ارتفاع ضغط الدم

أ - ماهو ضغط الدم؟

يضخ القلب الدم فينتقل عبر الشرايين حاملا الأكسجين والغذاء إلى أنسجة و أعضاء الجسم المختلفة ثم يعود إلى القلب عبرالأوردة. ضغط الدم هو القوة التي يضغط بها الدم بعد ضخه من القلب على جدران الشرايين والتي تتميز بالمرونة فهي تنبسط حين ينقبض القلب (الضغط الانقباضي - الرقم الأعلى) و تنقبض حين ينبسط القلب (الضغط الانبساطي- الرقم الأسفل). بالنسبة للأصحاء فإنه يجب قياس ضغط الدم بانتظام كل عام على الأقل.

ب- كيف يتم قياس ضغط الدم؟

يتم أخذ قرائتين في الزيارة الواحدة تفصلهما دقيقة على الأقل بعد أن يكون المريض قد جلس بهدوء لمدة 5 دقائق ويكون قد امتنع عن التدخين وتناول الكافيين لساعة على الأقل. ويجب قياس الضغط في الذراعين في الزيارة الأولى وتستخدم لاحقا الذراع التي وجد الضغط بها أعلى.

ج- ماهو مرض ارتفاع ضغط الدم؟

يعتبر الشخص مصابا بارتفاع ضغط الدم حين يتجاوز الضغط الانقباضي 140 أو الضغط الانبساطي 90. ولايتم التشخيص إلا بعد أخذ ثلاث قراآت في أوقات مختلفة يفصل بينها أسبوعين أو أكثر إلا إذا كان الارتفاع شديدا جدا يستدعي دخول المريض إلى المستشفى لبدء العلاج فورا أو إذا كان المريض يعاني بشكل واضح من أحد مضاعفات المرض. وللأسف فإن جزءا كبيرا من المرضى يجهل إصابته بهذا المرض لعدم إجراء الكشف الدوري وجزء آخر لايتلقى العلاج الكافي أو المناسب.

د- ماهي أنواع ارتفاع ضغط الدم؟ وماهي أسباب كل منها؟

1- النوع الأول و هو الأكثر شيوعا (90% من الحالات) يسمى الأساسي و أسبابه المباشرة مجهولة و لكنه يحدث نتيجة تفاعل عدة عوامل منها الوراثية و السمنة و الإكثار من الملح في الطعام و التدخين و قلة الحركة و تناول الكحول و تقدم السن. كما أن ظروف المعيشة و العمل المتسمة بالتوتر الشديد و الدائم قد تساهم في الإصابة به. و يجب معرفة أن الأشخاص ذوي البشرة السوداء و الرجال فوق سن الثلاثين و الذين لديهم تاريخ عائلي بالمرض هم أيضا أكثر عرضة للإصابة بالمرض. كما أن من لديهم حساسية من الصوديوم يؤدي الإكثار من تناول الملح إلى ارتفاع الضغط.

2- النوع الثاني و هو أقل حدوثا (10% من الحالات) يسمى الثانوي و أسبابه:

أ - القصور الكلوي المزمن أيا كانت أسبابه (كالسكري و التكيس و الإلتهابات المناعية) أو ضيق الشريان الكلوي

ب - ازدياد نشاط الغدد الصماء كالغدة الكظرية و الغدة الدرقية و الغدة جارة الدرقية و الغدة النخامية

ج - العقاقير كمضادات الاحتقان و مسكنات الآلام (باستثناء الباناديل) و حبوب منع الحمل و المنشطات الممنوعة و الإكثار من شرب الكحول

ه- ماهي أعراض ومضاعفات ارتفاع ضغط الدم؟

لا يوجد أعراض محددة لارتفاع الضغط و لكن قد يصاب البعض بصداع وغثيان أو ضيق نفس أو بنزيف الأنف إذا ارتفع بشكل حاد و شديد. لذا فإن على الجميع إجراء كشف دوري بانتظام حتى يتم اكتشاف المرض مبكرا قبل حدوث أي مضاعفات و التي قد تشمل:

1 - تضخم عضلة القلب و الذي قد يؤدي لاحقا إذا أهمل إلى ضعف أو فشل عضلة القلب

2 - تصلب ثم ضيق الشرايين:

A- التاجية في القلب مما قد يؤدي إلى الإصابة بذبحة صدرية أو جلطة قلبية

B- الدماغية مما قد يؤدي إلى حدوث جلطة أو نزيف دماغي

C- الساقين مسببا آلاما عند المشي

4 - قصور في وظائف الكلى و الذي سيؤدي بدوره إلى ازدياد شدة ارتفاع الضغط مما يؤدي إلى تدهور أشد في وظائف الكلى

5 - تلف شبكية العين مما قد يضعف البصر

و يجب معرفة أن خطر الإصابة بالمضاعفات يزداد لدى المصابين بالسكري و السمنة المفرطة و ارتفاع نسبة الدهون والمدخنين

و- ماهي أنواع الفحوصات التي يحتاجها المريض الذي يتم تشخيصه بمرض ارتقاع ضغط الدم؟

حالما يتم تشخيص المرض فإن الطبيب يحتاج إلى التأكد من عدم الإصابة بالنوع الثانوي أو بالمضاعفات فيجري الفحوصات التالية:

1- فحص البول للتأكد من خلوه من الزلال و الذي قد يشير إلى وجود مشكلة في الكلى

2- فحص وظائف الكلى للتأكد من سلامتها حيث أن اعتلالها قد يكون نتيجة أو سببا لارتفاع ضغط الدم

3- فحص مستوى السكر و الدهون بعد 15 ساعة صيام

4 - فحص مستوى البوتاسيوم لأن انخفاض مستواه مع الاتفاع شديد في ضغط الدم قد يشير إلى اعتلال الغدة الكظرية

5 - أشعة الصدر للتأكد من أن حجم القلب طبيعي و أن الشريان الأبهر طبيعي

6 - تخطيط القلب للتأكد من عدم وجود مايشير إلى قصور الشرايين التاجية أو تضخم عضلة القلب

7 – إذا كان ضغط الدم شديدا أو لايستجيب للعلاج رغم التزام المريض فإنه قد يحتاج إلى فحوصات أخرى للتأكد من سلامة الشريان الكلوي وسلامة الغدد الصماء

ز- هل من نصائح تساهم في تخفيف ضغط الدم؟

1 - التخفيف من تناول ملح الطعام و تجنب المخللات و المعلبات و الأسماك المملحة و تناول منتجات الألبان قليلة الملح

2 - تجنب الأدوية التي تتسبب في رفع ضغط الدم كموانع الحمل و مسكنات الآلام و المنشطات الممنوعة والتوقف التام عن التدخين و عن تناول الكحول

3 - ممارسة الرياضة المعتدلة بشكل مستمر كالمشي في خطوة سريعة يوميا لنصف ساعة أو ساعة

4 - تخفيف الوزن بحيث تكون كتلة الجسم (نسبة الوزن للطول) طبيعية

5 - ممارسة الحمية تساعد في تخفيف الوزن و تنظيم متسوى الدهون و السكر مما يقلل عرضة الإصابة بتصلب الشرايين

6 - العمل على تخفيف الضغوطات النفسية في العمل و المنزل أو على الأقل إيجاد طريقة للتكيف معها

8 - تناول الغذاء الغني بالبوتاسيوم يسهم في السيطرة على ضغط الدم لكنه لايناسب مرضى القصور الكلوي الشديد أو الذين يتناولون مضادات الأنجيوتنسين.