

أمراض ارتفاع ضغط الدم

- ما هو ضغط الدم؟
- ما هو المعدل الطبيعي لضغط الدم؟
- ما هي العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم؟
- ما هي أعراض مرض ارتفاع ضغط الدم؟
- ما هي مضاعفات مرض ارتفاع ضغط الدم؟
- ما هي سبل الوقاية من مرض ارتفاع ضغط الدم؟
- النظام الغذائي الذي يوفر الحماية من ارتفاع ضغط الدم.

أمراض ارتفاع ضغط الدم

يعد مرض ارتفاع ضغط الدم احد الأمراض واسعة الانتشار في كافة أنحاء العالم وتبلغ نسبة الإصابة بهذا المرض حوالي ٢٠ - ٣٠ % من السكان البالغين في معظم بلدان العالم الغربي. تدل الدراسات التي توصل إليها الباحثون بالمشروع القومي المصري لارتفاع ضغط الدم إلى إن حوالي ٢٦,٣ % من المصريين البالغين مصابين بهذا المرض. يزداد معدل الإصابة بتقدم السن فحوالي خمسون في المائة من الأفراد فوق سن الستين في مصر وكثير من بلاد العالم يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

ما هو ضغط الدم؟

المقصود بضغط الدم هو الضغط داخل شرايين الجسم الرئيسية الناتج من دفع القلب للدم ومقاومة الشرايين الطرفية لمروته. وهو يعرف برقمين، الرقم الأعلى هو ضغط الدم الانقباضي والرقم الأدنى هو ضغط الدم الانبساطي.

الطريقة الوحيدة لمعرفة ضغط الدم بدقة هي قياسه بواسطة جهاز قياس ضغط الدم.

ما هو المعدل الطبيعي لضغط الدم؟

إذا كان ضغط الدم لديك أقل من ٨٠/١٢٠ فإن هذا الضغط يعتبر مثاليا.

إذا كان ضغط الدم لديك أعلى من ٩٠/١٤٠ (في قياسات متكررة وفي زيارات متعددة) فانك تعاني من مرض ارتفاع ضغط الدم ويجب عليك إتباع نصائح الطبيب.

إذا كان ضغط الدم لديك بين (٨٠/١٢٠ و ٩٠/١٤٠) فانك لا تعاني من مرض ارتفاع ضغط الدم ولكن كن حذرا فأنت أكثر عرضه للإصابة بهذا المرض ولذلك يجب عليك إتباع العادات الصحية السليمة للوقاية من هذا المرض.

يزداد الضغط الانقباضي مع تقدم السن ولكن يظل في الحدود الطبيعية لدى الأصحاء ولذلك فان ارتفاع ضغط الدم عن المعدلات الطبيعية لدى كبار السن يعتبر حالة مرضية تستوجب العلاج.

ما هي العوامل التي تؤدي إلى الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم؟

في أكثر من ٩٠ % من حالات ارتفاع ضغط الدم لا يوجد سبب محدد أو قاطع لارتفاع ضغط الدم.

تلعب الوراثة دورا هاما في الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم فهو ينتقل من الأجداد إلى الإبناء إلى الأحفاد. كذلك تزداد فرصة الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم عند وجود بعض الأمراض الأخرى مثل: السكر، السمنة، زيادة الدهون بالدم، وارتفاع حمض اليوريك بالدم.



في أقل من ١٠% من الحالات يمكن تحديد سبب مباشر لارتفاع ضغط الدم. ومن الأسباب المعروفة لارتفاع ضغط الدم أمراض الكليتين مثل التهاب الكليتين وضيق الشريان الكلوي وأمراض الغدد الصماء (مثل أمراض الغدة الكظرية والنخامية) وكذلك الضيق الخلقي للشريان الأورطي. قد يؤدي استخدام بعض العقاقير إلى ارتفاع في ضغط الدم مثل الكثير من الأدوية المستخدمة في علاج الروماتيزم والبرد والزكام وكذلك حبوب منع الحمل والكورتيزون وبعض الأدوية المستخدمة في علاج الأمراض النفسية.

ما هي أعراض مرض ارتفاع ضغط الدم؟

لا يسبب ارتفاع ضغط الدم أي أعراض للمريض إلا إذا حدثت عنه مضاعفات خطيرة ولذلك عرف هذا المرض بالقاتل الصامت. خلافا للشائع بين كثير من العامة فإن أعراض مثل الصداع والدوخة ونزيف الأنف وطنين الأذن لا تمثل أعراضا خاصة لارتفاع ضغط الدم، لذلك فإن الوسيلة الوحيدة لتشخيص هذا المرض هي قياس ضغط الدم بواسطة الطبيب.

ما هي مضاعفات مرض ارتفاع ضغط الدم؟

إذا أهمل علاج ارتفاع ضغط الدم فإن كثيرا من المضاعفات الخطيرة قد تصيب أجهزة الجسم المختلفة مما قد يؤدي إلى العجز أو الوفاة. تشمل هذه المضاعفات ما يلي:

- هبوط وظائف عضلة القلب.
- تصلب الشرايين التاجية مما قد يؤدي إلى جلطات القلب الحادة.
- جلطات المخ ونزيف الدماغ.
- تدهور وظائف الكلى مما يؤدي إلى الفشل الكلوي.
- تمدد وتشقق جدار الشريان الرئيسي بالجسم (الأبهر) مما قد يؤدي إلى انفجاره.

أنا مريض بارتفاع ضغط الدم، ما هي سبل الوقاية من مضاعفات هذا المرض؟

بداية يجب عدم الانزعاج حيث أن جميع مضاعفات هذا المرض يمكن تجنبها بإتباع الإرشادات التالية:

- الانتظام في تناول العقاقير الخافضة لضغط الدم.

٢. عند استجابة الضغط للعلاج وانخفاضه إلى المعدل الطبيعي يجب عدم إيقاف العلاج بل المواظبة عليه بصفة مستمرة حيث أن التوقف عن تناول الدواء سيؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم تدريجياً ودون أن يشعر المريض بذلك.
٣. إتباع العادات الصحية والغذائية السليمة مثل تجنب تناول الأغذية الغنية بملح الطعام وعدم التدخين وكثرة تناول الخضروات والفاكهة وخفض الوزن وممارسة الرياضة.
٤. تجنب استخدام العقاقير الطبية التي قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.
٥. قياس ضغط الدم بصفة دورية مرة كل ثلاثة أشهر.
٦. الاكتشاف المبكر وعلاج بعض الأمراض التي قد تزيد من خطورة ومضاعفات ارتفاع ضغط الدم مثل مرض السكر وارتفاع الدهون بالدم وأمراض الكلى.

ما هي سبل الوقاية من مرض ارتفاع ضغط الدم؟

١. عدم الإسراف في استخدام ملح الطعام حيث أن كثرة ملح الطعام تلعب دوراً سلبياً في ارتفاع ضغط الدم عند الأشخاص المعرضين لهذا المرض وراثياً.
٢. تناول الخضروات والفاكهة بكثرة.
٣. المحافظة على وزن الجسم المثالي وتجنب السمنة.
٤. المواظبة على الحركة الجسمانية وممارسة الرياضة بصفة منتظمة.
٥. تجنب استخدام بعض العقاقير الطبية التي قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم مثل أدوية الزكام والبرد والروماتيزم.
٦. قياس ضغط الدم بصفة دورية خاصة عند الأفراد ذوي التاريخ العائلي لمرض ضغط الدم المرتفع.

النظام الغذائي الذي يوفر الحماية من ارتفاع ضغط الدم:

١. تناول هذه الأطعمة يومياً:
 - كميات كافية من الخضروات والفاكهة (٥ - ٧ قطع أو معالق كبيرة).
 - لبن منزوع الدسم أو جبنة قريش.
 - عيش سن وأغذية غنية بالألياف مثل البامية والباذنجان والكوسة والبقول.
٢. تناول هذه الأطعمة عدة مرات أسبوعياً:
 ١. الفول - العدس - الفاصوليا - اللوبيا.
 ٢. المكسرات (الغير المملحة).
 ٣. الأسماك.

٣. تناول غذاء قليل الملح.

⊠ تجنب :

- الأغذية المحفوظة والمعلبات (سردين - تونة - أنشوجة).
- الجبنة المطبوخة واللانшон والسجق والبسطرمة واللحوم والأسماك المدخنة.
- الخضروات المجمدة والشورية المعلبة وعصير الطماطم المعلب.
- المأكولات الغنية بملح الطعام : الشيبسي - الزيتون الأسود - المخللات - الكاتشب - الفسيخ - الرنجة - الأنشوجة - الطعمية - جميع أنواع الجبن (خلاف الجبن القريش أو الجبنة قليلة الملح) - المكسرات المملحة (الفول السوداني - اللوز - الفستق - اللب) الأطعمة الجاهزة أو سابقة الإعداد والبيتزا.

⊠ لا تستعمل الملح على المائدة إلى جانب الإقلال من الملح أثناء إعداد الطعام.

⊠ استخدام بدائل الملح مثل الليمون والخل والثوم والتوابل والفلفل.

٤. حافظ على الوزن النموذجي.

تجنب الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون الضارة مثل الكيك والفطائر.

