

القيم الطبيعية والمرتفعة لضغط الدم والعوامل والاعراض المرتبطة بارتفاعه

قياس ضغط الدم الطبيعي بالنسبة للعمر

الجنس	العمر	ضغط الدم الانقباضي	ضغط الدم الانبساطي
الذكور	21 - 25	120.5	78.5
	26 - 30	119.5	76.5
	31 - 35	114.5	75.5
	36 - 40	120.5	75.5
	41 - 45	115.5	78.5
	46 - 50	119.5	80.5
	51 - 55	125.5	80.5
	56 - 60	129.5	79.5
	61 - 65	143.5	76.5
	الاناث	21 - 25	115.5
26 - 30		113.5	71.5
31 - 35		110.5	72.5
36 - 40		112.5	74.5
41 - 45		116.5	73.5
46 - 50		124	78.5
51 - 55		122.55	74.5
56 - 60		132.5	78.5
61 - 65		130.5	77.5



إعداد الطلاب عمرو أبو صفية، صهيب الخزاعي، آية الرباع
تحت إشراف الدكتورة أمجاد الروسان والدكتور خالد الروسان



يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما يكون الضغط في الأوعية الدموية مرتفعًا جدًا (90/140 ملم زئبق أو أعلى). إنه شائع ولكنه يمكن أن يكون خطيرًا إذا لم يتم علاجه. قد لا يشعر الأشخاص المصابون بارتفاع ضغط الدم بأعراض. الطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك هي فحص ضغط الدم .

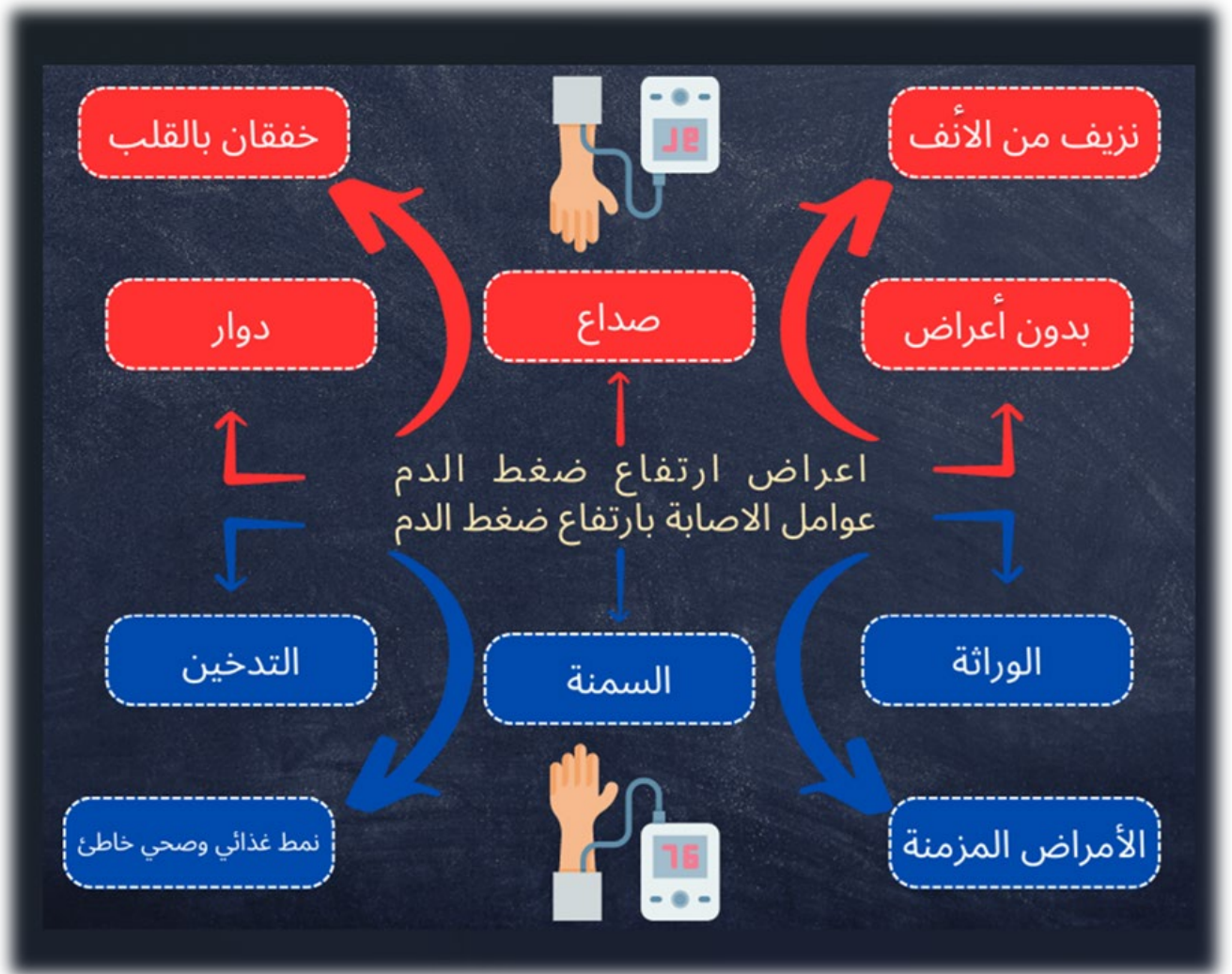
ومن العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم تقدم العمر، الوراثة، زيادة الوزن أو السمنة، عدم ممارسة النشاط البدني، تناول غذاء فيه كميات عالية من الأملاح، شرب الكثير من الكحول والتدخين.

يمكن أن تساعد التغييرات في نمط الحياة مثل اتباع نظام غذائي صحي ، والإقلاع عن التبغ وزيادة النشاط البدني على خفض ضغط الدم وقد يحتاج بعض الناس إلى تناول الأدوية بجانب إحداث تغييرات في نمط الحياة.

ضغط الدم مكتوب على شكل رقمين بحيث يمثل الرقم الأول، الضغط الانقباضي وهو الضغط في الأوعية الدموية عندما ينبض القلب أو ينبض أما الرقم الثاني، الضغط الانبساطي يمثل الضغط في الأوعية عندما يرتاح القلب بين الضربات.

بالعموم، يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم إذا كانت قراءات ضغط الدم الانقباضي أكبر من 140 ملم زئبق و / أو قراءات ضغط الدم الانبساطي أكبر من 90 ملم زئبق ولكن هذه القيم للضغطين الانقباضي والانبساطي تختلف باختلاف العمر والجنس.





المراجع:

1- منظمة الصحة العالمية WHO.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

2- Lin JD, Chen YL, Wu CZ, Hsieh CH, Pei D, Liang YJ, Chang JB. Identification of Normal Blood Pressure in Different Age Group. *Medicine (Baltimore)*. 2016 Apr;95(14):e3188. doi: 10.1097/MD.0000000000003188. Erratum in: *Medicine (Baltimore)*. 2018 May;97(18):e0685. Erratum in: *Medicine (Baltimore)*. 2016 Jun 24;95(25):e6777. PMID: 27057846; PMCID: PMC4998762.