ما هي علامات ارتفاع ضغط الدم لدى الشباب؟



ومن بين هذه العلامات، اضطرابات النوم والصداع والدوخة. إذا كان ضغط الدم مرتفعًا بشدة، فقد يعاني المرضى من ألم مفاجئ في الجزء العلوي من الجسم أو خفقان شديد أو ضيق في التنفس.

ووفقا للطب الباطني الألماني، عدم معالجة ارتفاع ضغط الدم لفترة طويلة يمكن أن يسبب تلف الأعضاء مع الوقت.

وقدمت الجمعية عدة تدابير احترازية لمراقبة ضغط الدم:

قياس ضغط الدم بشكل منتظم

ومن المهم عدم استبعاد الأعراض المحتملة وفحص ضغط الدم بشكل منتظم أو قياسه من قبل المتخصصين.

الكشف المبكر للأعراض

وأكد رئيس الجمعية البروفيسور سيباستيان شيلونج، أن ارتفاع ضغط الدم الشرياني، هو أكثر الأمراض الداخلية شيوعًا ، خاصة بين الشباب الرياضيين. لذا ينصح الكشف عن الأعراض المحتملة في وقت مبكر.

وغالبًا ما يظهر المرض آثاره عند التقدم بالعمر، خاصة بعد سن الخمسين، على سبيل المثال على شكل قصور القلب أو السكتات الدماغية أو أمراض الكلى.

تغيير نمط الحياة أولا ثم تناول الدواء

عادة يحاول الأشخاص التحكم في ارتفاع ضغط الدم عن طريق تغيير نمط حياتهم. ولكن إذا لم ينجح ذلك، فيمكن أيضًا تناول الأدوية.

الحد الصحي للضغط هو 140 إلى 90 مم زئبق

يعتبر ضغط الدم مفرطا إذا كانت قيمته تبلغ أو تزيد عن 140/90 مم زئبق باستمرار. ولكن هناك خطر الإصابة بنوبة قلبية أو سكتة دماغية عند أقل من هذه العتبة.

المصدر: سبوتنيك