

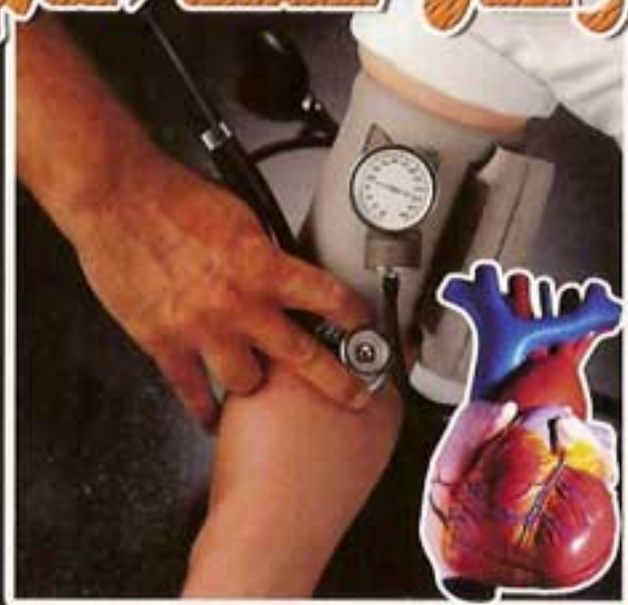


جمعية صندوق إعانة المرضى

أول مؤسسة طبية خيرية تأسست عام ١٩٧٩ م
على يد مجموعة من الأطباء الكويتيين

سلسلة الوعي الصحي والثقافي (٦٨)

ارتفاع ضغط الدم



طبعت بدعم من

كيسرة للأغذية

الضغط الانبساطي	الضغط الانقباضي	التصنيف
٨٠	١٢٠	المثالي
٨٠ أو أقل	١٣٠ أو أقل	الطبيعي
٨٥ - ٨٩	١٣٠ - ١٣٩	فوق الطبيعي
٩٠ - ٩٩	١٤٠ - ١٥٩	مرتفع درجة أولى
١٠٠ - ١٠٩	١٦٠ - ١٧٩	مرتفع درجة ثانية
١١٠ أو أعلى	١٨٠ أو أعلى	مرتفع درجة ثالثة



ماهي أسباب ارتفاع ضغط الدم الأساسي ؟

لا توجد أسباب محددة لارتفاعه إنما هناك عوامل خطورة قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم منها :

الوراثة: فإذا كان أحد الوالدين مصاباً فإن احتمال الإصابة لدى الأبناء هو ٢٥٪ .

وإذا كان كلا الوالدين مصابين فإن احتمال إصابة الأبناء بالمرض هي ٩٠٪ .

الإفراط في تناول الأملاح : يشيع ارتفاع ضغط الدم بين اليابانيين وسكان كوريا الجنوبية حيث أنهم يتناولون السمك المملح واللحم المحفوظ بكميات كبيرة والعكس صحيح ففي بعض المناطق في اليابان التي يميل أهلها إلى تناول القليل من

الملح في الطعام فإن نسبة تعرضهم أقل .

زيادة الوزن : لوحظ أن تقصيص الوزن

لدى مرضى ضغط الدم البدينين

يحسن من حالاتهم بدرجات متفاوتة.

التوتر والكبت والقلق: استجابة

الشخص للتوتر والقلق والكبت من

مسببات ارتفاع ضغط الدم .



ارتفاع ضغط الدم

HYPERTENSION



ما هو ضغط الدم ؟

تقوم الشرايين بتنظيم الضغط وكمية الدم المارة بها عن طريق التمدد والتقلص المنتظم مع ضربات القلب فإذا فقدت هذه الشرايين مرونتها لأي سبب من الأسباب عندها تزيد مقاومة الشرايين لمرور الدم فيرتفع ضغط الدم ولذلك فإن مقاومة جدران الشرايين لمرور الدم يعتبر عاملاً هاماً لمعرفة مستوى ضغط الدم والسيطرة عليه .

وهناك نوعان من الضغط يتم قياسهما

الضغط الانقباضي Systolic

الضغط الانبساطي Diastolic



أنواع ارتفاع ضغط الدم :

يوجد نوعان رئيسيان من ضغط الدم المرتفع :

١- النوع الابتدائي أو الأساسي Essential Hypertension أكثر

انتشاراً وشيوعاً في العالم كما أنه لا يعرف سبب معين لحدوثه .

٢- النوع الثانوي Secondary Hypertension وهذا النوع يحدث

بسبب مرض يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم مثل الكلى أو الشريان

الأورطي أو أمراض بعض الغدد الصماء في الجسم وهذه الحالات

لا تتعدى ١٪ من حالات ارتفاع ضغط الدم .

التشخيص: يقياس ضغط الدم أكثر من مرة وفي مرات مختلفة .

ويعتبر ضغط الدم مرتفعاً إذا كان الضغط الانقباضي أكثر

من ١٤٠ أو الضغط الانبساطي أكثر من ٩٠ أو كلاهما .

العمر والجنس : إن المتقدمين في السن أكثر تعرضاً للإصابة وقد يكون السبب في ذلك هو أن شرايين الشخص كبير السن تكون متصلبة مما يؤدي إلى ارتفاع في الضغط الإنقباضي بصفة خاصة كما أن الإصابة لدى النساء أكبر من نسبتها عند الرجال .

الإدمان على الكحول أو التدخين : تناول الكحول بكميات كبيرة يسبب ارتفاع ضغط الدم كما أن التدخين يعتبر سبباً رئيسياً لبعض أمراض القلب .

حبوب منع الحمل : تحتوي على هرموني الأستروجين والبروجسترون وكلاهما يسببان ارتفاع ضغط الدم .



وبإتياء المرض :

❖ نسبة مرض ارتفاع ضغط الدم في ارتفاع مستمر وذلك مع زيادة وطأة التوتر والقلق في حياتنا العصرية وخاصة في المدن حيث الإزدحام السكاني ومشاكل النقل وسوء التغذية وتلوث البيئة ومشكلات الحياة المتنوعة، وعلى أقل تقدير فإن شخصاً واحداً بين كل عشرين شخصاً يعاني من ارتفاع ضغط الدم ويحتاج إلى علاج وللأسف فإن نصف من يعاني من هذا المرض في الغالب لا يعرف أن ضغط دمه مرتفع و يحتاج إلى علاج كما أن نصف الذين يعلمون بمرضهم لا يتلقون العلاج اللازم له لذلك ينصح بقياس ضغط الدم لديهم كل ستة أشهر خاصة بعد تجاوز سن الثلاثين من العمر أو في حالات زيادة الوزن أو في حالات وجود مرض بالعائلة .

❖ ارتفاع ضغط الدم أكثر انتشاراً وشدة عند الرنوج وتصل نسبة الإصابة به بين الأمريكيين السود والبيض ١:٤ كما لوحظ أن حدوث ارتفاع في ضغط الدم يزيد أيضاً عند الهنود الغربيين .

❖ يرتفع ضغط الدم في معظم المجتمعات والأجناس مع تقدم العمر .

❖ ارتفاع ضغط الدم يكون أكثر انتشاراً عند الرجال بالمقارنة بالنساء في مرحلة الشباب أما عند التقدم بالعمر فيصبح أكثر شيوعاً عند النساء (بعد سن اليأس) .



ماهي أعراض ارتفاع ضغط الدم ؟

عادة لا توجد أعراض حيث لا تظهر قبل سنوات وقد يصاحبه صداع (أحياناً) .

وهي حالات الإرتفاع الشديد : غثيان - ألم بالصدر - رعشة بالعضلات - احمرار الجلد .

أعراض أخرى : رعاف - إحساس بضربات القلب - طنين بالأذن .



ماهو العلاج ؟

١- العلاج بغير الأدوية :

❖ تخفيف الوزن إذا كان المريض بديناً .

❖ ممارسة الرياضة بانتظام .

❖ التوقف عن الكحول والتدخين وخاصة النساء اللاتي يستخدمن حبوب منع الحمل .

❖ التقليل من تناول ملح الطعام ويمكن استبداله بالليمون وأيضاً التقليل من تناول المخللات والأجبان أو الأسماك المالحة .

❖ الحذر من الأطعمة الغنية بالصوديوم والمواد الحافظة كالجين القديم واللحم المملح والمعلبات .

❖ التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالدهون .

❖ البعد بقدر الإمكان عن أسباب التوتر والقلق .



٢- العلاج بالأدوية :

❖ إن علاج مرض إرتفاع ضغط الدم قد يكون مدى الحياة وذلك لأن العلاج بالعقاقير لا يشفي المرض ولكن يسيطر عليه وبالتالي فإن اتباع إرشادات الطبيب المعالج مهم جداً كما أن إيقاف الدواء دون استشارة الطبيب بحجة أن ضغط الدم أصبح عادياً يعتبر أمراً خطيراً .

❖ هي كثير من الأحيان لا يشعر مريض ضغط الدم بأعراض ولذلك فإن تقبله لتناول العقاقير يكون قليلاً خاصة وأن بعض هذه العقاقير لها آثار جانبية كما أن بعضها مرتفعة التكاليف لذلك يمكن القول بأن المريض لا يشعر بالإستفادة من الدواء ولكن يشعر بآثاره الجانبية وتكلفته العالية .
❖ يوضع هدف أن يكون الضغط أقل ١٤٠ / ٩٠ وفي مرضى السكر ١٣٠ / ٨٥ ومرضى القلب والكلى أقل مما يمكن تحمله .

العقاقير المدرة للبول Diuretics

تخفض الضغط عن طريق زيادة التبول .

مثل : مجموعة الثيازايد (Thiazide group) (Hygroton)

ومن أهم مميزاتة : سهل الإستخدام - قليل التكلفة .

ومن مشاكله المتوقعة : عدم تحمل المريض كثرة التبول ، طول استخدامه يفقد الجسم كمية كبيرة من البوتاسيوم مما يؤدي

إلى شعور المريض بالتعب وضعف العضلات وفقدان الشهية ،
زيادة معدلات الدهون الثلاثية في الدم تقلل من تحمل
السكر .

مجموعة الصادات الودية (محصرات البيتا) - Beta Block

ers مثل البروبرانولول (Inderal) Propranolol

والميتوبرولول (Lopressor) Metoprolol .

تبطل تأثير الأدرينالين عند مستقبلات الفعل الأدرينالي بيتا
الموجود في القلب مما تقلل من سرعة ضرباته وبالتالي
انخفاض الضغط .

ومن أهم مشاكلها : أنها تسبب تقلص في القصبات الهوائية
وبالتالي التسبب في ضيق التنفس وكذلك لها تأثير سلبي
على دهنيات الدم كما تقلل من مفعول الأنسولين لدى مرضى
السكر لذلك لا ينصح باستخدامها للمرضى الذين يشكون
من الربو أو السكر المعتمد على الأنسولين ، كما أن المريض
قد يشعر ببرودة في اليدين أو القدمين وخاصة في فصل
الشتاء .

مانعات الكلس (معيقات قنوات الكلس)

Calcium Channel Blocker

مثل النيفيديبين (Adalat) Nifedipine وهي تمنع دخول
الكالسيوم إلى العضلات الملساء في الشرايين مما تقلل من
تقلص تلك الشرايين وبالتالي ينخفض ضغط الدم ، كما أنها
تقلل من سريان السوائل الكهربائية فتقلل من سرعة
ضربات القلب .

ومن آثارها الجانبية : شعور المريض بالصداع والإمساك
وبعض الآلام في منطقة المعدة كما أنها تسبب احمرار في
الوجه وأيضاً تورم بالمساقين Oedema

مانعات أو مثبطات الأنزيم المسؤول عن تحويل مادة

الأنجيوتنسين Angiotensin Enzyme Inhibitors مثل

البطينين والشرابين وفي هذه الحالات يتوقف القلب عن النبض مما يتسبب في أغلب الأحيان إلى الوفاة .

٢- آثار على الكلى :

عندما تقل التروية الدموية للكلى فإن وحدات الكلية تتأثر فتبدأ قابليتها لإزالة الفضلات والسموم تنخفض (القصور الكلوي) وبالتالي تتراكم المواد السامة بالدم .

٢- آثاره على الدماغ :

عندما تقل تروية منطقة الدماغ بالدم بسبب ضيق الشرايين ينتج عن ذلك نوبة . هذه النوبة تكون على صورة فقدان مفاجئ للقوة والإحساس بالشلل أو قد ينشأ عنها شلل في الطرفين العلوي والسفلي من أحد الجانبين ، وقد تحدث النوبة (السكتة الدماغية) نتيجة



تمزق أحد الشرايين في الدماغ أو بسبب تكون جلطة في الدماغ مما يؤدي إلى توقف مؤقت أو دائم في وصول الدم إلى الدماغ وتكون انتفاخ حول هذه الخلايا مما يسبب أيضاً في التأثير على وظائف الدماغ وبالتالي دخول المريض في غيبوبة وفي معظم الأحيان حدوث الوفاة.

الكابتوبريل (Capoten) وهي تعمل على منع الأنزيم المسؤول عن تحويل مادة الأنجيوتنسين ١ إلى الأنجيوتنسين ٢ (المركب النشط) وبالتالي تتوسع شرايين الدم لتستوعب كمية أكبر من الدم ، كما أن مادة الألدوستيرون تقل وبالتالي تزيد نسبة خروج الماء مع ملح الصوديوم عن طريق الكلية فينخفض ضغط الدم ومن مميزات هذه الأدوية أنها أيضاً تستخدم في علاج هبوط القلب Heart Failure كما أنها لها تأثير إيجابي على دهون الدم وتزيد حساسية الأنسولين لدى مرضى السكر . ومن آثارها الجانبية السعال (Dry Cough) مما يجعل المريض يتوقف عن استخدامها أحياناً .

مجموعات أخرى :

توجد مجموعات أخرى تستخدم أيضاً في تخفيض ضغط الدم مثل الموسعات الوعائية (Angised, hayperstat) Vasodilators

الأدوية مركزية الفعل (Aldomet) Central acting druge
الأدوية الأدرينالية الفعل Adrenergic drugs الأدوية المهدئة
Sedatives and Tranquilizers .

ماهي مضاعفات ارتفاع ضغط الدم ؟



١- آثاره على القلب :

لا يتلقى القلب لدى مرضى ضغط الدم كمية كافية من الدم والأكسجين مما قد يحدث انسداداً في الشريان التاجي وبالتالي يشعر المريض بالألم في الصدر وعند بذل أي مجهود قد يحدث للمريض نوبة قلبية . كما أن النقص المزمن في تروية القلب بالدم قد يؤدي إلى موت جزء من عضلة القلب وعادةً ما تكون في عضلة البطين الأيسر مما قد يؤثر على