

ارتفاع ضغط الدم



**إصدار بمناسبة
الاحتفال بيوم الصحة العالمي
٢٠١٣**

إعداد: د. عبير الفاوي، أ. منى حاجي

تصميم: هيفاء البردولي

ماهو التدخل الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم (الداش دايت)؟

ان تناول كميات كبيرة من الخضروات والفواكه الطازجة واختيار الالبان قليلة الدسم مع التقليل من تناول ملح الطعام والدهون المشبعة و الزيوت المهدرجة يساعد في خفض ضغط الدم.

كيف يمكن الاقلال من تناول الملح في الطعام؟



- ❖ التقليل من إضافة الملح أثناء الطهي أو على المائدة، ويمكن استخدام عصير الليمون أو الخل أو التوابل والأعشاب مثل الكمون والنعناع بدلاً عن الملح .
- ❖ تجنب المخللات والزيتون والأجبان عالية الملح والأسماك واللحوم المحفوظة أو المجففة.
- ❖ التقليل من إضافة الصلصات إلى الطعام لاحتوائها على نسبة عالية من الصوديوم مثل صلصة الصويا والكاتشب وخلطات الشورية ومكعبات المرق الجافة.
- ❖ التقليل من تناول الوجبات السريعة والوجبات الخفيفة مثل الشيبس والمكسرات المملحة.
- ❖ الاكثار من الأطعمة الطازجة بدلا من الأطعمة المعلبة وفي حال استخدامها ممكن غسل الأغذية المعلبة بالماء للتخلص من الملح الموجود فيها.
- ❖ قراءة الملصق الغذائي على أي منتج قبل الشراء واختيار الأنواع قليلة الصوديوم.
- ❖ الاكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف والبوتاسيوم حيث يساعدان على الحفاظ على ضغط الدم في المعدل الطبيعي. و من أهم مصادرها الخضراوات والفواكه والبقول.

الوقاية والعلاج:

الهدف الاساسي للعلاج هو خفض مستوى الخطورة من الاصابة بأمراض القلب الوعائية والسكتات الدماغية والوفيات الناتجة عن ذلك. ويتطلب العلاج اجراء تغييرات مستدامة في نمط العيش وتناول الأدوية التي يصفها الطبيب مع المتابعة الدورية وكل ذلك يتطلب مستوى عالي من العناية الذاتية :

١. نمط حياة صحي:

- ❖ المحافظة على الوزن المثالي (مؤشر كتلة الجسم من ١٨,٥ إلى ٢٤,٩).
- ❖ تناول غذاء صحي غني بالخضروات و الفواكه وقليل الدهون والسكريات .
- ❖ التقليل من تناول ملح الطعام بحيث لا يزيد عن ١٠٠ ملي مول باليوم أي ما يعادل ملعقة شاي ملح .
- ❖ ممارسة الرياضة بانتظام بمعدل نصف ساعة مشي خمس مرات أو أكثر في الأسبوع .
- ❖ التوقف عن التدخين .
- ❖ التعامل مع التوتر بحكمة .
- ❖ التقليل أو الامتناع عن شرب الكحول .



٢. العلاج بالأدوية:

قد يحتاج علاج مرض ارتفاع ضغط الدم استخدام بعض الأدوية. ان ذلك لا يشفي المرض ولكن يسيطر عليه ويحمي الجسم من التعرض للمضاعفات الخطيرة وبالتالي فان اتباع ارشادات الطبيب المعالج مهمة جداً كما أن إيقاف الدواء دون استشارة الطبيب بحجة أن ضغط الدم أصبح عاديا يعتبر أمرا خطيرا لأنه بمجرد توقف المريض عن تناول الأدوية الخافضة للضغط يرتفع الضغط ارتفاعا حاداً مسبباً المضاعفات.

التشخيص :

يمكن الكشف المبكر عن ارتفاع ضغط الدم من خلال الفحوص الدورية بدء من عمر ٢٠ سنة. ويقاس ضغط الدم بالمليمتر الزئبقي.
عندما يصل الضغط الانقباضي عند الإنسان الى ١٤٠ أو أكثر أو الانبساطي الى ٩٠ أو أكثر يتم تشخيص ضغط الدم المرتفع. ويعتمد التشخيص على قراءتين أو أكثر تؤخذ خلال زيارتين منفصلتين وقد تم مؤخراً تصنيف ضغط الدم على حسب شدته وهو كالآتي:

التصنيف	الضغط الانقباضي	الضغط الانبساطي
الضغط الطبيعي	١٢٠ أو أقل	٨٠ أو أقل
ما قبل مرحلة ضغط الدم المرتفع	١٢٠-١٣٩	٨٠-٨٩
ضغط مرتفع من الدرجة الأولى	١٤٠-١٥٩	٩٠-٩٩
ضغط مرتفع من الدرجة الثانية	١٦٠ أو أعلى	١٠٠ أو أعلى

❖ ملاحظة: تتعلق التصنيفات الواردة في الجدول أعلاه بالبالغين الذين لا يتعاطون أدوية.

المضاعفات:

تشأ المضاعفات نتيجة التعرض لضغط دم مرتفع لسنوات عديدة بسبب تأخر التشخيص أو بسبب عدم الانتظام في العلاج ومن أهم المضاعفات الإصابة بأمراض القلب الوعائية وتضخم القلب وفشله في أداء وظيفته، السكتات الدماغية، اختلال وظائف الكلى، تلف قاع العين والعصب البصري.

عوامل مساعدة يمكن تفاديها:

- ❖ كثرة تناول الصوديوم (ملح الطعام).
- ❖ زيادة الوزن (السمنة).
- ❖ قلة النشاط البدني.
- ❖ التدخين.
- ❖ شرب الكحول.
- ❖ التوتر والقلق.



عوامل مساعدة لا يمكن تفاديها:

- ❖ التقدم في العمر يزيد فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم.
- ❖ ينتشر ضغط الدم المرتفع بين الاجناس السمرء اللون اكثر من البيضاء اللون.
- ❖ وجود تاريخ مرضي للعائلة للإصابة بارتفاع ضغط الدم.

العلامات والأعراض:

من الممكن أن يعيش مريض ارتفاع ضغط الدم لسنوات عديدة دون ظهور علامات أو أعراض عليه، ولكن قد تظهر بعض الأعراض خصوصاً عندما يرتفع ضغط الدم ارتفاعاً خطيراً، مثل الصداع، نزيف الأنف، الغثيان، سرعة نبضات القلب، طنين في الأذنين وقد يحس المريض بارتعاشات عضلية.



ماذا نقصد بارتفاع ضغط الدم؟

ارتفاع ضغط الدم هو عملية تحدث عن زيادة مقاومة جدران الشرايين لمرور الدم.
وهناك نوعان من الضغط يتم قياسهما، الضغط الانقباضي ويقاس عندما ينبض القلب اثناء عملية الضخ، والضغط الانبساطي ويقاس عند استرخاء القلب لاستقبال الدم القادم من الجسم ويحدث ارتفاع ضغط الدم عندما يرتفع الضغط الانقباضي والانبساطي عن المعدل الطبيعي.

الأسباب:

إن معظم حالات ارتفاع ضغط الدم ٩٠ - ٩٥ ٪ تعود الى أسباب غير معروفة وبهذه الحالة يسمى ارتفاع ضغط الدم الاساسي، والذي تزيد معدلاته تدريجياً مع تقدم العمر، اما بقية ال ٥ الى ١٠ ٪ فتعود لأسباب محددة وهذا ما يطلق عليه ارتفاع ضغط الدم الثانوي، وهذا النوع عادة يظهر فجأة ويسبب ارتفاعاً حاداً في الضغط اكبر من النوع الأول. ومن الأسباب التي تؤدي الى ارتفاع ضغط الدم الثانوي أمراض الكلى وبعض أورام الغدة الكظرية وكذلك أمراض الشريان الأورطي أو الشريان الكلوي.

ومن المهم ذكره أن بعض الأدوية قد تؤدي الى ارتفاع ضغط الدم لدى بعض الأشخاص مثل أدوية منع الحمل والكورتيزون.
وهناك بعض العوامل المساعدة في ارتفاع ضغط الدم الأساسي منها ما يمكن تفاديها ومنها ما لا يمكننا ذلك.