



أسئلة الفصل



١ وضح المقصودَ بضغطِ الدمِ.

٢ علّل ما يأتي:

أ - الوزن المناسب للجسم من العوامل الوقائية لتجنب الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
ب- يتعين على المريض المصاب بارتفاع ضغط الدم التقليل من تناول بعض الأغذية المعلّبة.

ج- يُنصح مريض ارتفاع ضغط الدم تجنب تناول الدهون المشبعة.

د - لماذا تعد ممارسة الرياضة مفيدة لمرضى ارتفاع ضغط الدم.

٣ عددٌ خمسًا من الممارسات الصحية التي تساعد على تجنب الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ضع دائرةً حول رمز الإجابة الصحيحة في ما يأتي:

(١) يبلغ ضغط الدم الطبيعي عند البالغين:

ب- ٨٠/١٢٠ ملم زئبق.

أ - ١٢٠ /٨٠ ملم زئبق.

د - ٨٠/١٢٠ زئبق ملم.

ج- ١٢٠/٨٠ زئبق ملم.

(٢) يعد الشخص مصابًا بارتفاع ضغط الدم إذا ارتفع:

أ - الضغط الانقباضي إلى ١٤٠ ملم زئبق فأكثر، والضغط الانبساطي إلى ٩٠ ملم زئبق فأكثر.

ب- الضغط الانبساطي إلى ١٤٠ ملم زئبق فأكثر، والضغط الانقباضي إلى ٩٠ ملم زئبق فأكثر.

ج- الضغط الانقباضي إلى ١٤٠ زئبق ملم فأكثر، والضغط الانبساطي إلى ٩٠ زئبق ملم فأكثر.

د - الضغط الانبساطي إلى ١٤٠ زئبق ملم فأكثر، والضغط الانقباضي إلى ٩٠ زئبق ملم فأكثر.

(٣) من العوامل التي تؤدي إلى التحكم في ارتفاع ضغط الدم:

- أ - تقليل تناول الملح والأطعمة المملحة؛ مثل المخللات.
- ب - تقليل تناول السكريات والحلويات.
- ج - الإكثار من تناول الخضراوات.
- د - التوقف عن التدخين والابتعاد عنه.