إجابات أسئلة الفصل

السؤال الأول:

ضغط الدم: قوة دفع الدم لجدران الأوعية الدموية التي ينتقل خلالها في أثناء تغذيته لأنسجة الجسم وأعضائه كافة.

السؤال الثاني:

علل:

أ- الوزن المناسب للجسم من العوامل الوقائية لتجنب الإصابة لارتفاع ضغط الدم:

وذلك للمحافظة على وزن مثالث وطبيعي للجسم، وبقاء جميع أعضاء جسم الإنسان فعّالة بانتظام ونشيطة قدر الإمكان، وعدم ارتفاع ضغط الدم عن المعدل الطبيعي.

ب- يتعين على المريض المصاب بارتفاع ضغط الدم التقليل من تناول بعض الأغذية المعلبة:

لأن كثير منها يحتوي على نسبة عالية من السكر أو الملح.

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

لأنه يزيد من ارتفاع نسبة ضغط الدم في الجسم، مما يؤدي إلى حدوث مضاعفات مختلفة في القلب والشرايين والأوعية الدموية.

السؤال الثالث:

تُعد ممارسة الرياضة مفيدة لمرضى ارتفاع ضغط الدم؛ لبقاء جسم الإنسان نشيطاً وصحياً وسليماً، وحرق الدهون الموجودة في الجسم قدر الإمكان، والحصول على وزنٍ مثالي.

السؤال الرابع:

من الممارسات الصحية التي تُساعد على تجنب الإصابة بارتفاع ضغط الدم:

- تقليل تناول الملح والأطعمة المملحة؛ مثل المخللات.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف؛ مثل الخضراوات والفواكه الطازجة.
- تقليل تناول السكريات والحلويات لتجنب زيادة الوزن.
- التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالكولسترول؛ مثل صفار البيض والكبد.
- تناول الحليب ومشتقاته، قليل الدسم أو خالي الدسم.
- الإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على دهون غير مشبعة؛ مثل زيت الزيتون.

السؤال الخامس:

ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة:

1. يبلغ ضغط الدم الطبيعي عند البالغين:

ب- 120 / 80 مم زئبق.

2. يعد الشخص مصاباً 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.