

Hypertension

ارتفاع ضغط الدم



Hypertension

You need to know that:

High blood pressure (also called hypertension) can lead to serious problems like heart attacks or strokes. But lifestyle changes and blood pressure medicines can help you stay healthy.

High blood pressure (or hypertension) is usually diagnosed if your blood pressure is regularly above 140/90 mmHg.

Please follow the instructions below:

- Monitor your blood pressure levels over time.
- Take your medicines exactly as prescribed (and do not stop taking it without informing the doctor) even if the blood pressure is within normal range.
- Have a healthy, balanced diet. (Consult a dietitian about what type of diet might be best and healthy for you).
- Exercise regularly – aim to do at least 150 minutes of exercise a week
- Stay at a healthy weight or loose overweight
- Try to stay away from things that are stressful for you.

Please avoid the following:

- Eat too much salt – avoid salty food or adding salt to your meals.
- drink too much alcohol
- drink too much caffeine – drinks high in caffeine include coffee, tea and cola
- Smoke or use other tobacco products.

Contact your doctor if:

You have symptoms of very high blood pressure like:

- Headaches
- Irregular heartbeat or pulse
- Chest pain
- shortness of breath
- Sweating
- Nausea or vomiting
- blurred or double vision
- regular nosebleeds

ارتفاع في ضغط الدم

من المهم أن تعرف:

أن ارتفاع ضغط الدم (المعروف أيضًا بفرط الضغط) يمكن أن يؤدي إلى مشاكل خطيرة مثل النوبات القلبية أو السكتات الدماغية. لكن التغييرات في نمط الحياة والأدوية الخاصة بضغط الدم يمكن أن تساعدك في الحفاظ على صحتك. عادةً ما يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم إذا كان ضغط الدم لديك بانتظام فوق 90/140 مم زئبق.

يرجى اتباع التعليمات التالية :

- راقب مستويات ضغط الدم لديك بمرور الوقت.
- تناول أدويةك تمامًا كما وصفها لك الطبيب (ولا تتوقف عن تناولها دون استشارة الطبيب) حتى وإن كان ضغط الدم ضمن المعدل الطبيعي.
- اتبع نظام غذائي صحي ومتوازن (استشر أخصائي تغذية بشأن نوع النظام الغذائي الأنسب والأكثر صحة لك)
- مارس الرياضة بانتظام – حاول ممارسة 150 دقيقة على الأقل من التمرينات أسبوعيًا
- حافظ على وزن صحي أو حاول خسارة الوزن الزائد
- حاول الابتعاد عن الأشياء التي تسبب لك التوتر.

يرجى تجنب ما يلي:

- تناول كميات كبيرة من الملح – تجنب الأطعمة المالحة أو إضافة الملح إلى وجباتك.
- شرب كميات كبيرة من الكحول.
- شرب كميات كبيرة من الكافيين – تشمل المشروبات العالية بالكافيين مثل القهوة، الشاي، والمشروبات الغازية.
- التدخين أو استخدام منتجات التبغ الأخرى.

اتصل بطبيبك إذا كنت تعاني من أعراض ارتفاع ضغط الدم الشديد مثل:

- الصداع
- عدم انتظام ضربات القلب أو النبض
- ألم في الصدر
- ضيق في التنفس
- التعرق
- الغثيان أو القيء
- تشوش الرؤية أو الرؤية المزدوجة
- نزيف الأنف المتكرر