

لوأل رايتخالال: يميمتلا غبت ترزید ةدوج رارسأ

ةديرفلا تاهكنلا قاشعل

ةلصفم ةمدقم

غبتلا ملعاع يف هتيمهأو يميمتلا غبت ترزید لوح ةمدقم

يميمتلا ترزید غبتلا ةديرفلا ةدوجلا

يميمتلا غبت ترزیدل ةيساسأل تانوكملا

يميمتلا غبت ترزیدل ةددعتملا تامادختسال

ةبرجت لصفأ لعل لوصحلل يميمتلا غبت ترزید مادختسا ةيفيك

يميمتلا غبت ترزیدل عامتجال او يفاقثلا ريثأتل

لوأل رايتخال لظي يميمتلا غبت ترزید اذا مل: ةم تاخ

يميمتلا غبت ترزید لوح ةعئاش ةلئسأ: ةعئاشلا ةلئسأل

غبتلا ملعاع يف هتيمهأو يميمتلا غبت ترزید لوح ةمدقم

اهتدوجب زيمتت ةقراف ةمالعك يميمتلا غبت ترزید زربي، غبتلا عاونأ نم ديدعلا ب رخي ملعاع يف

نوكب طقف فرغى مل، ةيبرعلا يراصلال لىل هلصأ دوعى يذلا، غبتلا اذه. ةيئانثتسال اهتاهكنو

هعيزوتو هجاتنإ مكحت يتلا ةمراصلال رييعاملا او قيرعلا هخيرات ببسب أضى لب ةدوجلا ةيلعاع

يب ةزيمم ةنكمل لتحي نأ يميمتلا غبت ترزید عاطتسا، قواسأل يف هروهظل لىل لوأل تايدابلانم

و. ةذاخال حئاورلاو ةينغلل ةهكنلا لىل عدمتت ةدرفتم نيخدت ةبرجت نم همدي املا كلذو، نينخدملا

للا ةيانعلا اب اوداشأ نيذل ملعاعلا لوح غبتلا ءاربخ نمو لب نيكلهتسملا نم طقف سيل فارتعلا

قواسأل لىل يئاهنلا جت نملا لوصو ىتح قاروأل رايتخا نم، هجاتنإ لحارم نم ةلحرم لكل لىل وئيتلا

عاجت نم مي دقت لى لع رصت قي ال لم لاعل اغبتل اقوس يف يممتل اغبت ترزيد هبعلي يذلا رودلا
لاف . اغبتل لاعل يف ةدوجل او هك نل اموهفم في رعت ةداعل ايفيكي لم شيل دت مي لب ، بسحف ةدوجل
خدتل اعيلع نوكي نأ بجي امل ني جت نم الا ةيؤر سكعي اغبتل اذع عي نصت هب متي يذلا ينافتل او
ءاوس دحلع ةثادل او ثارتلاب يف فتحت ةبرجت ل يقيقحل
يفو ، ةدي دج تاجت نم فاشكتسال اغبتل اقاشع عفدي ام وه درفتل او ةدوجل نع ثحبل اناك املاطل
لاع نون خدلما فشتكي ، ةحفن لك عم . ثحبل اذع ةورذ لثميل يممتل اغبت ترزيد يتأي ، قاي سلا
تل ةبرجت يف قمعل او زميتل نوردقي نمل لوال رايل هنم لعجي امم ، يسنت ال يتل تاهك نل نم



يممتل اغبتل ترزيد ةدي رفل ةدوجل

هتاهك نب زميتي ثيح ، اغبتل لاعل يف ةيئانثسال ةدوجل ل ازمريممتل اغبت ترزيد ربتعي
ع ةدع يف نمكي ةدي رفل ةدوجل هذه ءارو رسلا . ةقيقدو ةدقعم جاتنل ايفي لمعم نم عبت يتل اعونتمل او

س لى لوت ي تال ا قى ا ف ال ا قى ا ن ع ال د ن ع ي ه ت ن ت ال و غ ب ت ال ا ق ا ر و ا ل قى ق د ل ا ر ا ي ت خ ال ا ن م ا د ب ت ، ا قى س ي ن ر
ع ي ن ص ت ل ل ح ا ر م ن م ا ح ا ر م .

ج ا ت ن ا ل ل ا قى ل ا ع ال ر ي ي ا ع ل م ل ا و ا ق a ر و a ل ا ر ا ي ت خ ا

ع ن ح ب ل ا م ت ي ث ي ح ، ق a ر و a ل ا ر ا ي ت خ ا ع ط ح ل ن م ي م ي م ت ل ا غ ب ت ت ر ز ي د ل ا قى ا ن ت ث س ا ل ا ا د و ج ل ا ا د ب ت
ل ح ل ن م ص ت ا م ر ا ص ر ي ي ا ع م ل ع ا ن ب ق a R و a ل ا ا ق ت ن ا م ت ي . ا قى ا ف ا قى ا ن ع ب ا ر ا ت خ م ل ا ع ر a ز M ل ا ي ف Q a R و a ل ا
ص ن ا ص خ ل ا قى ق D ا م ه ف و ا قى م ع ا ر ب خ ب ل ط ت ت ا قى ل م ع ال ه ذ ه . ا د و ج ل ا ت ا ي و ت س م ل ع ل ا و ا ت ا ه ك ن ل ل ل ص ف ا
ك . ل ه ت س M ل ل ا قى ا ن ا ه ن ل ل a ب ر ج ت ل ل ا ع ل ا ه ر ي ت ا ت ا قى ف ي ك .

ن خ د م ل ل ا قى ل ل ا و ا ب ر ج ت ل ل ا و ا ه ك ن ل ل ا ع ل ا D و J ل a R ي T ا T

م ت ت ا D ق ع M و ا قى ن غ ا ه K ن ن ي و K ت ل ل ا ي D و T ج ا T ن ا ل ا ا قى ل M ع N م ع Z ج ل ل ل ا ل و T ي ت ل a قى ا F ل a Qى a ن ع ال
خ T س M ل a Q a R و a ل a D و J ل ط ق ف س ي ل a C ج ي ت ن ي ه a D ي ر ف ل a T a ه K ن ل a ه ذ ه . ي م ي M ت ل a غ B ت T ر ز ي D ت ا ج T ن M
م ع ال ا ي F و ط خ ل K . غ B ت ل a ل ع ق B ط T ي ت l a ر ي M خ T l a و F ي F ج T l a ي F ا ص ا خ l a T a ي ن ق T l l ا ض ي ا
ه ي F a م ل ص F a Z a R ب ا و غ B ت l l ا قى ع ي ع ي B ط l a ص ن ا ص خ l a N ي S ح T l M م ص M

ف M ل a و ا Qى N غ l a ه K ن l a . ا قى l a E ل a D و J l a ه ذ ه B ل ج T ي ذ l a Q ر F l a Q و D T N ي ن خ D M ل l N ك M ي ، N ي خ D T l a د ن ع
ح B ا B ل l l و a l a R a ي X l a G B T l a ا ذ ه N م ل E ج T ، a Q و B س M R ي غ N ي X D T a B ر ج T R ف و T ي M ي M T l a غ B ت T ر ز ي D
T a ه N K ل l و N ي X D T l a a C E M N م ط ق F Z ز ع T l a G B T l a ا ذ ه l a Qى a ن ت ث S a l a a D و J l a . a C E T M M و a D ي R F a B ر ج T
ا قى ح ص l a R ط a X M l a ص E B ل ل ق T ي F ا ض ي a

ي م ي م ت l a غ B ت T ر ز ي D ل ا س a س a l a T a ن و K M l a

T M ي D ق T ي F M ه S T ي T l a T a ن و K M l a N م a D ي R F a B ي K R T B ي M ي M T l a غ B ت T ر ز ي D ت a ج T ن M Z ي M T T
ه ل E ج ي a م و ه a ه K ن l a و a D و J l a ل ع T a ن و K M l a ه ذ ه R ي T a T ا قى F ي K ل Qى M ع ال M ه F l a . ا قى a ن ت ث S a N ي X D T
N ي N خ D M l a N م D ي D E l a ل a ل V F M و a Z ي M T M غ B T l a N م

T a F a ض a l a و a Qى ع ي E B ط l a T a ن و K M l l l M K l a L ل ي L ح T l a

تأثيره في ارتفاع ضغط الدم، غيبوبة قاروا لضفأ رايتخاىلع موقوي يميمتالغبت ترزيد ساساً
ويعيبطل باشعالا نم جي زمىلع لم تشي نأ نكمي، كذاىلإ فاضإلاب. اهتهكنو اهتدوج نامضل
نعب راتخأتة فاضإلاتانوكملا هذه. اهعون نم ةديرف ةبرجت مي دقتو ةهكنلا زيزعتل فاضت يال
ةلصألا هتهكنىلع غطتالو هسفن غبتلل ةلعالا ةدوجلا عم يشامتت هانأ نامضل ةقئاف
ةيعيبطلاتانوكملا هذه مادختسال ةلمتحملا ةيحصلا دئاولا
الغبت ترزيد يةيعيبطلاتانوكم مادختسا إاف، ةيحص رطاخم لمحي هتيعيبطل نيخدتلالا نم
تافاضإو ةيئاي مي كداومىلع يوتحي يذلالا غبتلاب ةنراقم رطاخملا هذه ضعب لي لقت ية مهي دق
ل ةمعالا ةحصلاىلع غبتلالا ريثأت نم للقت دقو أروض لقا ربتعتةيعيبطلاتانوكملا. ةيعانص
تال نوراتخي نم ل لضفأ أرايخ ربتعي هنكل، لمالكاب أنمآ نيخدتلالا لعجي ال اذه نأ ةظحالم مهملا نم
ييمتالغبت ترزيد ريضحتو ةجلعما هب متي يال ةقيرطال نأىلع ءاربخلا دكؤي، كذاىلإ فاضإ
ل ةقيدلا ةي لمعالا لي صافتلاب مامتهالا. ةهكنلاو ةدوجلا يوتسم دي دحت ية أري بك أرو دبعلت
ت رفوي امم، ةي فاضإلاتانوكملاو غبتلل ةيعيبطلالصئاصخالاىلع ظافحلا نمضت في فجتلاو
أديقتو نغ رثكأ نيخدت

ييمتالغبت ترزيدل ةدعتملا تامادختسال

نورمب عتمتي لب، بسحف يدي لقتلالا نيخدتلالاىلع همادختسال رصتقي ال يميمتالغبت ترزيد
ىلتح وأ ةفلتخملا هلاكشأب نيخدتلالا ية لك ذناك ءاوس، تامادختسال نم ةعساو ةعومجمل أبسانم
ببحم يذل لضفم راخي يميمتالغبت ترزيد ةناكم نم ززعتة نورملا هذه. ةركت بم ىرخأ تامادختسال
ةزيمتو ةديدج براجت نع نوثحبي نيذلا
ةركت بم ىرخأ تامادختسال يدي لقتلالا نيخدتلالا نم
ناك ءاوس، يدي لقتلالا قرطلاب نيخدتلالا لاثم يميمتالغبت ترزيد دغئي: يدي لقتلالا نيخدتلالا
غ نيخدتة برجت رفوتة عونملا هتهكنو ةلعالا هتدوج. نوي لغال وأ عنصلا ةي وديلا رئا جسال ربع
ةي ضرمو

نوكم عم هجمد نكمي شيح، ةشي شلل صاح جي زم ري ضحت في أضي أم دختسُي: ةلي جرنللا وأ ةشي شلا
أعاتم تسا رثك أ ةشي شلا ةسلج لعجي امم، ةحئارللا ةهكنلا زيزعتل

سارغأل مدختسُت دق يمي متلا غبت ترزدي في ةي عي بطللا تانوكم الما ضعب: ةي جالعال تاقبي بطتلا
حئاورلاب جالعال اعاونأ ضعب في هم ادختسا لثم، يدي لقتلا بطللا في

فب، ةي عي بطللا ةغابصلا ةعانص لثم، نونفلا في كلك ذلك هم ادختسا نكمي: ةي نفللا تام ادختسالا
ةدي رفللا هت حئارو

ةفاضللا يهطللا تافصولا ضعب في يمي متلا غبت ترزدي جمد نكمي، أعادب إرثك لك شب: يهطللا
تالبي بتتلا واصلصلا في ةصاخ، قابطال ل ةزيمم

تافاقتلا وةايحلا طامناً فل تخم في هجمد نكمي فيك

ع نمةزج هل عجي امم، ةددعتم الما هتام ادختسالا لالخ نم في فاقتلا عونتللا يمي متلا غبت ترزدي سكعي
نلا ني خدتلا نولضفي اوناك ءاوس، هعونتب نوم دختس الما في فتحي. ملال لوح ةفل تخم دي لاق تو

غبت ترزدي ل عجت ةنورملا هذ. ةي نغللا هتاهكن فاشكتسال ةركت بمو ةيديج قرط نع نوثحبي وأ

جتل لصفأ لىل لوصحلل يمي متلا غبت ترزدي م ادختسا ةي فيك

دتللا ةبرجت نم ريبك لك شب ززعى نأ نكمي ةحي صلا ةقيرطلاب يمي متلا غبت ترزدي م ادختسا
في. دي رفللا غبتلا اذ هارفوي يتلا ةدوجللا ةهكنلاب عاتمتسالاب ني مدختس ملل حمسي

ي: يمي متلا غبت ترزدي م ادختسال ةي لالملا قرطلا و حئاصنلا ضعب

ني خدتلل ةي لالملا قرطلا

بيطرت لالخ نم كلك نكمي. ةي انعب غبتلا ري ضحتب حصنُي، ني خدتلا لبق: قي قدللا ري ضحتلا
لملك لك شبتاهكنلا قاطلإ و استم قرح نامضل، أ دج أفاج ناك اذا ليلق

شب غبتلا ةئبعت مهملا نم، نوي لغللا وأ ةي وديلا رئا جسال في هم ادختسا دنع: ةحي صلا ةئبعتلا

ةسلسل ني خدت ةبرجتو أنزاوتم أقرح نم ضي امم، دي ج لك شب ءاوللا رورمب حامسلل، أ دج أمكحم نوكي

نأ نكمي رئاچس لاب صاخلا قرولا وأ ةيلاعلا ةدوجلا وذ نوي لغلا :ةبسانملا نيخدتلا تاودأ مادختسا
شبه ةديرفلا يميتمتلا غبت ترزيد ةهكن ري دقتب حمسي امم ،ريكب لكشب نيخدتلا ةبرجت نم
لضفأ.

مادختسالا رادم ىلع هتدوجو هتهكن ىلع ةظفاحم لل حئاصن

شبابملا ءوضلا نع اديعب ،درابو فاج ناكم يف يميتمتلا غبت ترزيد نيخدت بجي :لثمألا نيخدتلا
ةنكمم ةرتف لو طأل هتهكنو هتدوج ىلع ظافحلل ،ةبوترلاو

حافاتلا نم ةعطق عضو وأ بي طرت رجح مادختسا نكمي ،أدج آفاج غبتلا ناك اذا :ةبوترلا ىلع ظافحلل
هتهكن دقفي نأ نود هي لإ ةبوترلا ةداعإل تاعاس عضبل ةبلعل

عم لكشب نيخدتلاب حصنئ يميتمتلا غبت ترزيد يف ام لصفأب عتمتلل :يعاولا مادختسالا
ةلماشلا ةبرجتلا ىلع ابلس رثؤي دق يذلا طارفإل ضرعتلا نود ةدوجلاو ةهكنلا ري دقتب حمسي

ي ميتمتلا غبت ترزيدل يعامتجالا و يفاقثلا ريثأتلا

نالا نم أمه أعزج أضيأ لثم ي لب ،رخاف غبت جت نم درجم هنوك ىلع رصتقي ال يميتمتلا غبت ترزيد
ت يف هرود لمشي ل نيخدتلا دودح يدعتي هريثأت .تاعمتجملا نم ديدعلا يف يفاقثلا و يعامتجالا
ةيعامتجالا تاقالعل دي طوتو ةيفاقثلا ةيوهلا

ةيفاقثلا ةيوهلا زيزعت

قتلاب رخفلا نع أربعم ،ةلاصلألا و ثارتلل زمر ةبامب ربتعي يميتمتلا غبت ترزيد :ثارتلل زمر
فاقثلاب ءافتحالا دسجي تاعمتجتلا و ةصاخلا تابسانملا يف همادختسا .لاي جألا ربع لقنت ي تالا
خي راتلاو

تلا غبت ترزيد لثم ةدوجلا يلاع غبت مدقئ ،تاقاثل نم ديدعلا يف :ةفايضلا نم عزجك غبتلا
فويضلل ري دقتلا و مارتحالا س كعي امم ،ةفايضلا سوقط نم عزجك

ةيعامتجالا تاقالعل دي طوت

صرف درجم نم رثكأ حبصت يميمتلا غبت ترزید مضت يتلا نيخدتلا تاسلج: نيخدتلا تاعمجت
صقل دارفألا كراشتي ثيح، يعامتجالا لصاوتلل صرف ىلإ لوحتت اهنإ؛ غبتلاب عاتمتسالل
ةيعامتجالا طباورلا نووقيو رابخألاو

تخمي ني ب فراعمل او تاربخلا لدابتب حمسي يميمتلا غبت ترزید مادختسا: يفاقثلا لدابتلا
يفاقثلا عونتل ريذقتو مهف نم زعي امم، تفاقثلا

ملاعلا لوح ني مدختسملا نم صصق

م، مهتا يحي ي يميمتلا غبت ترزید رثأ فيك لوح مهصصق ملاعلا احنأ فلتخم نم دارفألا كراشت
تلا ديلاقت لالخنم كلذ ناكءاوس. ةيهافرلاو ءامتالاب مهروعش زيزعت يف هبعلي يذلا رودلا ىلع
صنعك يميمتلا غبت ترزید زربي، ءاقدصألا عم اهكراشت متي يتلا ةصاخلا تاطحللا وأ ةيلئاعلا
أعم سانلا

وه لب، ةرخاف نيخدت ةبرجت نع نيثحابلا نيخدملل رايتخا درجم سي ل، أذإ، يميمتلا غبت ترزید
ةيعامتجالا طباورلاو، ةفاقثلا، ديلاقتلل زمر



لوألا رايخلا لظي يميمتلا غبت ترزید اذامل :تمتاخ

يمني يئانثتسا غبت جتنم امام أنسفنأ دجن ، يميمتلا غبت ترزید ملع ربع انتل حرماتخي في
ي نأ إلى نيخدتلل ةدام هنوك درجم زواجت یلع هتردق ب لب ، ةديرفلا هتهكنو ةيلعلا هتدوج ب طقف
ملعلا لوح هي مدختسم یدل ديلاقثلا او ةفاقثلا نم أزجتی ال أءزج .

هعون نم آديرف يميمتلا غبت ترزید نم لعجت يتي لملوعلا صيخلت

مضت جاتنإلل ةقيقدلا تاي لمعلا او تانوكملا رايختخي في ةقئافل ةيانعلا : ةديرفلا هتهكنل او ةدوجل
ةدقعمو ةينغ تاهكنو ةيئانثتسا ةدوج و ذغبت یلع لوصحلا .

م ، غبتلل ةلمتحملا ةيحصلا هتهكنل نم ززعي ةييعي بطلات تانوكملا مادختسا : ةييعي بطلات تانوكملا
يحصلا يعلول لصفأ أرايختخي .

مادختسا يفتح وأ، شيشلا، يديلقتلاني خدتلا يفتك لذنك ءاوس: مادختسالا يفتعونتلا
اهل ليثم الة نورم يمي متلا غبت ترزيد رفوي، ةركت بم

تسميق نم ززعى امم، ةيعامتجالا تاعمجتلا او ديلاقتلا يفتامه أرو دلثم ي: يعامتجالا او يفاقثلا رثألا
دارفألا ني بطاورلا او يفاقثلا ةي وهلا

يملعلا غبتلا قوس يفت يمي متلا غبت ترزيدل ةيلبقتسمل ةرظنلا

ي متلا غبت ترزيد رمتسي نأ عقوتملا نم، غبتلا ملع يفتل اصلأ او ةدوچلا ةي مهأب يعولا ديازت عم
و ةي نغ ني خدت ةبرجت نع ني تحابلا ني نخدملا تابغر ةي بلت يلع هتردق نإ. ريبك حاجن قيقحت
م ةناكم يفت هعضي، ةيعامتجالا تاعمجتلا او ةفاقثلا يلع يباچي إلهري ثأت يلع ةفاض إلاب، داعبألا
قوسلا

بعمجت ةديرف ني خدت ةبرجت هنإ؛ غبت درجم نم رثكأ دع يمي متلا غبت ترزيد، فاطملا ةي هان يفت
ةحفن لك يفت زيمتلا نوردي ني ذللا ني نخدملا لولألا رايخلا هل عجي ام اذه. ثارتلا او، ةهكنلا، ةدوچلا

ي مي متلا غبت ترزيد لوح ةعئاش ةلئسأ: ةعئاشلا ةلئسألا

ي مي متلا غبت ترزيد لوح ةعئاشلا ةلئسألا ضعب يلع ءوضلا طيلستب موقنس، مسقلا اذه يفت
هعون نم ديرفلا جت نملا اذه لوح مهفلا قيمعت يفت دعاست ةي فاش تاباچي ريفوتل

ي مي متلا غبت ترزيد وه ام

اروأ لصفأ نم عونصم، ةدق عملا او ةي نغل هتاهكنب زيمتي ةدوچلا يلع غبت وه يمي متلا غبت ترزيد
ةي انعب ةراتخم ةي عيبط تانوكمو

هعون نم أديرف يمي متلا غبت ترزيد لعجي يذل ام

ت نمضت يفتل ةقيقدلا جاتن إلهي لمعو، ةي عيبطلا تانوكملا مادختسا، ةي لعل هتدوچب زيمتي
ةزيمتم ني خدت ةبرجتو ةي انثتسا هكن

ةشيشلا يفت يمي متلا غبت ترزيد مادختسا نكمي له

بب ههك نلا ةبرجت نم ززعي ثيح ،يديلق التال نيخدتال بناجب ةشي شلا يف همدختسا نكمي ،معن هتاهكن عونتو هتدوج

هتدوج ىلع ظافحلل يميمتال غبت ترزيد نيخت نكمي فيك

تهكنو هتدوج ىلع ظافحلل ،ةبوطرلاو رشابملا عوضلا نع اديعب ،درابو فاج ناكم يف هنيخت بجي

نيخدتال فالخب يميمتال غبت ترزيدل رخأ تامدختسا ي ادجوي له

،نونفلا يف ىتحو ،يهطلا ،ةيجالعال تاقيبطتلا يف همدختسا نكمي ،نيخدتال ىلإ ةفاضلاب

ةيرطعال هتحيارو ةديرفلا هتهكن

ي يميمتال غبت ترزيدل ةرفوتملا تاهكنلا يه ام

اصل او ةدوجلا ىلع زيكرتلا عم ،قاو ذال فل تخم ي ضررتي تال تاهكنلا نم ةعونتم ةومجم برفوتي

ةهكن لك

؟أي حص آراي تخا يميمتال غبت ترزيد ربتعي له

ذعمو .ةيحص رطاخ لمحي ماع لكشب نيخدتال ،هجاتنإ يف ةيعيبط تانوكم مادختسا متي امنيب

ةيعيبط تانوكملا مادختساو هتدوج ببسب لصفأ راي خك همدختسا نيخدملا صعب لصفي