



## اليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم

يسر التجمع الصحي، جامعة قطر، مشاركتكم نبض الصحة بمناسبة اليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم. وتقوم منظمة الصحة العالمية بالاحتفال بهذا اليوم ١٧ مايو من كل عام. يحتفل بهذا اليوم مختلف المؤسسات الوطنية الصحية في قطر بما في ذلك وزارة الصحة العامة، ومؤسسة حمد الطبية، والقومسيون الطبي، ومؤسسة الرعاية الصحية الأولية وغيرها من المؤسسات. وتعتبر هذه الومضة الصحية مساهمة توعوية من تجمع الصحة بجامعة قطر للمجتمع القطري، وتهدف إلى توضيح بعض المفاهيم الصحية التي ستساهم بدورها في تحسين صحة الناس وأنماط حياتهم والوقاية من الأمراض المختلفة.



كل عام يتم الاحتفال باليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم سنوياً في ١٧ مايو، ولكن بسبب التأثير العالمي بوباء كورونا COVID-19، تم تأجيل الاحتفال هذا العام إلى العام المقبل ٢٠٢١. الهدف الرئيسي من اليوم هو تثقيف العامة وزيادة الوعي حول ارتفاع ضغط الدم. ارتفاع ضغط الدم هو سبب رئيسي لمجموعة من المشاكل الصحية مثل السكتات الدماغية والنوبات القلبية وأمراض الكلى.

لا يدرك العديد من الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أنهم مصابون به لعدم وجود أعراض صحية، وغالباً يكون اكتشاف تشخيصه فقط بعد تعرض المصابين لأزمة قلبية أو سكتة دماغية ولذلك سمي بالقاتل الصامت. من بين ١.٣ مليار شخص مصاب بارتفاع ضغط الدم، فإن أقل من ١ من كل ٥ يسيطرون عليه. في قطر، يتم تشخيص ٣٠٪ من المرضى الذين تتراوح أعمارهم بين ٢٥ و ٦٥ عاماً الذين يذهبون إلى مراكز الرعاية الصحية الأولية بارتفاع ضغط الدم.

يتم تنظيم هذا اليوم العالمي من قبل الرابطة العالمية لارتفاع ضغط الدم وهي منظمة شاملة تتكون من ٨٥ جمعية ورابطة لارتفاع ضغط الدم من جميع أنحاء العالم. كان موضوع اليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم على مدى السنوات الخمس الماضية هو معرفة أرقامك (أو مقدار ضغط دمك) بهدف زيادة الوعي بارتفاع ضغط الدم في جميع أنحاء العالم، وموضوع هذا العام هو "قياس ضغط الدم والتحكم فيه والعيش لفترة أطول". يعتمد اختيار هذه الموضوعات على الإحصائيات العالمية، مما يشير إلى أن أقل من خمسين بالمائة من البالغين المصابين بارتفاع ضغط الدم (أعلى من ١٤٠ على ٩٠ مم زئبق) في جميع أنحاء العالم، كانوا على دراية بأن لديهم ارتفاع ضغط الدم (أقل من ٤٠ في المائة في البلدان منخفضة ومتوسطة الدخل). في بعض السكان، يكون الوعي منخفضاً جداً، وقد يصل لأقل من ١٠ في المائة.

لزيادة الوعي بارتفاع ضغط الدم، يجب: (١) إنشاء برامج فحص ذات قدرة عالية للتعرف على ارتفاع ضغط الدم لدى الأشخاص في المجتمع، و (٢) تعزيز القياس الروتيني لضغط الدم من قبل المتخصصين في الرعاية الصحية في جميع المراكز الطبية. يعتبر تحسين تشخيص ارتفاع ضغط الدم الخطة الأساسية لتحقيق هدف الأمم المتحدة في الحد من انتشار ارتفاع ضغط الدم غير المتحكم فيه بنسبة ٢٥ في المائة. السيطرة على أمراض القلب والأوعية الدموية وتناول الأدوية المناسبة، وتقليل استهلاك التبغ، وزيادة النشاط البدني، وتقليل تناول الملح، واتباع نظام غذائي صحي، سيسهم بشكل كبير في خفض ضغط الدم المرتفع.

## المصادر:

WHO. Hypertension. Accessed through: <https://www.who.int/health-topics/hypertension>

WHL. Hypertension fact sheet. Accessed through: [https://www.whleague.org/images/WHL\\_2020\\_fact\\_sheet.pdf](https://www.whleague.org/images/WHL_2020_fact_sheet.pdf)

ISH. World hypertension day. Accessed through: <https://ish-world.com/public/world-hypertension-day.htm>

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال بالهيئة الأكاديمية في تجمع الصحة والذي سيقوم بالإجابة على أسئلتكم المتعلقة بهذا الموضوع الهام. ميريام الجعم meljaam@qu.edu.qa

نتمنى لكم دائماً مزيداً من الصحة والسلامة!



جامعة قطر  
QATAR UNIVERSITY

الصحة  
HEALTH



QU\_Health



### World Hypertension day

The Health Cluster - Qatar University is delighted to share its Health Pulse to celebrate World Hypertension day on the 17th of May. World Hypertension day celebrated by the World Health Organization (WHO) and by different Qatari national health organizations including: The Ministry of Public Health, Hamad Medical Corporation, Medical Commission, Primary Health Care Corporation Centers (PHCC) and other Qatari institutions. This systematic health broadcast is a provided service from QU-HEALTH to Qatar communities, it aims to bring the attention to important public health issues in order to promote healthy life and prevent diseases.

Every year World Hypertension day is celebrated annually on the 17th May, but due to the global impact of the COVID-19 pandemic this year's celebration is postponed to the next year 2021. The main aim of the day is to educate the public and increase awareness of hypertension, which is also commonly known as high blood pressure. Hypertension is a major cause of a range of health problems such as strokes, heart attacks and kidney disease.

Many people who suffer from hypertension are not aware that they have it as there can be no symptoms, often people only find out after suffering a heart attack or stroke, this is why it's called the "silent killer".

Of the estimated 1.13 billion people who have hypertension, fewer than 1 in 5 have it under control. In Qatar about 30% of patients aged 25-65 attending primary healthcare centers are diagnosed with hypertension.

The World Hypertension Day (WHD) is organized by the World Hypertension League (WHL) which is an umbrella organization composed of 85 hypertension societies and leagues from all over the world. The theme of WHD for the past five years has been Know Your Numbers with the goal of increasing high blood pressure awareness in all populations around the world, and this year's theme is Measure Your Blood Pressure, Control It, Live Longer. Choosing these themes is based on global statistics, indicating that less than - 50% of adults with hypertension (Systolic Blood Pressure  $\geq 140$  mm Hg, Diastolic Blood Pressure  $\geq 90$  mm Hg), worldwide, were aware that they had high BP (<40% in low- and middle-income countries). In some populations, awareness is very low, being <10%.

To increase awareness of hypertension, there are two critical components: (1) establish high-capacity community screening programs for recognition of high BP in those at risk, and (2) promote routine measurement of BP by health-care professionals at all clinical encounters. An important initial step for controlling hypertension and achieving the United Nations 2025 goal for a 25% reduction in uncontrolled hypertension is to improve hypertension diagnosis. Managing cardiovascular diseases and taking appropriate medications; reduce tobacco consumption; increase physical activity; reduce salt intake; and following a healthy diet, will significantly contribute reducing high blood pressure.

### References:

WHO. Hypertension. Accessed through: <https://www.who.int/health-topics/hypertension/>

WHL. Hypertension fact sheet. Accessed through:

[https://www.whleague.org/images/WHD\\_2020\\_fact\\_sheet.pdf](https://www.whleague.org/images/WHD_2020_fact_sheet.pdf)

ISH. World hypertension day. Accessed through:

<https://ish-world.com/public/world-hypertension-day.htm>

For more information, please contact QU-HEALTH faculty, Myriam Eljaam, [meljaam@qu.edu.qa](mailto:meljaam@qu.edu.qa)

With our best wishes for good health, always!

