

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

Ministère de l'enseignement Supérieur
et de la recherche Scientifique

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



ECOLE NORMALE SUPERIEURE
Vieux – kouba (ALGER)
Département des sciences naturelles

المدرسة العليا للأساتذة
القبة – الجزائر
قسم العلوم الطبيعية

دراسة إحصائية حول بعض العوامل المؤثرة على ارتفاع ضغط الدم الشرياني في الجزائر

مذكرة التخرج لنيل شهادة أستاذ التعليم المتوسط

تحت إشراف الأستاذة:

* هدى زوييري

إعداد:

* حنان مساهل.

* فاطمة ليتيم.

* محجوبة زكري.

لجنة المناقشة:

- الأستاذة : بن مخلوف خيرة.....رئيسا.
- الأستاذ: بخوش ناصر.....ممتحنا.
- الأستاذة: زوييري هدى.....مشرفا.

دفعة جوان 2010

الفهرس

فهرس المحتوى

فهرس الأشكال والجداول

قائمة المختصرات

01.....	المقدمة
	الملخص

الفصل الأول: الجهاز الدوراني

I.الجهاز الدوراني

02.....	1.I القلب
02.....	1.1.I تجاويف القلب
03.....	1. I 2. الصمامات القلبية
03	3.1.I العضلة القلبية
04	1.I 4 الدورة القلبية
05.....	5.1.I أصوات القلب
05.....	6.1.I نتاج القلب
06.....	1.6.1.I العوامل المؤثرة على نتاج القلب
06.....	7.1.I تنظيم عمل القلب
07	2.I النظام الوعائي
07	1.2.I الشرايين
07	2. 2.I الأوردة
08.....	3. 2.I الشعيرات الدموية
09	3. I الدم

الفصل الثاني: ضغط الدم الشرياني

II. ضغط الدم الشرياني

- 11.....11 1.II تعريف ضغط الدم
- 11.....11 2.II أنواع ضغط الدم
- 11.....11 1.2.II ضغط الدم الانقباضي
- 1212 2.2.II ضغط الدم الانبساطي
- 13.....13 3.II ضغط النبض الشرياني
- 13.....13 4.II متوسط ضغط الدم
- 13.....13 5.II معدل الضغط الشرياني
- 13.....13 1.5.II صبيب القلب
- 14.....14 2.5.II المقاومة المحيطية
- 14.....14 6.II ضغط الدم وجريانه في الأوعية المختلفة
- 15.....15 1.6.II سرعة الجريان الدموي
- 16.....16 7.II قياس الضغط
- 16.....16 1.7.II كيفية قياس الضغط

الفصل الثالث: ارتفاع ضغط الدم الشرياني

III. ارتفاع ضغط الدم الشرياني

- 17.....17 1.III تعريف ارتفاع الضغط الشرياني
- 17.....17 1.1.III حسب منظمة الصحة العالمية
- 17.....17 2.1.III حسب (JNC) Joint Natianal Cammittee
- 18.....18 2.III أنواع ارتفاع ضغط الدم الشرياني
- 18.....18 1.2.III ارتفاع ضغط الدم الأساسي
- 19.....19 2.2.III ارتفاع ضغط الدم الثانوي
- 19.....19 3.III أسباب ارتفاع ضغط الدم

19.....	1.3.III أسباب ارتفاع ضغط الدم الأساسي.....
20.....	1.1.3.III عوامل الخطر غير القابلة للتغيير.....
20	1.1.1.3.III العامل الوراثي.....
21	2.1.1.3.III العرق.....
21	3.1.1.3.III السن.....
22.....	4.1.1.3.III الجنس.....
23.....	2.1.3.III عوامل الخطر القابلة للتغيير.....
23.....	1.2.1.3.III البدانة.....
23.....	2.2.1.3.III قلة النشاط.....
24.....	3.2.1.3.III التدخين.....
25.....	4.2.1.3.III الصوديوم " الملح ".....
25.....	5.2.1.3.III البوتاسيوم K.....
26.....	6.2.1.3.III الكالسيوم Ca.....
26.....	7.2.1.3.III الكحول.....
26.....	8.2.1.3.III العوامل النفسية و المحيطية.....
26.....	3.1.3.III عوامل الخطر الأخرى.....
27	1.3.1.3.III الداء السكري.....
27.....	2.3.1.3.III الكولسترول.....
27.....	3.3.1.3.III قصور القلب.....
27.....	4.3.1.3.III انقطاع التنفس أثناء النوم.....
27.....	5.3.1.3.III ازدياد عدد الكريات الحمر في الدم.....
28.....	6.3.1.3.III مرض النقرس.....
28.....	7.3.1.3.III فرط النشاط العصبي الودي.....
28.....	2.3.III أسباب ارتفاع ضغط الدم الثانوي.....
29.....	1.2.3.III الأسباب الكلوية.....
30.....	4.III أعراض ارتفاع ضغط الدم الشرياني.....
30.....	1.4.III أعراض بسبب ارتفاع ضغط الدم.....

31.....	III.2.4 أعراض بسبب أمراض الأوعية الدموية.
31.....	III.5 تشخيص ارتفاع ضغط الدم الشرياني.
32	III.1.5 القياس
32.....	III.2.5 الفحص السريري.
33.....	III.3.5 الفحوصات الروتينية.
34.....	III.4.5 الفحوصات الإضافية النوعية.

الفصل الرابع: النتائج والمناقشة

IV. الدراسة العملية

35.....	IV.1 هدف الدراسة.
35.....	IV.2 طريقة العمل.
36.....	IV.3 الدراسة الإحصائية.

V. النتائج و المناقشة

38.....	V.1 تقسيم المرضى على حسب العوامل.
38.....	V.1.1 عامل الجنس.
40.....	V.1.1 عامل السن.
41.....	V.1.1 عامل السوابق العائلية.
41.....	V.1.1 عامل ارتفاع نسبة الدهون في الدم من الكوليسترول المضر LDL والكوليسترول و ثلاثي الغليسريد وانخفاض HDL.
42.....	V.1.1 عامل داء السكري.
44.....	V.1.1 عامل ممارسة الرياضة.
45.....	V.1.1 عامل الظروف النفسية و المحيطة.
47.....	V.1.1 عامل محيط دائرة البطن.
48.....	V.1.1 عامل العادة الشهرية عند المرأة.
50.....	V.1.1 عامل التدخين.
51.....	V.2 تقسيم المرضى حسب نوع أصل الضغط الشرياني.
52.....	

54.....	3.V تقسيم المرضى حسب درجات ارتفاع الضغط الشرياني
57.....	VI توصيات وقائية للحد من ارتفاع ضغط الدم الشرياني
57.....	1.VI تخفيض الوزن
57.....	2.VI ممارسة النشاط الجسدي
58.....	3.VI التغذية السليمة
58.....	1.3.VI أغذية يجب تجنبها أو التقليل منها
58.....	4.VI الدهون
59.....	5.VI الملح
59.....	6.VI التبغ والكافيين
60.....	7.VI الكحول
60.....	8.VI العلاج النفسي (السيطرة على توتر الأعصاب)
61.....	VII. عدل نظام حياتك لتتعاش مع الضغط بسلام
62.....	الخاتمة

المراجع

المقدمة:

يعتبر ارتفاع ضغط الدم الشرياني من الأمراض المزمنة التي يمكن منعها أو تقليل نسبة انتشارها من خلال بالتوعية و الثقافة الصحية لأفراد المجتمع، و رغم ذلك فهذا المرض هو الأوسع انتشارا في العالم، فخمس سكانه مصابون به، بل يعتبر من أبرز أسباب الوفاة أو الإعاقة الناجمة عن السكتات الدماغية أو الأزمات القلبية أو الفشل الكلوي.

و رغم أنه من أكثر الأمراض المزمنة الخطيرة انتشارا في العالم إلا أنه لا يحظى بالاهتمام الكافي أو الحس المجتمعي المطلوب.

وتوجد نسبة كبيرة من المصابين بارتفاع ضغط الدم الشرياني وهم لا يدرون بذلك، حيث تصل النسبة إلى 40% من مجموع مرضى ارتفاع ضغط الدم وتكمن أسباب وجود نسبة كبيرة غير مشخصة من هذا المرض في عدة أسباب من أهمها ندرة أعراضه خصوصا في المراحل الأولى له، حيث لا تظهر الأعراض عادة إلا في المراحل المتقدمة و لذلك يسمى "بالقاتل الصامت" [6]

و لما كان ارتفاع ضغط الدم مشكلة صحية لا يستهان بها أمام النسبة العالية في الجزائر و التي تقدر بـ 35% [24]، عملنا في هذا البحث على إظهار ماهية المرض، مع تسليط الضوء على العوامل المؤدية إلى ارتفاعه، وهذا بعد أن طرحنا التساؤلات الآتية:

- ما هو ارتفاع ضغط الدم الشرياني؟
- ما هي أنواعه؟

وهدفنا من هذا البحث الإسهام المتواضع في دراسة بعض العوامل المؤثرة على ارتفاع ضغط الدم الشرياني بنوعيه مع تقديم بعض النصائح و الإرشادات الصحية و التي إن تم إتباعها بصفة منتظمة يمكن تفادي الوقوع في هذا المرض أو التقليل من حدته في حالة الإصابة به.