

# ضغط الدم المرتفع القاتل الصامت

## الدماغ

حوادث الأوعية الدموية الدماغية (CVA)  
ارتفاع ضغط الدم هو أول عامل خطر للإصابة بالسكتة  
الدماغية أو الإقفار أو النزيف الدموي

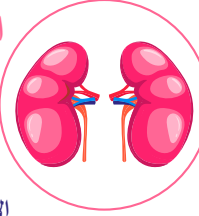
## الخرف

تتكاثف الأوعية الدموية الصغيرة  
وتتصلب وتتسد. ترتبط المناطق  
الدماغية أقل جودة، مما يزيد من خطر  
الإصابة بالخرف أو مرض الزهايمر



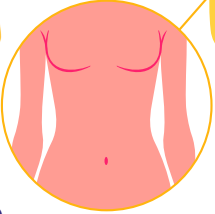
## الكلى

القصور الكلوي  
النيفرون، الذي يقوم بترشيح  
الدم من السموم والفضلات،  
يتم تدميره تدريجياً بسبب انسداد  
الأوعية الدموية الصغيرة، والتي  
يمكن أن تصل إلى الغسيل الكلوي.



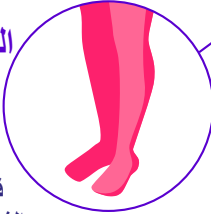
## البطن

تمزق الأبهر البطني  
يتمدد الشريان الأورطي  
ويضعف، مما يؤدي إلى تكوين  
تمدد الأوعية الدموية، وهو نوع  
من الجيوب التي يمكن أن تتمزق  
في أي وقت، مما يمثل تهديداً للحياة.



## السيقان

التهاب الشرايين السفلية  
يؤدي تصلب الشرايين وتقليل عيارها  
بواسطة لويحات التصلب إلى حدوث تقلص  
في ريلة الساق أو الأرداف أو قوس القدم مع  
الشعور بالألم عند المشي. عندما تتوقف الساق  
عن الترطيب، قد يحدث خطر التعرض للبتير.



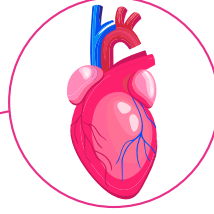
## العينين

اعتلال الشبكية  
تتأثر الأوعية الدموية الموجودة في الجزء  
الخلفي من العين، مما قد يؤدي إلى فقدان  
الرؤية في إحدى العينين أو حتى كليهما.



## الشريان الأورطي (الأبهر)

يتمزق الشريان الأورطي بطوله  
بالكامل: تسلخ الأبهر، وهي حالة  
طوارئ حقيقية تهدد الحياة.



## القلب

قصور القلب  
يعمل القلب بجهد أكبر للحفاظ على التدفق الطبيعي للدم. وفي  
النهاية، يثخن جدار البطين الأيسر ويتقلص بشكل أقل. ولا  
يوجد ما يكفي من الدم للأعضاء الحيوية.

## احتشاء عضلة القلب

تتطور لويحات التصلب وقد تتمزق، مع تشكل جلطات دموية  
تؤدي إلى انسداد الشرايين وحدوث نوبات قلبية.

## عدم انتظام ضربات القلب

يعزز ارتفاع ضغط الدم اضطرابات ضربات القلب، بما في ذلك  
الرجفان الأذيني مع خطر الإصابة بالسكتة الدماغية.

كيف أعرف أنني أعاني من ارتفاع  
ضغط الدم؟

يجب ألا يتجاوز ضغط دمى

135/85 في القياس الذاتي

Agir pour  
le Cœur  
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation  
مؤسسة رعاية القلب والأوعية الدموية للسيدات

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com