

## 7 علامات لا تتجاهلها تدل على ارتفاع ضغط الدم



السبت 10 مايو 2025 08:20 م

ارتفاع ضغط الدم، يحدث عندما تكون قوة دفع الدم على جدران الشرايين مرتفعة بشكل مستمر، على المستوى العالمي، يُحدد هذا عند أي قراءة تتجاوز 120/80 (الضغط الانقباضي (الرقم العلوي، عند نبض القلب) والضغط الانبساطي (الرقم السفلي، عند راحة القلب)، مع أنه قد يختلف اختلافاً كبيراً باختلاف العمر والجنس والوزن □  
ويُعرف ارتفاع ضغط الدم بأنه "القاتل الصامت"، وهو مرض وراثي في الغالب، مع أنه قد يصيب أيضاً أفراداً ليس لديهم تاريخ عائلي، ويمكن أن تؤدي هذه الحالة إلى أمراض القلب والسكتة الدماغية، وقد تكون قاتلة إذا لم تُسيطر عليها، وفقاً لتقرير موقع "تايمز أوف إنديا".

وقد لا تظهر أعراض معروفة في بعض الأحيان، **ولكن إليك 7 علامات تحذيرية تدل على ارتفاع ضغط الدم لديك، وأنت بحاجة إلى مساعدة: الصداع الشديد**

الصداع المتكرر أو الشديد، خاصةً في الصباح، قد يكون علامة على ارتفاع ضغط الدم، ويحدث هذا لأن ارتفاع ضغط الدم يُسبب تمدد الأوعية الدموية في الدماغ، مما يؤدي إلى الألم وعدم الراحة، وإذا كنت تعاني من صداع مستمر أو متكرر دون سبب واضح، فافحص ضغط الدم لديك □

**ألم في الصدر**  
قد يشير ألم الصدر أو الشعور بضيق فيه إلى إجهاد القلب نتيجة ارتفاع ضغط الدم، ويجب أخذ هذا العرض على محمل الجد، ويتطلب عناية طبية فورية، لأنه قد يؤدي إلى نوبات قلبية أو مشاكل قلبية أخرى □

**ضيق في التنفس**  
قد يشير ضيق التنفس، خاصةً أثناء أداء الأنشطة البسيطة، إلى تأثير قلبك أو رئتيك بارتفاع ضغط الدم، ويشير هذا العرض إلى أن جسمك يعاني من صعوبة في الحصول على كمية كافية من الأكسجين، ويحتاج إلى تقييم عاجل □

**الدوخة أو عدم وضوح الرؤية**  
قد يُسبب ارتفاع ضغط الدم دوخة أو ضبابية في الرؤية، تحدث هذه الأعراض نتيجة لتأثر تدفق الدم إلى الدماغ أو العينين، فإذا كنت تشعر بالدوخة بشكل متكرر أو تلاحظ تغيرات في نظرك، فمن الضروري مراجعة الطبيب □

**نزيف الأنف**  
في حين أن نزيف الأنف العرضي شائع وغير ضار عادةً، إلا أن نزيف الأنف المتكرر أو غير المبرر قد يكون علامة تحذيرية لارتفاع ضغط الدم الشديد، فإذا لاحظت تكرار نزيف الأنف دون إصابة، فاستشر الطبيب □

**التعب أو الارتباك**  
قد ينتج الشعور بالتعب أو الارتباك غير المعتاد عن ضعف تدفق الدم إلى الدماغ نتيجة ارتفاع ضغط الدم، وتشير هذه الأعراض إلى أن الدماغ لا يحصل على كمية كافية من الأكسجين والمغذيات، وهو أمر قد يكون خطيراً إذا لم يُعالج بسرعة □

**دقات في الصدر أو الرقبة أو الأذنين**  
غالباً ما يرتبط الشعور بالخفقان أو الضغط في الصدر أو الرقبة أو الأذنين بارتفاع ضغط الدم، وقد يصاحب هذا الشعور عدم انتظام ضربات القلب أو القلق، ولا ينبغي تجاهله □