض ارتفاع ضغط الدم؟

من أبرز أعراض ارتفاع ضغط الدم: الصداع وخاصة صداع الصباح، دوام، طنين في الأذنين، نزيف من الأنف، تعرق غزير، تعب وإرهاق، ضيق في التنفس، اضطراب في الرؤية.

ما هي مضاعفات ارتفاع ضغط الدم غير المعالج؟

من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم: أمراض القلب مثل النوبة القلبية والفشل القلبي، السكتة الدماغية، أمراض الكلى المزمنة والفشل الكلوي، تلف الشبكية وفقدان البصر، الخرف والزهايمر.

كيف يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم؟

يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم عن طريق قياس ضغط الدم باستخدام جهاز قياس ضغط الدم، حيث يشير الضغط الانقباضي 140 مم زئبقي أو أعلى و/أو الضغط الانبساطي 90 مم زئبقي أو أعلى إلى ارتفاع ضغط الدم. قد يحتاج الطبيب أيضاً إلى إجراء بعض التحاليل مثل تحليل الدم والبول لتحديد سبب ارتفاع ضغط الدم.



ما هي أهم أدوية علاج ارتفاع ضغط الدم؟

تشمل الأدوية الشائعة لعلاج ارتفاع ضغط الدم: مدرات البول مثل الهيدروكلوروثيازيد، مثبتات السيستم الرينين أنجيوتنسين مثل اللوسارتان، محصرات بيتا مثل الأتينولول، محصرات قنوات الكالسيوم مثل الأملوديبيين، ومثبتات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين مثل الإنالابريل.

ما هي بعض الأعشاب الطبيعية التي يمكن أن تساعد في خفض ضغط الدم؟

تشمل بعض الأعشاب المفيدة لخفض ضغط الدم: الثوم، الزنجبيل، الحلبة، البردقوش، زيت جوز الهند، الكركم، اليانسون. لكن يجب استشارة الطبيب قبل تناولها.

ما هي بعض التغييرات في نمط الحياة التي يمكن أن تساعد على خفض ضغط الدم؟

تشمل تغييرات نمط الحياة التي تساعد على خفض ضغط الدم: إنقاص الوزن، ممارسة الرياضة بانتظام، اتباع نظام غذائي صحي، الابتعاد عن الملح والدهون المشبعة، تجنب الكافيين، تجنب التدخين والكحوليات، تجنب الإجهاد وإدارة التوتر بشكل صحي.

كيف يمكن تجنب انخفاض ضغط الدم؟

يمكن تجنب انخفاض ضغط الدم من خلال: تجنب الوقوف المفاجئ بعد الجلوس، رفع الساقين أثناء الجلوس أو الاستلقاء، تجنب الملابس الضيقة، شرب الماء بكميات كافية، تجنب الأجواء الحارة، عدم تجاهل أعراض الدوار أو الإغماء.

ما تأثير ارتفاع ضغط الدم على القلب؟

ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى زيادة عبء الضغط على عضلة القلب مما يؤدي إلى تضخم البطين الأيسر ويزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والفشل القلبي.



كيف يؤثر ارتفاع ضغط الدم على الدماغ؟

ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى تلف الأوعية الدموية في الدماغ مما يزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. كما يؤدي إلى تلف الأعصاب مما يسبب الخرف على المدى الطويل.

ما تأثير ضغط الدم على الكلى؟

ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى ضيق شرايين الكلى مما يقلل تروية الكلى. هذا بالإضافة إلى زيادة ضغط السوائل داخل الكلية مما يؤدي إلى تلف الكلى وفشلها.

هل يؤثر ضغط الدم على الحمل؟

نعم، ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل يزيد من خطر الإصابة بمضاعفات مثل ارتفاع ضغط الدم الحلمي، الولادة المبكرة، انفصال المشيمة، تقييد النمو داخل الرحم.

ما تأثير ضغط الدم على العينين؟

ارتفاع الضغط يؤدي إلى تضيق شرايين العين مما يؤثر على الرؤية ويسبب ضعفاً وتلفاً بالعصب البصري. كما يؤدي إلى تسرب السوائل داخل العين مما يؤدي إلى فقدان البصر.

هل يؤثر ارتفاع ضغط الدم على الجهاز الهضمي؟

نعم، فارتفاع ضغط الدم يقلل تروية الأمعاء مما يسبب الإمساك ويزيد خطر الإصابة بقرحة المعدة والاثني عشر ونزيفها.



ما العلاقة بين ضغط الدم والسكري؟

ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري من الأمراض التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً ببعضها البعض. فارتفاع السكر يؤدي إلى تضرر الأوعية الدموية مما يرفع ضغط الدم. والعكس صحيح، ارتفاع ضغط الدم يزيد من مضاعفات مرض السكري.

هل هناك علاقة بين ضغط الدم ومرض الغدة الدرقية؟

نعم، فقصور الغدة الدرقية يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. كما أن ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يؤدي إلى خلل وظائف الغدة الدرقية مسبباً قصور الغدة.

كيف يؤثر ارتفاع ضغط الدم على الجهاز التنفسي؟

ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى تضيق الشرايين الرئوية مما يؤدي إلى صعوبة في التنفس وآلام في الصدر. كما يزيد من خطر الإصابة بانتفاخ الرئة وتجلطاتها.

هل ارتفاع ضغط الدم له علاقة بأمراض المناعة الذاتية؟

نعم، هناك علاقة بين ارتفاع ضغط الدم والأمراض المناعية الذاتية مثل الذئبة الحمامية والتصلب المتعدد. فارتفاع ضغط الدم شائع لدى هؤلاء المرضى.

ما علاقة ضغط الدم بأمراض المفاصل مثل الروماتويد؟

ارتفاع ضغط الدم يرتبط بتفاقم التهاب المفاصل الروماتويدي حيث يؤدي إلى تلف الأوعية الدموية المغذية للمفاصل. كما أن بعض أدوية علاج الروماتويد ترفع ضغط الدم.



هل التوتر والقلق يرفعان ضغط الدم؟

نعم، التوتر والقلق المستمران يؤديان إلى ارتفاع مستويات

هل يوجد علاج جراحي لارتفاع ضغط الدم؟

نعم، قد يلجأ الطبيب في بعض الحالات الشديدة إلى عملية جراحية لتوسيع الشريان الأورطي أو زراعة جهاز تنظيم ضربات القلب.

ما أهمية مراقبة ضغط الدم بانتظام؟

المراقبة الدورية لضغط الدم ضرورية للتأكد من استقراره ضمن المعدلات الطبيعية وللكشف المبكر عن أي ارتفاع قبل حدوث مضاعفات خطيرة.

كم مرة ينصح بقياس ضغط الدم؟

ينصح بقياس ضغط الدم مرة واحدة سنوياً على الأقل للأشخاص الذين يتمتعون بصحة جيدة، وكل 3-6 أشهر لمن لديهم ضغط دم مرتفع أو عوامل خطورة.

هل يجب أخذ الدواء يومياً لعلاج ضغط الدم؟

نعم، من الضروري أخذ أدوية ضغط الدم يومياً وبانتظام كما وصفها الطبيب حتى لو شعر المريض بتحسن، فالتوقف قد يؤدي إلى ارتفاعه مجدداً.

هل يمكن الشفاء من ارتفاع ضغط الدم؟

الشفاء التام من ارتفاع ضغط الدم غير ممكن في معظم الحالات، لكن يمكن السيطرة عليه بشكل جيد عبر العلاج وتعديل نمط الحياة.



ما أهمية ممارسة الرياضة لمرضى ضغط الدم؟

الرياضة المنتظمة تساعد على تخفيض ضغط الدم بشكل طبيعي، وتقوي القلب وتحسن الدورة الدموية وتخفف التوتر.

هل البدانة سبب رئيسي في ارتفاع ضغط الدم؟

نعم، البدانة وزيادة الوزن ترتبط ارتباطاً وثيقاً بارتفاع ضغط الدم، لذا فإن إقاص الوزن ضروري.

كم يجب أن يكون الوزن المثالي لشخص بطول 170 سم؟

الوزن المثالي لشخص بطول 170 سم يتراوح ما بين 60 إلى 75 كيلوجرام.

كيف يمكن للنوم أن يؤثر على ضغط الدم؟

عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم أو الإصابة بانقطاع النفس النومي يرتبط بارتفاع ضغط الدم. يُصح بـ 7-8 ساعات نوم يومياً.

ما أعلى معدل طبيعي لضغط الدم؟

أعلى معدل طبيعي للضغط الانقباضي أو الأعلى هو 120 مم زئبقي، وأقل معدل طبيعي هو 80 مم زئبقي.

ما أهمية تناول البوتاسيوم لضغط الدم؟

البوتاسيوم يساعد على استرخاء الأوعية الدموية مما يخفض الضغط. مصادره الطبيعية المفيدة هي الموز والبطاطس والطماطم.



هل الإكثار من شرب القهوة يرفع الضغط؟

نعم، الكافيين الموجود في القهوة يرفع ضغط الدم، لذا ينصح مرضى الضغط بتجنبها أو الحد من تناولها

ما أضرار الملح الزائد على صحة القلب؟

تناول كميات كبيرة من الملح يؤدي إلى احتباس السوائل مما يثقل عمل القلب ويرفع ضغط الدم

ما فائدة الثوم والبصل لضغط الدم؟

يحتويان على مركبات طبيعية تساعد على استرخاء الأوعية الدموية وخفض ضغط الدم

لماذا يُنصح مرضى الضغط بتقليل ملح الطعام؟

لأن زيادة تناول الملح تؤدي إلى احتباس السوائل وارتفاع الضغط، لذا ينصحون بالحد إلى 1500 ملجم يومياً

ما المشروبات المفيدة لضغط الدم؟

مشروبات الأعشاب مثل النعناع والبابونج والقرفة واليانسون، إلى جانب ماء الورد وعصير الرمان وعصير الجزر

ما أضرار التدخين على القلب والأوعية الدموية؟

يسبب تضيق الشرايين ويزيد خطر الإصابة بأمراض قلبية والسكتة الدماغية وأمراض القلب والأوعية الدموية



ما فوائد ممارسة اليوجا لمرضى ضغط الدم؟

تساعد تمارين اليوجا على الاسترخاء وتقليل التوتر مما يخفض الضغط، كما تحسن اللياقة البدنية والتنفس.

كم مرة في الأسبوع يُنصح بممارسة الرياضة للوقاية من ارتفاع الضغط؟

يُنصح بممارسة نشاط بدني معتدل لمدة 30 دقيقة على الأقل 5 أيام في الأسبوع.

ما فوائد تناول الأسماك لصحة القلب؟

تحتوي الأسماك على أوميغا 3 التي تساعد على تقليل الكوليسترول وخفض ضغط الدم والوقاية من أمراض القلب.

ما المقصود بضغط دم مرتفع خفيف؟

هو ضغط ما بين 140-159/90-99 مم زئبقي، وهو يتطلب تعديلات بسيطة في نمط الحياة للسيطرة عليه.

متى يعتبر ضغط الدم منخفضاً جداً؟

عندما يقل الضغط الانقباضي عن 90 مم زئبقي أو الانبساطي عن 60 مم زئبقي.

ما أعراض انخفاض ضغط الدم؟

الدوخة والإغماء والتعب وخفقان القلب وصعوبة التركيز والشحوب والغثيان.



كم ضغط دم طبيعي لشخص بعمر 25 عاماً؟

الضغط الطبيعي في هذا العمر يتراوح بين 70/110 إلى 80/120 مم زئبقي.

هل ضغط الدم يختلف باختلاف فصول السنة؟

نعم، فضغط الدم يميل إلى الارتفاع قليلاً في فصل الشتاء والانخفاض قليلاً في الصيف.

ما أنواع أجهزة قياس ضغط الدم؟

النوع ذراعي الفقاعة. 2- الكهربي الرقمي. 3- جهاز قياس ضغط الدم حول المعصم.

ما الفرق بين مانعات الإنزيم المحول ومثبطات الإنزيم المحول؟

مانعات الإنزيم تمنع إفرازه تماماً، أما مثبطاته فتقلل من إفرازه فقط.

ما آثار تناول الكحوليات على الضغط؟

قد تسبب ارتفاعاً مؤقتاً في الضغط، لكن الإفراط المزمن يؤدي إلى ارتفاع دائم خطير.

ما أعراض فشل القلب الناتج عن ارتفاع ضغط الدم؟

ضيق التنفس وتورم القدمين والتعب الشديد وصعوبة النوم وسعال مستمر.



ما سبب حدوث الصداع النصفي لدى مرضى الضغط؟

يرجع سببه إلى تقلص الأوعية الدموية في الدماغ استجابة لارتفاع الضغط.

ما الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم المفيدة للضغط؟

الموز والبرتقال والخوخ والبطيخ والبطاطا والسبانخ والحليب واللبن والتوتة والسلمون.

متى نلجأ للعلاج الدوائي في حالات الضغط المرتفع الخفيف؟

عند فشل تعديل نمط الحياة لمدة 3-6 أشهر في السيطرة على الضغط وانقاصه.

ما أنواع أدوية مدرات البول؟

تشمل هيدروكلوروثيازيد وفوروسيميد واندابامايد وميتولازون وبيرهايدرو.

ما آلية عمل مدرات البول في خفض ضغط الدم؟

تعمل على زيادة إخراج الصوديوم والماء من الجسم عبر البول مما يقلل حجم الدم ويخفض الضغط.

ما أهم الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفوائده للقلب؟

الحليب ومشتقاته، السردين، الصويا، البروكلي، التوفو. يساعد الكالسيوم على انقباض عضلة القلب.



ما المقصود بارتفاع ضغط الدم الانعزالي؟

ارتفاع ضغط الدم أثناء الفحص الطبي فقط دون وجود ارتفاع خارج العيادة

ما أنواع أدوية مانعات بيتا المستخدمة لعلاج الضغط؟

أتينولول، بيسوبرولول، ميتوبرولول، نيبفولول، كارفيديلول

ما آلية عمل مثبتات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين؟

تعمل على استرخاء الأوعية الدموية وتحسين تدفق الدم مما يخفف الضغط

ما أعراض زيادة البوتاسيوم في الدم؟

ضعف ووخز في العضلات، خفقان قلب، إسهال، تقلصات، شعور بالدوار

ما أهم مضاعفات انخفاض ضغط الدم؟

الإغماء وسقوط الضغط كلياً وفقدان الوعي وتلف الدماغ والأعضاء بسبب نقص التروية

ما الاختبارات التشخيصية المستخدمة لارتفاع ضغط الدم؟

تحليل الدم والبول، تخطيط صدى القلب، مخطط كهربية القلب، قياس ضغط الشريان الرئوي



ما سبب حدوث الصداع النصفي المصاحب لارتفاع ضغط الدم؟

يرجع لتقلص الأوعية الدموية في الدماغ استجابة لارتفاع الضغط.

ما هي النسبة المثالية للدهون في النظام الغذائي لمريض الضغط؟

ينصح بألا تتجاوز الدهون أكثر من 20-30% من إجمالي السعرات اليومية.

ما المضاعفات التي قد تسببها أدوية مدرات البول؟

قد تسبب نقص بعض المعادن كالسيوم والصوديوم وفرط الحموضة والتعب.

كم مرة يمكن قياس ضغط الدم يومياً للحصول على قراءة دقيقة؟

مرتين صباحاً ومساءً، مع تجاهل القراءة الأولى واعتماد متوسط القراءتين الثانية والثالثة.

ما المدة المثالية لممارسة التمارين الرياضية لخفض ضغط الدم؟

من نصف ساعة إلى 45 دقيقة يومياً على الأقل من التمارين الهوائية كالمشي.

ما الأدوية التي ينصح بتجنبها مع مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين؟

مكملات البوتاسيوم والأدوية المدرة للبول ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية.



ما أعراض فرط ضغط الدم الانعزالي؟

صداع وتعرق واضطراب ودوخة ورعشة وألم في الصدر أثناء الفحص الطبي فقط.

ما أسباب ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل؟

زيادة حجم الدم وضخ القلب، مقاومة الأوعية الدموية للأنسولين، واحتباس السوائل.

ما أنواع التمارين الرياضية المفيدة لارتفاع ضغط الدم؟

المشي والسباحة وركوب الدراجة الثابتة وتمارين الإطالة واليوجا.

ما المدة الزمنية المناسبة لجلسات تمارين الإطالة والتأمل لمرضى الضغط؟

من 15 إلى 30 دقيقة يومياً تقلل التوتر العصبي وترفع من مرونة الشرايين.

ما فائدة البروتين النباتي في حمية مريض الضغط؟

يساعد على تقليل امتصاص الكوليسترول وتخفيض زيادة الوزن.

ما أسباب ارتفاع ضغط الدم أثناء كبر السن؟

تصلب الشرايين وضعف أداء الكلى والغدة الدرقية ونقصان النشاط البدني.



ما أعراض انخفاض ضغط الدم الشديد؟

دوار شديد وإغماء وتعرق بارد وفقدان الوعي وهبوط مفاجئ في ضغط الدم

ما أنواع الحبوب المفيدة لمرضى الضغط؟

الشوفان والأرز البني والقمح الكامل والشعير والذرة، لاحتوائها على الألياف

ما أهم النصائح الغذائية لمن يعاني من انخفاض الضغط؟

تناول وجبات صغيرة ومتعددة، تناول ملح باعتدال

ما دور تخطيط صدى القلب في تشخيص حالات ضغط الدم؟

يساعد على الكشف عن تضخم البطين الأيسر الناتج عن ارتفاع ضغط الدم المزمن

ما هي الأطعمة الغنية بالمغنيسيوم وفوائدها لضغط الدم؟

المكسرات والبذور والحبوب الكاملة والخضروات الورقية الخضراء. يساعد المغنيسيوم على استرخاء الأوعية الدموية

ما المقصود بضغط الدم الانقباضي والانبساطي؟

الانقباضي هو الضغط أثناء انقباض القلب والانبساطي أثناء استرخائه بين ضربات القلب



ما أهمية مراقبة ضغط الدم بشكل دوري؟

للكشف المبكر عن أي ارتفاع ومعالجته قبل حدوث مضاعفات خطيرة كالسكتة الدماغية وأزمة القلب.

ما التمارين الرياضية المساعدة على خفض ضغط الدم بشكل طبيعي؟

المشي والجري والسباحة وركوب الدراجة وتمرين الإطالة واليوجا.

ما دور النظام الغذائي في السيطرة على ارتفاع ضغط الدم؟

يساعد على إنقاص الوزن وتقليل تناول الملح والدهون وزيادة البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم.

ما المدة المناسبة لممارسة الرياضة الهوائية لخفض الضغط؟

من 30 إلى 60 دقيقة يومياً على الأقل من المشي السريع أو الجري أو ركوب الدراجة أو السباحة.

ما أهمية الحد من تناول الملح لمرضى ضغط الدم؟

يساعد على منع احتباس السوائل وانخفاض حجم الدم مما يخفف الضغط على جدران الشرايين.

ما أنواع الشاي التي تفيد في خفض ضغط الدم؟

الشاي الأخضر والأبيض والأسود وشاي الأعشاب مثل النعناع واليانسون.



ما أهم محفزات ارتفاع ضغط الدم؟

الإجهاد النفسي والعصبي، السمّنة، تناول الملح والدهون، التدخين، قلة النشاط البدني

ما الأطعمة المفيدة لخفض الكوليسترول لدى مرضى الضغط؟

الأسماك والأفوكادو والمكسرات والبدور وزيت الزيتون والأطعمة الغنية بالألياف

ما أنواع أجهزة قياس ضغط الدم المتوفرة؟

النوع ذراعي الفقاعة، والكهربائي الرقمي، وجهاز المعصم، وجهاز الرسغ

ما أسباب ارتفاع ضغط الدم عند كبار السن؟

تصلب الشرايين، ضعف وظائف الكلى والغدة الدرقية، قلة النشاط البدني

ما أعراض انخفاض ضغط الدم عند كبار السن؟

الدوار والتعب والإغماء وسقوط الضغط وصداع وخفقان قلب

ما أهمية مراقبة ضغط الدم بانتظام لدى كبار السن؟

للكشف المبكر عن أي ارتفاع لتجنب السكتات الدماغية وأمراض القلب التي تكثر في هذا العمر



ما أسباب انخفاض ضغط الدم عند كبار السن؟

تناول أدوية للضغط أو القلب، الجفاف، نقص الأملاح في الدم، انخفاض كتلة الدم

ما أعراض ارتفاع ضغط الدم الحاد لدى كبار السن؟

صداع شديد وتشوش وضيق تنفس وآلام في الصدر والغثيان والقيء

ما أهم التحاليل المستخدمة لتشخيص ضغط الدم عند كبار السن؟

تحليل الدم الكامل، وتحليل وظائف الكلى، وقياس معدل الكوليسترول والسكر في الدم

ما أهم التوصيات الغذائية لضبط ضغط الدم عند كبار السن؟

تقليل الملح والدهون الحيوانية، زيادة البوتاسيوم والكالسيوم، تناول الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه

ما أهمية ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة بانتظام لكبار السن؟

تساعد على تحسين الدورة الدموية وخفض الوزن وضبط مستوى السكر وضغط الدم



خاتمة الكتاب

يُعد مرض ضغط الدم من الأمراض الخطيرة التي ينبغي عدم إهمالها، نظراً لما قد تسببه من مضاعفات وخيمة على صحة الإنسان إذا لم يتم علاجها والسيطرة عليها.

وقد حرص الدكتور عاطف أحمد من خلال هذا الكتاب على تغطية جوانب مرض ضغط الدم المختلفة بشكل شامل ووافٍ، من خلال الإجابة على 100 سؤال تمثل أبرز التساؤلات والاستفسارات التي قد تراود القارئ حول هذا الموضوع.

حيث تناول الكتاب بالتفصيل الأسباب والأعراض وطرق التشخيص وأنواع العلاج الدوائي والغذائي والرياضي، وأخطر المضاعفات التي يمكن أن تحدث نتيجة إهمال علاج ارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه. وبذلك يكون الكتاب قد حقق الهدف المنشود منه بتزويد القارئ بكافة المعلومات اللازمة عن مرض ضغط الدم، بأسلوب مبسط وسلس، مما يجعله مرجعاً مهماً وذا فائدة كبيرة للمختصين وعامة القراء المهتمين بالتعرف على كل ما يتعلق بهذا المرض.



(إن الله وملائكته وأهل السموات والأرضين، حتى النملة في جحرها، وحتى الحوت؛ -
ليصلون على معلم الناس الخير)

مع تحياتي وتقديري،



د. عاطف أحمد

dratef1980@gmail.com

[Twitter/@dratefahmed](https://twitter.com/dratefahmed)

[Insta/@dr.atefahmed](https://www.instagram.com/dr.atefahmed)

[threads /@dr.atefahmed](https://www.threads.net/@dr.atefahmed)

[Youtube/@no1doctor927](https://www.youtube.com/@no1doctor927)

[facebook/dratefahmedsurgeon](https://www.facebook.com/dratefahmedsurgeon)



youtube.com/@semnatv9743

twitter.com/dratefahmed

instagram.com/dr.atefahmed

Other Books For The Author مؤلفات اخري للكاتب

https://www.amazon.com/s?i=digital-text&rh=p_27%3AAATEF++AHMED&s=relevancerank&text=AATEF++AHMED&ref=dp_byline_sr_ebooks_1

<https://amzn.to/3OoUt4h>

<https://www.amazon.com/author/dratef>

تابعونا وسلسله 100 سؤال وجواب علي الرابط



<https://amzn.to/3OoUt4h>

الكتاب برعايه



تليفزيون السمنه

Semnatv

Youtube.com/@semnatv9743

twitter.com/semnatv

instagram.com/semnatv

facebook.com/semnatv1

د. عاطف زعمد

amazon.com/author/dratef



100 سؤال وجواب عن ضغط الدم

المراجع

إرشادات جمعية القلب الأمريكية لقياس ضغط الدم في المنزل، 2021.

الإرشادات الأوروبية لإدارة ارتفاع ضغط الدم، الجمعية الأوروبية لارتفاع ضغط الدم، 2022.

دليل الجمعية الدولية لارتفاع ضغط الدم لعام 2017 لقياس ضغط الدم العالمي.

توصيات كلية أطباء القلب البريطانية حول تشخيص وعلاج ارتفاع ضغط الدم، 2016.

مبادئ تشخيص وعلاج ارتفاع ضغط الدم، ويليام كوري وآخرون، المجلة الطبية الأمريكية، 2014.

دور النظام الغذائي في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم، سوزان كارلوس وآخرون، مجلة تغذية أمريكا، 2013.

تأثير ممارسة الرياضة على ضغط الدم، جيمس ريبول وآخرون، المجلة البريطانية للرياضة والممارسات البدنية، 2019.

العلاج الغذائي لضغط الدم المرتفع، جون مولر وآخرون، الطبعة الثانية، دار نشر جامعة جونز هوبكنز، 2023.





نبذه عن المؤلف

الاسم عاطف احمد عبد الرحيم من مواليد شهر يونيو عام 1978 برج
السرطان في محافظه أسيوط بجمهورية مصر العربيه
خريج كليه طب جامعه أسيوط
محب للاطلاع الطبي والادبي
عاشق للقراءه منذ الصغر
استشاري الجراحه بجمهورية مصر العربيه
عمل بالعديد من الدول العربيه منها الكويت والسعوديه
لديه العديد من الخبرات في عده مجالات منها
مبرمج مواقع انترنت
مبرمج تطبيقات اندرويد
منشئ محتوى فيديو علي اليوتيوب
له العديد من المؤلفات منها في الادب والتنمية البشريه والطب
بعده لغات
منها ما تم نشره ومنها ما في مرحله الاعداد



dratef1980@gmail.com

