



ارتفاع ضغط الدم

المصرفة والوقاية والعلاج



تعريف المرض

عبارة عن فقد في المرونة وضيق في الاوعية الدموية الصغيرة مما يؤدي الى ارتفاع الضغط في الشرايين وزيادة العبء على القلب، والضغط الطبيعي الانقباضي (القراءة العليا) يتراوح بين ١١٠-١٣٠ تقريبا أما الضغط الانبساطي (القراءة السفلى) الطبيعي فيتراوح بين ٦٠-٨٥ تقريبا

والضغط يزيد تدريجيا مع تقدم العمر الى حد معين، ويعتبر الشخص مصاباً بارتفاع في الضغط اذا وصل الضغط الانقباضي ١٦٠ او اكثر (القراءة العليا) او وصل الضغط الانبساطي الي ٩٥ او اكثر (القراءة السفلى) ومعدل انتشار المرض بين البالغين يتراوح بين ١٠ الى ٢٠% وهم اعراض ومضاعفات المرض ما يلي

- ✱ غالب المرضى لا يشعرون بأي أعراض، وقد يصاب البعض بصداخ أو بسرعة الإجهاد والتعب
- ✱ أعراض في القلب منها الذبحة والجلطة قلبية وهبوط القلب والذي قد يؤدي إلى تجمع السوائل في القدمين أو الرئة
- ✱ نزيف أو جلطة في المخ مما يؤدي إلى الشلل
- ✱ فشل كلوي، مضاعفات في العين وجدير بالذكر أن كثير من المرضى لا يكتشف لديهم المرض إلا بعد حصول المضاعفات وأخطر هذه المضاعفات تحصل في القلب والمخ والكلى

أنواع أولي: وليس له سبب محدد ولكن هناك عوامل خطورة تساعد على ظهوره ويشكل أكثر من ٩٠% من الحالات المرض ثانوي: وهو الذي له سبب معروف مثل أمراض الكلى والغدد الصماء

عوامل الخطورة في ارتفاع ضغط الدم الأولي وهي العوامل التي تزيد ظهور المرض

- ✱ السمنة وزيادة الوزن عن المعدل الطبيعي .
- ✱ الوراثة : ثبت انه إذا كان في كلا الأبوين ارتفاع في الضغط فإنه نسبة الحدوث في الاولاد تصل إلى ٤٥%.
- ✱ زيادة استهلاك ملح الطعام بصورة مستمرة.
- ✱ عدم ممارسة الرياضة البدنية، وقلة الحركة والنشاط البدني الاعتيادي.
- ✱ الإجهاد العقلي والتنضي والتوتر.
- ✱ زيادة استهلاك الدهون الحيوانية.
- ✱ تناول المشروبات الكحولية.
- ✱ التدخين والتدخين السلبي.
- ✱ حياة المدن المتميزة بالإنشغال والتعقيد والإزعاج عكس حياة الريف التي تتميز بالهدوء والبساطة.
- ✱ أخرى كبعض الأدوية مثل الكورتيزون.

طرق الوقاية

وهي اجراءات يجب أن نحرص عليها قبل حدوث المرض وهي تقني غالباً من المرض، وإذا حدث فإنه يحدث متأخراً وبسيطاً وقليل المضاعفات:

❖ الاعتدال في استهلاك ملح الطعام و التخفيف من الأظعمة المالحة عموماً .
❖ التغذية الصحية السليمة:

- ❖ طعام متوازن يحتوي على جميع العناصر الغذائية.
- ❖ سعرات حرارية مناسبة للعمر والعمل مع تقليل الحلويات والوجبات السريعة.
- ❖ تخفيف الدهون الحيوانية واستبدالها بالنباتية.
- ❖ الإكثار من النشويات المركبة كالخضراوات والفاكهة والبقول والحبوب الكاملة (أي منع التخالة) والإبتعاد عن السكر النقي.

- ❖ ممارسة النشاط الحركي البدني والتمارين الرياضية؛
والرياضة يجب ان تكون مناسبة للعمر وللحالة الصحية ومنتظمة بما لا يقل عن ثلاث مرات في الأسبوع في كل مرة نصف ساعة على الأقل ، ويشترط عند ممارسة الرياضة ان تزداد دقات القلب وعدد مدات التنفس. أما الحركة البدنية الاعتيادية (بدون مجهود) فهي لازمة في كل يوم بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة.
- ❖ التخلص من الوزن الزائد والسمنة والمحافظة على الوزن المناسب.
- ❖ التقليل من استخدام الدهون الحيوانية والمحافظة على مستوى الكوليسترول في الدم بمعدله الطبيعي.
- ❖ تخفيف الإجهاد والتوتر الذهني والنفسي وتعلم فن الراحة والاسترخاء ومعالجة الضغوط النفسية منذ البداية.
- ❖ اجتناب العامل الوراثي إن أمكن وذلك قبل الزواج.
- ❖ اجتناب الخمر.
- ❖ الإقلاع عن التدخين وتجنب التدخين السلبي.
- ❖ المعرفة والتثقيف الصحي بعوامل الخطورة المسببة للمرض على أن يبدأ ذلك مبكراً.

العلاج

- ❖ الاكتشاف المبكر للمرض وذلك بالفحص الدوري السنوي والفحص كل ستة شهور للفئات الأكثر عرضة للمرض، وهو ضروري جداً نظراً لعدم وجود أعراض ظاهرة للمرض
- ❖ العلاج المنتظم والمستمر للمرض وهذه ٩ نصائح في العلاج فاحرص عليها:
 - ❖ أحذر تجاهل المرض بحجة أنه لا توجد لديك أعراض مرضية (وهذا أمر طبيعى في هذا المرض) فقد يؤدي هذا التجاهل إلى مضاعفات وخيمة مثل الفالج والفشل الكلوي والجلطة القلبية أو الذبحة وهبوط القلب لذا عليك بالتعرف على المرض وسبل الوقاية من المضاعفات.
 - ❖ تناول الدواء بانتظام حسب ما يقرره لك طبيبك، إبتعد عن الآراء الشخصية آراء الناس في ذلك.
 - ❖ مارس الرياضة واستشر طبيبك في ذلك، والمشي السريع يعتبر مناسب، إبدأ الرياضة بالتدريج، مارسها يومياً أو بحد أدنى ثلاث مرات في الأسبوع بما لا يقل عن نصف ساعة في المرة الواحدة، واعلم أن الرياضة تخفض الكوليسترول والدهون في الدم وتحافظ على الأوعية الدموية سليمة وتعالج التوتر علاوة على فوائد أخرى كثيرة. وكذلك مارس الحركة البدنية الاعتيادية بما لا يقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم (مثل المشي العادي والعمل بالمنزل أو الحديقة).
 - ❖ حافظ على وزنك في معدله الطبيعي، فإن الوزن الزائد يضاعف المرض ويساعد على ظهور امراض أخرى.
 - ❖ إتبع نظاماً غذائياً خاصاً بمرضى إرتفاع ضغط الدم، تجنب ملح الطعام، واستخدم البدائل الأخرى وعود نفسك على ذلك، ابتعد عن الدهون الحيوانية والأغذية عالية الطاقة وأكثر من الخضراوات والفاكهة وللمزيد من المعرفة استشر أخصائي التغذية.
 - ❖ أحياناً يكون الصداع مؤشراً على إرتفاع ضغط الدم، لكن لا يعني عدم شعورك بالصداع أن الضغط طبيعى لذا فمن الضروري أن يتم قياس ضغط الدم بصورة منتظمة بما لا يقل عن مرة بالأسبوع ولتسهيل ذلك اقتن جهازاً لقياس الضغط وسجل القراءات في مذكرة خاصة بك.
 - ❖ راجع طبيبك حسب المواعيد المقررة لك والتزم بتعليماته بكل دقة وتأكد من أن نسبة الكوليسترول في الدم في معدله الطبيعى.
 - ❖ ابتعد عن التدخين فإنه يؤدي إلى مضاعفات كبيرة في الأوعية الدموية وخصوصاً في القلب والمخ مع ما يؤدي إليه من أضرار أخرى كثيرة، وابتعد كذلك عن التدخين السلبي.
 - ❖ ابتعد عن التوتر والإجهاد النفسي والعقلي، تعلم فن الراحة والاسترخاء وعالج بؤر التوتر والقلق من بدايتها.