

المعلم الإلكتروني الشامل 2024 -

2025

إجابات أسئلة درس ضغط الدم

1- وضح المقصود بضغط الدم؟

ضغط الدم: هو قوة دفع الدم لجدران الأوعية الدموية التي ينتقل خلالها في أثناء تغذيته لكافة أنسجة الجسم وأعضائه كافة، ويقاس باستعمال جهاز قياس ضغط الدم، ويبلغ ضغط الدم الطبيعي عند البالغين 120 / 80 ملم زئبق.

2- علّل ما يأتي :

أ- الوزن المناسب للجسم من العوامل الوقائية لتجنب الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
وذلك للمحافظة على وزن مثالي وطبيعي للجسم، وبقاء جميع أعضاء جسم الإنسان فعّالة بانتظام ونشطة قدر الإمكان، وعدم ارتفاع ضغط الدم عن المعدل الطبيعي.

ب- يتعين على المريض المصاب بارتفاع ضغط الدم التقليل من تناول بعض الأغذية المعلبة.
لأن كثيراً منها يحتوي على نسبة عالية من السكر أو الملح.

ج- ينصح مريض ارتفاع ضغط الدم بتجنب تناول الدهون المشبعة .
لأنه يزيد من ارتفاع نسبة ضغط الدم في الجسم، مما يؤدي إلى حدوث مضاعفات مختلفة في القلب والشرابيين والأوعية الدموية.

د- لماذا تعد ممارسة الرياضة مفيدة لمرضى ارتفاع ضغط الدم .
لبقاء جسم الإنسان نشيطاً وصحياً وسليماً، وحرقة الدهون الموجودة في الجسم قدر الإمكان، والحصول على وزن مثالي.

3- عدد خمساً من الممارسات الصحية التي تساعد على تجنب الإصابة من ارتفاع ضغط الدم.

1. تقليل تناول الملح والأطعمة المملحة مثل المخللات .
2. تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضراوات والفواكه الطازجة .
3. تقليل تناول السكريات والحلويات لتجنب زيادة الوزن .
4. التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالكولسترول، مثل صفار البيض والكبد .
5. تناول الحليب ومشتقاته قليل الدسم أو خالي الدسم .

المعلم الإلكتروني الشامل 2024 -

2025

4- ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة فيما يأتي :

(1) يبلغ ضغط الدم الطبيعي عند البالغين :

ب 80 / 120 -ملم زئبق.

(2) يعد الشخص مصابا بارتفاع ضغط الدم إذا ارتفع :

أ -الضغط الانقباضي إلى 140 ملم زئبق فأكثر، والضغط الانبساطي إلى 90

ملم زئبق فأكثر.

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

د -التوقف عن التدخين والابتعاد عنه.

المعلم الإلكتروني الشامل