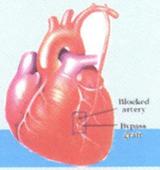


العنوان:	ضغط الدم ...
المصدر:	الأمن والحياة
الناشر:	جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية
المؤلف الرئيسي:	بارودي، غياث صادق
المجلد/العدد:	مج 26, ع 295
محكمة:	لا
التاريخ الميلادي:	2007
الشهر:	ذوالحجة / يناير
الصفحات:	116 - 117
رقم MD:	336847
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	HumanIndex
مواضيع:	لأعراض، صحة الإنسان، أمراض الدم، ضغط الدم، ارتفاع الضغط، التوتر الشرياني، التشخيص، الوقاية، العلاج بتعديل نمط الحياة، العلاج الدوائي، العلاج الغذائي، ملح الطعام، أمراض القلب
رابط:	http://search.mandumah.com/Record/336847



ضغط الدم

د. غياث صادق بارودي*



إن ارتفاع الضغط الدموي يعني أن ضغط الدم في الشرايين عال جداً فقد يسجل ضغط الدم كرقمين... على سبيل المثال: ٩٥ / ١٥٠ ويقاس بالمليمتر زئبق. والرقم الأول يشير إلى الضغط الانقباضي أي الضغط في الشرايين عندما يكون القلب في وضع الانقباض (التقليص)، والرقم الثاني يشير إلى الضغط الانبساطي أي الضغط في الشرايين عندما يكون القلب في وضع الراحة بين ضربة قلبية وأخرى ويصنف ارتفاع الضغط إلى ارتفاع الضغط المعتدل عندما تكون القيمة ١٦٠ . ١٠٠ ملم زئبق أو أعلى.

أصيب بنوبة قلبية فإننا ننصح بقياس الضغط بشكل جدي خلال الأسبوع التالي أو قد ننصح بالعلاج الدوائي وفي وقت مبكر إذا ظلت القراءات مرتفعة.

إن سبب ارتفاع الضغط الدموي غير معروف في معظم الأحوال وهذا يدعى فرط التوتر الدموي الشرياني الأساسي (مجهول السبب) ولكن في أحوال نادرة توجد أسباب ثانوية لارتفاع الضغط وهذا يدعى فرط التوتر الدموي الثانوي مثل أمراض الكلية- أمراض الغدة الدرقية- أمراض الغدة الكظرية أو بسبب تضيق خلقي الشرايين الأبهر - أو ارتفاع الضغط المرافق للحمل أو المترافق مع استعمال بعض الأدوية مثل مانعات الحمل الفموية- الكورتيزون.

وإذا شخص لدى المريض ارتفاع في الضغط الدموي فإنه يحتاج لإجراء بعض الفحوص الروتينية مثل:

الفحص البولي لتحري وجود بروتين أو دم في البول، وفحوص دموية لتحري وظائف الكلية والشوارد في الدم ولفحص مستوى الكوليسترول والسكر في الدم. وتخطيط قلب كهربائي.

جرعة يومية من الإسبرين تقلل من خطر الجلطات الدموية في الأوعية

ارتفاع الضغط يزيد من خطر التعرض للجلطة الدماغية والسكتة القلبية

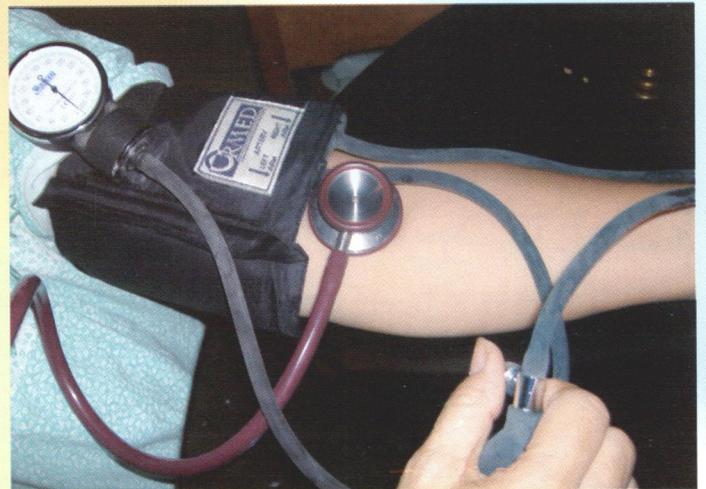
إن الغاية من هذه الحاليل استبعاد سبب ثانوي لارتفاع الضغط الدموي مثل مرض كلوي. ولفحص فيما إذا كان ضغط الدم المرتفع قد أثر في القلب ولتحري وجود عوامل خطر أخرى مثل ارتفاع كوليسترول الدم أو الداء السكري.

□ إن ارتفاع ضغط الدم لا يسبب عادة أعراضاً ومن ثم سوف يشعر المريض بارتفاع ضغط الدم ولذلك كل شخص ينبغي أن يقيس ضغط الدم بشكل دوري على الأقل ٣ - ٥ سنوات أو كل سنة على الأقل عند المسنين أو الذين لديهم قراءات سابقة بين (١٣٩/٨٩ - ١٣/٨٥) ولذلك إذا كان المريض يعاني من ارتفاع ضغط الدم لسنوات عديدة فإن ذلك قد يسبب أذية للشرايين والقلب. وهكذا يعد ارتفاع الضغط

عندما نعالج فرط التوتر الشرياني فإن هدف العلاج عادة هو خفض الضغط إلى أقل من ٨٥/١٤٠ ملم زئبق وفي حالات أخرى نخفض الضغط إلى أقل من ذلك (٨٥/١٣٠) على سبيل المثال الداء السكري إذا كانت القراءة الأولى للضغط الدموي مرتفعة فإننا ننصح بفترة مراقبة، إن مدة هذه الفترة تعتمد على القراءة المبدئية وإذا كان لدى الشخص عوامل خطر أخرى، فعلى سبيل المثال إذا كانت القراءة ٩٤ - ١٥٠ وكان الشخص المراجع صحيح الجسم فإن فترة المراقبة تكون عدة أشهر ومن خلالها نفيس الضغط الدموي بظروف مختلفة وعندما يكون المريض مسترخياً. ومن جهة أخرى فإن هذه الفترة جيدة لتعديل نمط الحياة التي يمكن أن تسهم في خفض الضغط الدموي.

وفي حال بقي الضغط الدموي عالياً بعد فترة المراقبة فإننا عندئذ ننصح بالعلاج الدوائي وهكذا لا يشخص فرط التوتر الشرياني (ارتفاع الضغط) من قراءة مرتفعة واحدة خاصة أن ضغط الدم يتغير خلال اليوم ويمكن أن يكون مرتفعاً لفترة قصيرة وذلك عندما يكون المريض قلقاً أو مجهداً أو بعد تمارين أو عمل معين.

ومن جهة أخرى إذا كان المريض مصاباً بالداء السكري أو حديثاً





عاملاً خطراً لتطور أمراض القلب (الذبحة الصدرية - النوبات القلبية - قصور العضلة القلبية) - السكتة (الجلطة الدماغية) - الخرف (العتة) الشيخي - (آذية كلوية - وهناك عوامل خطر أخرى يمكن أيضاً أن تزيد في تطور هذه الأمراض؟

مثل التدخين، الحمية الغذائية غير الصحية - عدم القيام بالتمارين بشكل دوري - تناول الكحول - البدانة (السمنة) - ارتفاع مستوى كوليسترول الدم - قصة عائلية لأمراض القلب والجلطة الدماغية) - العرق الأفارقة الكاريبيين وجنوب شمال آسيا) - الداء السكري - التقدم بالسن أو النساء بعد سن اليأس - وكلما زادت عوامل الخطر وزاد تطور هذه الأمراض.

وهناك طريقتان للعلاج أولاً تعديل نمط الحياة وأقصى (الوزن - التمارين الرياضية - الحمية الغذائية - تجنب الكحول.. ثانياً العلاج الدوائي. إذا ارتفاع الضغط متوسطاً إلى شديد ١٦٠ / ١٠٠ أو أعلى فإن العلاج يتضمن تحسين وتعديل نمط الحياة وهذا سهم جداً بالإضافة إلى أننا عادة ننصح بالعلاج الدوائي.

إذا كان ارتفاع ضغط الدم معتدلاً (٩٠ / ١٤٠ وأقل من ١٦٠ / ١٠٠) فإن العلاج يتضمن تعديل نمط الحياة مدة ٦ - ١٢ شهراً. أما البدء بالعلاج ادوائي فينصح به:

١ - إذا بقي ضغط الدم مرتفعاً بعد فترة العلاج بتعديل نمط الحياة.
٢ - إذا كان المريض مصاباً بالداء السكري أو أمراض القلب أو السكتة الدماغية أو أن تخطيط القلب أظهر آذية قلبية بسبب ارتفاع ضغط الدم فإن العلاج الدوائي ضروري هنا وهو سيمنع أو سيؤخر أخطاراً أكبر.

أولاً: العلاج بتعديل نمط الحياة

- تخفيف الوزن إذا كان المريض بديناً: إن ضغط الدم يمكن أن ينقص حتى ١,٥ / ٢,٥ ملم زئبق.

- مقابل خسارة كل كغ وزن زائد بالإضافة إلى فوائد أخرى على الصحة.

- التخفيف من تناول الملح: ينبغي عدم تناول أكثر من ٥ - ٦ غ من الملح يومياً.

- تناول الوجبات الغذائية الصحية وهذا يعني:

- على الأقل ٥ قطع والأفضل ٧ - ٩ قطع من الفواكه والخضار يومياً.

- تناول الوجبات الغنية بالنشاء مثل (الحبوب الخبز - البطاطا - الأرز

- المكرونة)، إضافة إلى الخضار والفواكه.

- التقليل من الوجبات الدسمة مثل اللحوم الدسمة الجبن - كريمة الحليب....

- تناول ٢ - ٣ قطع من السمك أسبوعياً على الأقل واحدة.

- عند تناول اللحوم فإن الأفضل تناول اللحوم قليلة الدسم أو لحم الدواجن كالدجاج.

- استخدام الزيوت النباتية للقلي مثل زيت دوار الشمس أو زيت الزيتون.

- التخفيف من الملح.

- تجنب شرب الكحول.

- القيام بالتمارين بشكل منتظم وذلك على مدى خمسة أيام في الأسبوع أو أكثر وعلى الأقل مدة ٣٠ دقيقة (مشي خفيف سباحة).

ثانياً العلاج الدوائي

هناك العديد من الأدوية التي تساعد على خفض ضغط الدم.

وفي أقل من نصف الحالات تسير على ارتفاع الضغط بدواء واحد وذلك من الشائع استخدام دوائين أو أكثر لخفض الضغط الدموي إلى المستوى العلاجي المطلوب.

- ويجب أن نذكر أنه إذا كان لدى المريض مشعر خطر عال للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية فإننا ننصح بـ:

١ - الأدوية الخافضة لكوليسترول الدم..

٢ - جرعة يومية من الأسبرين التي تنقص من خطر تشكل الجلطات الدموية في الأوعية.

وهكذا فإن الفائدة من علاج ارتفاع الضغط الدموي هو إنقاص نسبة وقوع أمراض خطيرة فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن خفض

الضغط الدموي الانبساطي بحوالي ٦ ملم. زئبق أنقص نسبة وقوع السكتة الدماغية بحوالي ٣٥ - ٤٥٪ ونسبة حدوث أمراض القلب

بحوالي ٢٠ - ٢٥٪

إلى متى سنستمر بالعلاج الدوائي؟

في معظم الحالات يحتاج المريض العلاج الدوائي مدى الحياة ولكن عند بعض المرضى الذين تم ضبط ضغط دمهم لثلاث سنوات

أو أكثر فإننا يمكن أن نوقف العلاج الدوائي وخاصة عند أولئك الذين استطاعوا تغيير نمط حياتهم وعندئذ ننصح المريض بقياس الضغط

الدموي بشكل منتظم وفي بعض الحالات يبقى الضغط الدموي طبيعياً وفي حالات أخرى يرتفع ثانية وعندها نبدأ بالعلاج الدوائي

مرة أخرى

*مستشفى الحمادي - الرياض ■