



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية للبنات

قسم علوم الحياة

فسلجة حيوان عملي

(ضغط الدم)

مدرس المادة

م.م ايناس معجل

الايمل الجامعي

Enas.moail467@tu.edu.iq

1445

2024

ضغط الدم

ضغط الدم Blood Pressur هو الرقم الذي يُعبّر عن الضغط الذي يُحدثه الدم على شرايين الجسم، قياس ضغط الدم بوحدة المليمتر الزئبقي، ويكون على شكل قراءتين، وهما: ضغط الدم الانقباضي: (Systolic pressure) وهو الضغط الناتج عن عملية ضخ الدم من القلب، ودائماً ما يكون القراءة الأعلى قيمة .

ضغط الدم الانبساطي: (Diastolic pressure) وهو الضغط الذي يتم حسابه أثناء فترة الراحة عندما يكون القلب في حالة انبساط، ويُعبّر عنه بالقراءة الأقل قيمة. على سبيل المثال، إذا كان قياس ضغط الدم هو 130/85 مليمتر زئبق، فذلك يعني أن ضغط الدم الانقباضي هو 135 مليمتر زئبقي وضغط الدم الانبساطي هو 85 مليمتر زئبقي.

1. ارتفاع ضغط الدم (Hypertension)

يرتبط ارتفاع ضغط الدم بنمط الحياة غير الصحي كالسمنة، والتدخين، وشرب الكحول، وقلة النشاط البدني أو ممارسة الرياضة.

يوجد عدة طرق قد تساعد في تجنب ارتفاع ضغط الدم، ومنها:

اتباع نظام غذائي صحي قليل الدهون والملح مع ضرورة الإكثار من الخضروات والفواكه.

الحصول على قسط كافٍ من النوم.

ممارسة الرياضة والحفاظ على وزن صحي.

الإقلاع عن التدخين.

تجنب مسببات التوتر والضغط النفسي.

2. انخفاض ضغط الدم (Hypotension)

يرتبط انخفاض ضغط الدم بعدّ أسباب محتملة، ومنها:

- جفاف الجسم نتيجة الإصابة بالإسهال الشديد، والإستفراغ أو ارتفاع الحرارة.
- الحمل.
- فقد الدم أو النزيف.
- مشكلات في القلب.
- الإصابة بصدمة انتانية.
- فقر الدم نتيجة نقص بعض الفيتامينات أو الحديد.
- مشكلات في الغدد الصماء، مثل: مرض الغدة الدرقية.
- تناول بعض الأدوية، مثل: مدرّات البول أو مضادات الاكتئاب.

- يوجد عدّة نصائح قد تساعد على تقليل خطر الإصابة بانخفاض ضغط الدم، ومن أبرز هذه النصائح:
- شرب كمية كافية من المياه، والابتعاد عن المشروبات الكحولية؛ لتجنّب الجفاف.
- ممارسة الرياضة بانتظام، مثل: تمارين المقاومة.
- الحرص على تناول وجبات صغيرة ومتعدّدة؛ لتجنّب انخفاض الضغط بعد الطعام.

■ قياس ضغط الدم

وعادةً ما يتم استخدام عدد من الأجهزة الطبية عند قياس ضغط الدم يدوياً، ومنها: السماعة الطبية، والسوار المطاطي القابل للنفخ عن طريق بالون قابل للعصر، وجهاز مراقبة ضغط الدم، إذ يقوم مقدم الرعاية الصحية بلف السوار المطاطي حول ذراع المريض، ويقوم بالضغط على البالون القابل للعصر حتى ينتفخ السوار، ثم يسمح بتفريغ الهواء من السوار مع الإنصات لنبضات القلب باستخدام السماعة الطبية وملاحظة القراءة عند سماع نبض القلب لأول مرة وهو المعروف بضغط الدم الانقباضي، والاستمرار في الإنصات لنبضات.

BLOOD PRESSURE CHART BY AGE

جدول ضغط الدم لجميع الأعمار

Age	Min	Normal	Max
1 to 12 months	75/50	90/60	110/75
1 to 5 years	80/55	95/65	110/79
6 to 13 years	90/60	105/70	115/80
14 to 19 years	105/73	117/77	120/81
20 to 24 years	108/75	120/79	132/83
25 to 29 years	109/76	121/80	133/84
30 to 34 years	110/77	122/81	134/85
35 to 39 years	111/78	123/82	135/86
40 to 44 years	112/79	125/83	137/87
45 to 49 years	115/80	127/84	139/88
50 to 54 years	116/81	129/85	142/89
55 to 59 years	118/82	131/86	144/90
60 to 64 years	121/83	134/87	147/91

شاركوه لكي نَعْم الفائدة

جهاز قياس الضغط

