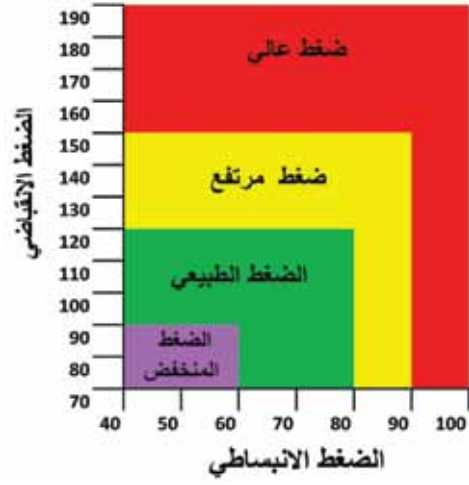




مملكة البحرين
وزارة الصحة
إدارة الصحة العامة

ارتفاع ضغط الدم



وحدة ولجنة الأمراض المزمنة غير المعدية
٢٠١٢م

● **عدم الإفراط في كمية الملح في الطعام:**
تجنب الأغذية الغنية بالملح والإلتزام بالمعدل اليومي والذي لا يزيد عن ٥ جرام يساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم.

● **التمارين الرياضية:**
مزاولة التمارين الرياضية مثل السباحة والجرى بانتظام حسب توجيهات الطبيب المعالج يساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم.

● **الإمتناع عن التدخين:**
الإمتناع عن التدخين يساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم.

● **البعد عن العصبية والإنفعال:**
يمكنك تجنب الضغط العصبي والإنفعال وذلك بتغيير نظام الحياة الروتيني ومحاولة الراحة والسكينة وإقامة العلاقات الإجتماعية، بالإضافة إلى تجنب القلق المستمر ومحاولة حل مشاكلك عن طريق الهدوء والتفكير الإيجابي.

● **الحد من تناول حبوب منع الحمل (للنساء):**
النساء اللاتي لديهن قابلية لارتفاع ضغط الدم أثناء تناول هذه الحبوب عليهن اللجوء لوسائل أخرى بعد استشارة الطبيب.

● **الحد من تناول الكحوليات والكافيين:**
يساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم.



الكلية: إن ارتفاع ضغط الدم قد يؤدي إلى ضعف أو ضيق الأوعية الدموية مما يسبب قصور تدريجي في وظائف الكلية إلى أن ينتهي المرض بالفشل الكلوي.

التشخيص:

لتشخيص ارتفاع ضغط الدم عليك بمراجعة أقرب مركز صحي لقياس مستوى ضغط الدم. علماً بأن ضغط الدم يتغير خلال اليوم الواحد.

ماهي الفحوصات اللازمة عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

فحص البول - فحص الدم - أشعة الصدر - تخطيط القلب.

علاج ارتفاع ضغط الدم:

على المريض البدء في تغيير نظام حياته وتجنب العوامل التي تساعد على تطور المرض، وأخذ الجرعات الدوائية بانتظام حسب إرشادات الطبيب، فهذا يساعد المريض في تجنب حدوث المضاعفات المزمنة.



● إتباع نظام غذائي صحي:

تناول الأغذية الصحية وزيادة حجم الأكلات المفيدة/الحبوب/الفاكهة/الخضروات والألبان منخفضة الدسم والإعتماد في طبخ الطعام على زيوت لا تسبب زيادة في نسبة الكوليسترول الضار مثل زيت الذرة وعباد الشمس والزيتون والإقلال من تناول النشويات والسكر والدهون، فهذا يساعد على إنقاص الوزن وخفض معدل ضغط الدم.

● تخفيف الوزن:

إذا كان معدل وزنك زائداً تكون معرضاً لارتفاع ضغط الدم، لذلك حاول السيطرة على مستوى وزنك، بزيادة النشاط البدني والغذاء المتوازن.



ارتفاع ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم من الأمراض المزمنة والمنتشرة في العالم، وهو ما يسمى بالمرض (القاتل الصامت) وذلك لأن المصاب بارتفاع ضغط الدم قد لا يشعر بإصابته ولا يسبب له أعراض، وإن قلة المعرفة عن هذا المرض يؤدي إلى مضاعفات خطيرة.

ضغط الدم هو عبارة عن قوة القلب في ضخ الدم عبر الأوعية الدموية ويتكون ضغط الدم من الضغط الانقباضي وهو ضغط الدم عند انقباض عضلة القلب، والضغط الانبساطي وهو ضغط الدم عند ارتخاء عضلة القلب.



يكون ضغط الدم مرتفعاً عندما يكون الضغط الانقباضي يساوي أو أعلى من (140) ملميمتر زئبقي والضغط الانبساطي يساوي أو أعلى من (90) ملميمتر زئبقي.



أنواع ضغط الدم وأسباب ارتفاعه:

- ارتفاع ضغط الدم الأساسي (ويمثل 90% من حالات ارتفاع ضغط الدم).
- ارتفاع ضغط الدم الثانوي.

ومن أهم أسباب ارتفاع ضغط الدم الأساسي:

- العامل الوراثي.
- زيادة استهلاك ملح الطعام.
- السمنة وقلة الحركة.
- التوتر والحياة اليومية غير المستقرة.

أسباب ارتفاع ضغط الدم الثانوي:

اضطراب بعض الهرمونات وأسباب أخرى مثل تناول بعض الأدوية للأمراض المزمنة.

العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم:

هناك عوامل عديدة وأهمها:

العامل الوراثي: وجود ارتفاع ضغط الدم عند الآباء أو الأمهات ممكن أن يؤدي إلى حدوث هذا المرض عند الأبناء، لذلك إذا كان أحدهم يعاني من ارتفاع في ضغط الدم يجب إخبار الطبيب عند المعاينة، ولكن هذا لا يعني الإصابة الحتمية بهذا المرض وإنما هو يعتبر عامل مساعد.

العامل النفسي: وهذا العامل يلعب دوراً مهماً في حدوث ارتفاع ضغط الدم، خاصة إذا كان المريض يعاني من حالة نفسية مزمنة ومتكررة سواء كانت هذه الحالة متعلقة بالمنزل أو العمل.

السمنة: تلعب السمنة دوراً مهماً في ارتفاع ضغط الدم، فهناك علاقة بين الوزن وضغط الدم، فزيادة الوزن 10 كيلوجرام تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم إلى 2 - 3 ملميمتر زئبقي.

قلة الحركة: إن الأشخاص الذين يعيشون حياة الخمول معرضين لارتفاع ضغط الدم بنسبة 20-25% أكثر من الأشخاص الذين يمارسون الحركة والتمارين الرياضية.

التدخين: وهو من العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرايين، مما يؤدي للموت المبكر.

زيادة استهلاك ملح الطعام: يؤدي إلى احتباس السوائل في الجسم مما يسبب ارتفاع ضغط الدم.

بعض الأدوية: مثال على ذلك بعض حبوب منع الحمل، وحبوب تخفيف الوزن وأدوية أخرى لذلك يجب استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء.



أعراض ضغط الدم

الغالبية لاتعاني من أية أعراض وقد يعاني البعض أحياناً من الأعراض التالية:

- آلام في الرأس
- دوخة
- عدم الرؤية الواضحة
- آلام في الصدر.
- زيادة في دقات القلب



مضاعفات ارتفاع ضغط الدم

إن المرض له تأثير سلبي وحاد على أعضاء جسم الإنسان، و أكثر الأعضاء تضرراً هي:

القلب: إن التوتر أو الجهد المستمر لعضلة القلب قد يؤدي إلى زيادة حجم هذه العضلة وبالتالي إلى تضخم القلب، مما يسبب إلى قصور في جريان الدم لعضلة القلب وتكون النتيجة الحتمية لكل هذا هي الإصابة بالذبحة الصدرية.

الدماغ: إن ارتفاع ضغط الدم إلى (189/105) ملميمتر زئبقي أو أكثر ممكن أن يؤدي إلى جلطة دماغية.

العيون: الارتفاع المستمر لضغط الدم ممكن أن يؤدي أيضاً إلى نزيف في شبكية العين، مما يؤدي إلى فقدان البصر تدريجياً ثم العمى.

الأوعية الدموية: إن ارتفاع ضغط الدم قد يؤدي إلى تصلب وضيق الشرايين، مما يسبب حدوث جلطات في القلب والدماغ وغيرها من الأعضاء.

