



دليل رقم 6

## العمل الإجرائي لضغط الدم



2024/2025

## الفهرس

3	قسم المهنة
4	رؤية ورسالة الرعاية التمريضية
	ارتفاع ضغط الدم
5	أسباب ارتفاع ضغط الدم
6	أعراض ارتفاع ضغط الدم
6	تشخيص ارتفاع ضغط الدم
	علاج ارتفاع ضغط الدم
8	العناية التمريضية بمرضي ارتفاع ضغط الدم
11	المراجع

## قسم المهنة

"اقسم بالله العظيم

أن أخلص فى عملى و أتقى الله فى مهنتى و أحترم قوانينها و أنظمتها و أؤدى مهامى بكل كفاءة و إخلاص

و أن أستند فى أدانى على المعرفة المستمدة من علوم التمريض

و أبذل قصارى جهدى لرعاية كل من وكل إلى رعايتهم و أحفظ كرامتهم و أكتم سرهم و أدافع عن حقوقهم  
و حمايتهم من أى أذى

و ألا أخشى فى قول الحق لومة لائم و أوفر بيئة أمنة للمريض و الأسرة و المجتمع

و أن أستمر فى تطوير نفسى و أوقر من علمنى و أحترمه

و أتعاون مع زملائى فى المهنة على البر و التقوى

والله على ما أقول شهيد"

## رؤية الرعاية التمريضية بوحدة رعاية مرضى الداخلى

يتطلع أفراد هيئة التمريض بوحدة رعاية مرضى الداخلى للإرتقاء بمهنة التمريض وتقديم الرعاية التمريضية لمرضى الوحدة بفاعلية وأمان وجودة طبقاً للمعايير المصرية والقومية والعالمية.

## رسالة الرعاية التمريضية بوحدة رعاية مرضى الداخلى

يلتزم أفراد هيئة التمريض بوحدة رعاية مرضى الداخلى برفع المستوى الصحى للمرضى وتقديم أفضل رعاية تمريضية لهم بما يتماشى مع أهداف وإجراءات المستشفى وإدارة التمريض وكذلك تعمل على الإرتقاء بالمستوى العلمى والعملى لجميع أفراد هيئة التمريض بالوحدة وتغيير إتجاهاتهم نحو الإتجاهات الحديثة فى العلوم التمريضية والطبية .

## ضغط الدم

### ارتفاع ضغط الدم

#### 1. تعريف ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم، أو فرط ضغط الدم، هو حالة طبية تتميز بارتفاع مستمر في ضغط الدم الشرياني. يتم قياس ضغط الدم باستخدام جهاز قياس الضغط ويعبر عنه برقمين:

- الضغط الانقباضي (الرقم الأعلى): وهو الضغط في الشرايين عندما ينقبض القلب ويدفع الدم إلى الشرايين.
- الضغط الانبساطي (الرقم الأدنى): وهو الضغط في الشرايين عندما يكون القلب في حالة راحة بين النبضات.

يُعتبر ضغط الدم مرتفعاً إذا كانت القراءة **90/140** ملم زئبق أو أعلى، ويُصنف إلى فئات مختلفة مثل:

- ضغط دم طبيعي: أقل من **80/120** ملم زئبق.
- ضغط دم مرتفع (ما قبل الارتفاع): بين **89-80/129-120** ملم زئبق.
- ارتفاع ضغط الدم المرحلة 1: بين **89-80/139-130** ملم زئبق.
- ارتفاع ضغط الدم المرحلة 2: **140/90** ملم زئبق أو أعلى.

#### 2. أسباب ارتفاع ضغط الدم

أسباب أولية (أساسية):

- تكون السبب غير واضح، وغالباً ما يتطور مع مرور الوقت نتيجة لعدة عوامل مثل الوراثة والتقدم في العمر.

أسباب ثانوية:

- تكون ناتجة عن حالات طبية أخرى مثل أمراض الكلى، الاضطرابات الهرمونية، أو اضطرابات الأوعية الدموية.

## عوامل خطر:

- وراثية: وجود تاريخ عائلي للإصابة بارتفاع ضغط الدم.
- نمط حياة: السمنة، قلة النشاط البدني، تناول كميات كبيرة من الصوديوم (الملح)، استهلاك الكحول.
- التوتر والضغط النفسي.
- التدخين.

## 3. أعراض ارتفاع ضغط الدم

في كثير من الحالات، لا توجد أعراض واضحة، ولذلك يُطلق على ارتفاع ضغط الدم اسم "القاتل الصامت". ومع ذلك، قد يعاني بعض الأشخاص من:

- صداع شديد.
- دوخة أو شعور بالدوار.
- ألم في الصدر.
- رؤية ضبابية أو تغييرات في الرؤية.
- نزيف الأنف المتكرر.

## 4. تشخيص ارتفاع ضغط الدم

- قياس ضغط الدم: باستخدام جهاز قياس ضغط الدم، حيث يُنصح بقياسه في عدة أوقات مختلفة للتأكد من استمرارية الارتفاع.
- فحوصات مخبرية: يمكن أن تشمل تحاليل الدم وفحوصات الكوليسترول لتقييم صحة القلب والأوعية الدموية.
- تقييم تاريخ المريض: مراجعة التاريخ الطبي والعائلي لتحديد عوامل الخطر المحتملة.

## 5. علاج ارتفاع ضغط الدم

### تعديلات نمط الحياة:

- النظام الغذائي: تقليل تناول الصوديوم وزيادة تناول الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة.
- ممارسة الرياضة: ممارسة النشاط البدني بانتظام مثل المشي أو السباحة.
- التحكم في الوزن: الحفاظ على وزن صحي يمكن أن يساعد في خفض ضغط الدم.
- إدارة التوتر: تقنيات الاسترخاء مثل التأمل واليوغا.

## الأدوية:

- مدرات البول :تساعد في تقليل حجم السوائل في الجسم.
- مثبطات **ACE** تساعد في توسيع الأوعية الدموية.
- حاصرات البيتا :تقلل من عبء العمل على القلب.
- محصرات قنوات الكالسيوم :تساعد في توسيع الأوعية الدموية.

## 6. الوقاية من ارتفاع ضغط الدم

- اتباع نظام غذائي صحي :تقليل تناول الملح والأطعمة الدهنية.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- تجنب التدخين والكحول.
- إدارة التوتر والضغط النفسية.
- فحص ضغط الدم بانتظام :خاصة إذا كان لديك عوامل خطر أو تاريخ عائلي.

## 7. التوصيات النهائية

- التثقيف والوعي :فهم ارتفاع ضغط الدم وكيفية إدارته يمكن أن يساعد في الوقاية من مضاعفاته.
- التشخيص المبكر :يمكن أن يقلل من خطر الإصابة بمشاكل صحية خطيرة مثل النوبات القلبية والسكتات الدماغية.

## 8. العناية التمريضية بمرضى ارتفاع ضغط الدم

العناية التمريضية بمرضى ارتفاع ضغط الدم تتضمن مجموعة من التدخلات والأنشطة التي تهدف إلى تحسين إدارة الحالة، تقليل المضاعفات، وتعزيز جودة الحياة. فيما يلي بعض النقاط الرئيسية التي

يجب التركيز عليها في العناية التمريضية بمرضى ارتفاع ضغط الدم:

## 1. تقييم الحالة الصحية

أ. جمع المعلومات:

- تاريخ المرض :استفسار عن تاريخ المريض الطبي، بما في ذلك أي حالات طبية سابقة أو أمراض مصاحبة.
- تاريخ العائلة :معرفة إذا كان هناك تاريخ عائلي لارتفاع ضغط الدم أو أمراض قلبية.
- أسلوب الحياة :تقييم العادات الغذائية، مستوى النشاط البدني، التوتر، والتدخين.

ب. قياس ضغط الدم:

- قياس ضغط الدم بانتظام باستخدام جهاز قياس موثوق. التأكد من أن القياسات تتم في أوقات مختلفة وفي ظروف هادئة للحصول على قراءة دقيقة.

ج. فحوصات إضافية:

- قد تشمل فحوصات دم لقياس مستويات الكوليسترول، وظائف الكلى، وسكر الدم.

## 2. إدارة الأدوية

أ. توعية المرضى:

- تعليمات استخدام الأدوية :شرح كيفية تناول الأدوية، الجرعات، وأوقات تناولها.
- الآثار الجانبية :توضيح الآثار الجانبية المحتملة وكيفية التعامل معها.

ب. متابعة الالتزام:

- التأكد من أن المرضى يتناولون أدويةهم بانتظام وعدم التوقف المفاجئ عن تناول الأدوية.

ج. مراقبة فعالية الأدوية:

- تقييم تأثير الأدوية على ضغط الدم والتأكد من عدم وجود آثار جانبية خطيرة.

### 3. التثقيف والتوجيه

#### أ. التثقيف الغذائي:

- توجيه المرضى لتقليل تناول الصوديوم، زيادة استهلاك الفواكه والخضروات، وتقليل الدهون المشبعة.
- شرح أهمية اتباع نظام غذائي متوازن وكيفية قراءة ملصقات الأطعمة.

#### ب. النشاط البدني:

- تشجيع المرضى على ممارسة الرياضة بانتظام، مثل المشي أو السباحة، وتحديد أهداف واقعية لتحسين اللياقة البدنية.

#### ج. إدارة التوتر:

- تقديم استراتيجيات للتعامل مع التوتر، مثل تقنيات الاسترخاء، التأمل، أو اليوغا.

### 4. المراقبة والمتابعة

#### أ. قياس ضغط الدم:

- تنظيم مواعيد منتظمة لمتابعة ضغط الدم لضمان التحكم الجيد في الحالة.

#### ب. تقييم العلامات الحيوية:

- متابعة العلامات الحيوية الأخرى مثل معدل النبض، التنفس، ودرجة الحرارة للتأكد من عدم وجود مضاعفات.

#### ج. متابعة المضاعفات:

- مراقبة أي أعراض جديدة أو تفاقم الحالة مثل الصداع الشديد، ألم في الصدر، أو مشاكل في الرؤية، والإبلاغ عنها للطبيب.

### 5. التعاون مع الفريق الطبي

#### أ. التنسيق مع الأطباء:

- التعاون مع الأطباء لتعديل الأدوية بناءً على استجابة المريض وتقدير حالته الصحية.

ب. إشراك الأسرة:

- توعية أفراد الأسرة بطرق دعم المريض وتقديم النصائح للعيش بأسلوب حياة صحي.

## 6. التعامل مع الحالات الطارئة

أ. التعرف على علامات الطوارئ:

- تعليم المرضى وأسرهم كيفية التعرف على علامات الأزمات القلبية أو السكتات الدماغية، مثل ألم الصدر، صعوبة التنفس، أو فقدان الوعي.

ب. إجراء التدخلات الطارئة:

- توجيه المرضى حول كيفية التصرف في حالات الطوارئ، مثل الاتصال بالطوارئ أو الذهاب إلى أقرب مركز طبي.

## 7. دعم الصحة النفسية

أ. تقديم الدعم العاطفي:

- دعم المرضى عاطفياً، والاستماع إلى مخاوفهم، وتشجيعهم على البحث عن دعم نفسي إذا لزم الأمر.

ب. تعزيز الدافعية:

- تحفيز المرضى على الالتزام بخطة العلاج وتعزيز التغييرات الإيجابية في نمط الحياة.

---

تساعد هذه الإجراءات في تحسين جودة الحياة لمرضى ارتفاع ضغط الدم وتساعدهم على التحكم في حالتهم بشكل أفضل. التمريض يلعب دورًا حيويًا في تقديم الرعاية الشاملة، وضمان التزام المرضى بخطة العلاج، وتحسين النتائج الصحية بشكل عام.

## المراجع

- Hypertension: A Companion to the Seventh Report of the Joint National Committee (JNC 7) by George L. Bakris, MD
- Hypertension: Pathophysiology and Treatment by David E. Stewart, MD
- Clinical Hypertension by William F. White, MD