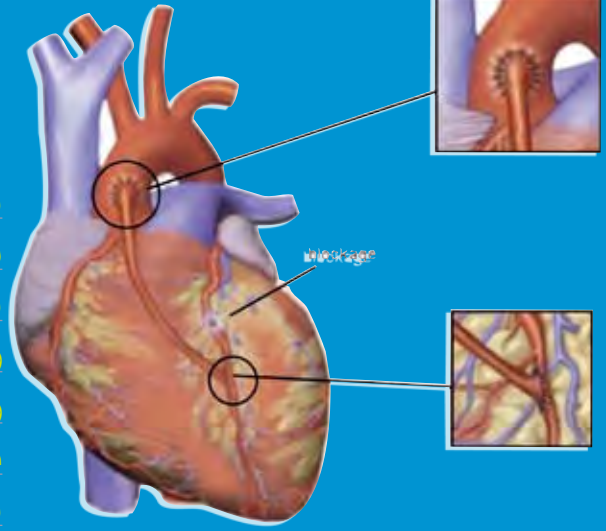


الضغط الشرياني



يعد مرض ارتفاع ضغط الدم من الأمراض المزمنة الذي ينتشر بكثرة في أنحاء العالم.. ففي الولايات المتحدة الأمريكية يوجد خمسون مليون نسمة وفي المملكة المتحدة عشرة ملايين نسمة والغريب في الأمر أن ٣٥% من المصابين فقط مدركون وواعون لإصابتهم بينما الآخرون يجهلون مرضهم...



د. نبيل ميخائيل جرجس*

ما هو ضغط الدم؟

ينتج ضغط الدم عن مقاومة جدران الشرايين الدموية لجريان الدم فيها وهو ما يقوم الطبيب بقياسه وهو عبارة عن رقمين الرقم العلوي ويسمى الضغط الانقباضي وهو ضغط الدم عن انقباض القلب لضخه في أنحاء الجسم والضغط الانبساطي وهو ضغط الدم عند ارتخاء القلب ليمتلئ بالدم العائد من الجسم وهناك آليات معقدة في الجسم تحافظ على ضغط الدم الطبيعي وهو بحدود ١٢٠ / ٨٠ ملم. ز.

متى نقول عن شخص إنه مصاب بارتفاع ضغط الدم؟

حسب تعريف منظمة الصحة العالمية كل شخص بالغ يكون الضغط الدموي لديه طبيعياً إذا كان الضغط الانقباضي (العلوي) أقل من ١٣٠ ملم ز. والضغط الانبساطي (السفلي) أقل من ٩٠ ملم. ز. إذا كان ضغط الدم أكثر من ١٦٠ / ١٠٠ ملم هو ارتفاع ضغط دم صريح. إذا كان ضغط الدم ١٤٠ / ٩٠ ملم. ز. هو ارتفاع ضغط دم معتدل.

يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم بشكل سريع وسهل من قبل الطبيب في عيادته الخاصة فإذا كان مرتفعاً يجب تأكيد التشخيص وذلك بقياسه عدة مرات وفي أوقات مختلفة.

ما هي أعراض ارتفاع ضغط الدم ولماذا سمي «القاتل الصامت»؟

للأسف قد يصاب المريض به لفترة طويلة بدون الشعور بأي عرض وقد تكون هناك بعض الأعراض والعلامات غير النوعية كالرعاف والصداع، ولكن على العموم يبقى المريض بدون أعراض حتى حدوث أحد المضاعفات الخطيرة القاتلة للمرض وهو إما جلطة قلبية أو جلطة دماغية لهذا سمي القاتل الصامت.



ما خطورة ارتفاع ضغط الدم؟

أكثر مضاعفات ارتفاع ضغط الدم المهمل وغير المضبوط هي على الأجهزة التالية:

- ١- القلب: احتشاء عضلة القلب، وتضخم عضلة القلب وقد تنتهي بقصور عضلة القلب (فشل).
 - ٢- الدماغ: الاحتشاءات الدماغية والنزف الدماغي القاتل والسشل الدائم.
 - ٣- الكلى: الإصابات الكلوية المختلفة وخاصة قصور وفشل الكلى.
 - ٤- العينين: إصابة الشبكية وتأثر الرؤية.
- لذلك على كل مريض معرفة مضاعفات ارتفاع ضغط الدم وأخطارها لأن هذه المعرفة ضرورية مستقبلاً لتجنب أو تقليل الإصابة إذا حدثت.

المبادئ والأهداف العامة للعلاج

تهدف معالجة ارتفاع ضغط الدم إلى الحد من مضاعفات هذا الداء على المدى البعيد، ويجب إعطاء معظم المرضى فرصة لتخفيض ضغطهم بالطرق اللادوائية وذلك لفترة لا تقل عن ٤ - ٦ أشهر وإن الهدف الأساسي هو إنقاص ضغط الدم لقيمه الطبيعية أي ١٣٠ / ٨٠ ملم ز. ولاستخدام المعالجة الهجومية أي الدوائية في البداية إلا إذا ترافق ارتفاع ضغط الدم مع المرض السكري أو القلبي أو الكلوي.

لقد أثبتت التجارب أن إنقاص ضغط الدم لعدة درجات يؤدي إلى إنقاص الجلطة الدماغية بنسبة ٤٠٪ والجلطة القلبية بنسبة ٢٥٪.

لذلك على المريض أن يعرف مايلي:

- ١- عادة يجب أن يستمر العلاج مدى الحياة إلا اذا وجد الطبيب غير ذلك.
- ٢- ليست الأعراض مقياساً لشدة ارتفاع الضغط فكثير من

لذلك يجب على كل فرد تجاوز الثلاثين سنة من العمر إجراء فحص ضغط الدم بشكل دوري وخاص إذا كان هناك قصة عائلية لارتفاع ضغط الدم أو إذا كان مريض سكري أو مدخن.

ما أسباب ارتفاع ضغط الدم؟

أكثر من ٩٥٪ من حالات ارتفاع ضغط الدم غير معروفة السبب، وسمي ارتفاع الضغط الأساسي ولكن لوحظ أن هناك عوامل كثيرة تلعب دوراً في ظهوره:

- ١- التدخين: له تأثير سيئ على عمل القلب وجدران الأوعية الدموية.
- ٢- الكحول: له تأثير سيئ على عمل الكبد، ما يؤدي إلى اضطراب استقلاب السكر والدهون.
- ٣- البدانة: إن زيادة الوزن تزيد من عبء عمل القلب وذلك بزيادة الجهد لزيادة ضخ الدم... كما أن الإفراط في تناول الدهون له تأثير سيئ في الأوعية الدموية.
- ٤- الخمول وقلّة الحركة: حيث ثبت قطعاً الأثر الإيجابي للرياضة على ضغط الدم.
- ٥- التوتر النفسي الدائم والقلق وضغوط الحياة اليومية تزيد ضغط الدم.

٦- تناول الملح بكميات كبيرة وغير ضرورية وخاصة في المجتمعات الشرقية حيث أن تناول الطعام المملح والمقبلات المملحة يزيد من نسبة ارتفاع ضغط الدم بشكل عام.

ملاحظات مهمة عند اكتشاف المرض

١- يجب قياس ضغط المريض في فترات يكون فيها مرتاحاً وبعيداً جداً عن الشدات النفسية والفيزيائية وصعود الدرج، والانزعاج النفسي، ويقاس الضغط في وضعية الجلوس، ويجب أن نشير هنا إلى أن كثيراً من الأفراد يحدث لديهم ارتفاع ضغط كاذب وخاصة عند رؤية الطبيب، يسمى ارتفاع ضغط الدم اللباس الأبيض (لباس الطبيب الرسمي) يزول هذا الارتفاع بعد فترة من الوقت حتى يهدأ المريض من توتره لذلك يطلب من الطبيب دائماً أن يقابل مريضه بالود حتى يشعر المريض بالاطمئنان قبل قياس الضغط.

٢- يجب قياس ضغط المريض في وضعية الجلوس حيث يكون الذراع على مستوى القلب ويجب استخدام كُم جهاز ضغط مناسب ومُعاير (إذا كان الكُم صغيراً يعطي أرقاماً وقياسات غير دقيقة ومغلوبة).

٣- يفضل قياس الضغط في الذراعين والرقم الأعلى هو المعتمد حيث يوجد ١٠٪ من المرضى لديهم فارق في الضغط بين الذراعين.

٤- لا يعتمد في تشخيص ارتفاع ضغط الدم على قراءة واحدة خلال الزيارة الواحدة إنما يجب اعتماد ثلاث أو أربع قراءات على الأقل ويفضل أن تكون خلال فترة عدة أسابيع وكلها غير طبيعية حتى نبدأ بالعلاج.



الغذائية الخاطئة في تناول ملح الطعام بشكل كبير في الطعام أو المقبلات وخاصة في بعض المجتمعات الشرقية الذين يميلون إلى الطعام المملح بشكل كبير.

فقد لوحظ أن ما يتناوله الفرد يومياً من ملح الطعام حوالي ١٠ غ وهذا كثير جداً يفوق حاجته اليومية بأضعاف. لذلك يجب تأكيد ما يلي لمعالجة هذه العادة الخاطئة.

١ - يجب عدم إضافة الملح إلى الطعام فإن الملح الموجود في الخضار والحبوب وغيرها يكفي حاجة الجسم.

٢ - يجب تجنب الأغذية والمقبلات المملحة: المكسرات، البسكويت، واستبدالها بالفواكه.

٣ - تجنب اللحوم المدخنة والمملحة.

٤ - تجنب المخلاتات والصلصات المملحة.

قد يكون من الصعب تقبل الطعام غير المملح في بداية الأمر ولكن تدريجياً سوف يتعود الفرد على الطعام غير المملح وذلك خلال شهر واحد.

ب - التقليل من الدسم الحيواني والطعام الغني بالكوليسترول والاستعاضة عنه بالزيوت النباتية كزيت الزيتون والذرة والإكثار من الأسماك.

ج - الإكثار من الفواكه والخضراوات فهي فقيرة بالسعرات الحرارية والملح وغنية بالبوتاسيوم الخافض لضغط الدم.

٢ - تغيير نمط الحياة اليومية: ويقصد بها بعض السلوكيات السلبية في حياة الفرد إلى سلوكيات إيجابية تخدم العلاج ومنها:

أ - إنقاص الوزن الزائد: لقد أثبت أن إنقاص ١ كغم من الوزن ينقص ١ ملم ز. من الضغط.

ب - الرياضة: وهي ضرورية لإنقاص الوزن فقد أثبت تأثير الرياضة الإيجابي على ضغط الدم وتقلل من خطر الأمراض المزمنة لذلك ينصح بالمشي يومياً لمدة نصف ساعة واستخدام الدرج عوضاً عن المصعد وإيقاف السيارة بعيداً عن مكان العمل.

ج - التوقف عن التدخين نهائياً والامتناع عن تناول الكحول.

د - تجنب الشدات النفسية ما أمكن في العمل أو المنزل وإعطاء الجسم فترة من الراحة والاستجمام يعيد له حيويته وطاقته كل فترة من الزمن.

العلاج الدوائي

يمكن استخدام الدواء منذ بداية التشخيص أو يترك لوقت لاحق فالأدوية الحالية هي أدوية فعالة ومضاعفاتها الجانبية قليلة جداً وعادة ما يستخدم الطبيب دواءً واحداً أو يشرك أكثر من دواء لزيادة الفعالية أحياناً أخرى، ويجب على المريض التقيد بتعليمات الطبيب بدقة وخاصة أوقات تناول الدواء وعدم إيقاف الدواء إلا باستشارة الطبيب ويجب التأكيد أن تناول الدواء يكون مدى الحياة وليس لفترة محدودة كما تؤخذ المضادات الحيوية ويجب التأكيد أيضاً أن لكل مريض دواءً يناسبه ولا يجوز أن يعطى نفس الدواء لمريض آخر بدون استشارة طبية، أو يؤخذ من الصيدلية مباشرة بدون وصفة طبية.

* العيادات المؤوية الاستشارية - الرياض. ■



ارتفاعات الضغط الشديدة تكون بدون أعراض.

٣ - إن التدبير الصحيح والعلاج المبكر سينعكس

حتماً على صحة المريض بشكل إيجابي.

على الطبيب أن يأخذ بعين الاعتبار الفروق الثقافية والشخصية عن المرضى عند وضع الخطة العلاجية.

كما ذكرنا ينقسم العلاج إلى نوعين لا دوائي ودوائي.

العلاج اللادوائي: نبدأ به عادة إذا لم يكن هناك مبرر لاستخدام الأدوية منذ البداية وعادة ما يكون ناجحاً

ونقصد بالعلاج اللادوائي الحمية الغذائية المدروسة بالإضافة إلى تغيير نمط الحياة اليومية.

أ - الحمية الغذائية: وهي ضرورية جداً وتعد من أسس العلاج وهي دائمة وصارمة تعتمد على:

- إنقاص المتناول اليومي من ملح الطعام: لقد أثبتت الدراسات الحديثة أن هناك رابطاً قوياً بين انتشار

مرض ارتفاع ضغط الدم في المجتمع مع العادات

