



منظمة الصحة العالمية

# أبريل

عدد خاص بمناسبة يوم الصحة العالمي لعام ٢٠١٣



مملكة البحرين  
وزارة الصحة

وزارة الصحة - مملكة البحرين - ٢٦ جمادى الأولى ١٤٣٤هـ - ٧ أبريل ٢٠١٣م

تحت شعار:

## «السيطرة على ارتفاع ضغط الدم»



- ارتفاع ضغط الدم .. قضية عالمية
- عيادات للأصحاء وأخرى لعلاج الأمراض المزمنة
- من ذاكرة التاريخ الصحي في البحرين

مع تحيات: لجنة تنظيم الاحتفال بيوم الصحة العالمي



## يوم الصحة العالمي ٢٠١٣ « السيطرة على ارتفاع ضغط الدم »

إنه لمن دواعي سروري الكتابة عن مناسبة يوم الصحة العالمي تحت شعار ارتفاع ضغط الدم .  
فيوم الصحة العالمي مناسبة دولية هامة يجب الاستفادة منها في تسليط الضوء على القضايا الصحية الهامة وكما هو معروف بأن موضوع شعار هذا اليوم تم اختياره بعناية كبيره ليحمل قضية عالمية هامة تهتم العالم أجمع ولا تخص إقليم أو دولة فقط.

وعليه فقد تم اختيار شعار هذا العام لموضوع ارتفاع ضغط الدم وهو أحد أهم عوامل الاختطار لأمراض القلب فلأول مرة في تاريخ البشرية يعود ٦٠٪ من أسباب وفيات العالم إلى سبب واحد وهو الأمراض غير المعدية وعوامل الاختطار. هذه النسبة قابلة للزيادة إن لم يتم التصدي لتلك الأمراض بطريقه شمولية وبمشاركة وتعاون كل المؤسسات الحكومية والأهلية والقطاع الخاص. فالزيادة في انتشار ارتفاع مرض ضغط الدم في أي دولة إذا لم يصاحبه تخطيط سليم ورؤية واضحة فإنه يعرض مواطنيها إلى مزيد من الوفيات والمضاعفات الناتجة منه كالسكتة الدماغية والنوبات القلبية والفشل الكلوي وبالتالي يؤثر على حياة الإنسان، مما ينعكس على جودة المجتمع .

والحمد لله فإننا في البحرين نحظى بقيادة متميزين ذوي رؤية مستقبلية بعيدة فصاحب

## كلمة سعادة السيد وزير الصحة بمناسبة يوم الصحة العالمي ٢٠١٣



سعادة السيد  
صادق بن عبدالكريم الشهابي  
وزير الصحة



الأهلية والقطاع الخاص، كما أن صاحب السمو الملكي الأمير سلمان بن حمد آل خليفة ولي العهد الأمين والنائب الأول لرئيس مجلس الوزراء صاحب رؤية البحرين الاقتصادية ٢٠٣٠ التي تنص جزئية الطموحات على مستوى المجتمع حرفياً على «تحفيز الأسلوب المعيشي الصحيح والتشجيع عليه».

ونحن متفائلون بالمستقبل ونعمل جاهدين بالتعاون مع شركائنا من خارج الوزارة سواء بمملكة البحرين وأُخارجها كالمُنظمات الصحية الخليجية والإقليمية والدولية سعياً نحو تحقيق استراتيجياتنا الوطنية الصحية والمبنية على رؤيتنا للبحرين ٢٠٣٠.

الجلالة الملك حمد بن عيسى آل خليفة ملك مملكة البحرين حفظه الله ورعاه أصدر بالأمس القريب مرسوماً بتشكيل المجلس الأعلى للصحة جمع فيه كل المعنيين بالصحة من قطاع حكومي وأهلي وخاص، وهذا بدوره سيضعف الجهود ويمنع ازدواجيتها، ويؤكد على المشاركة والتعاون المثمر بين جميع القطاعات الصحية بالمملكة، و صاحب السمو الملكي الأمير خليفة بن سلمان آل خليفة رئيس الوزراء الموقر أصدر قراراً بتشكيل اللجنة الوطنية لمكافحة الأمراض المزمنة غير المعدية برئاسة وزير الصحة وعضوية ممثلي المعنيين من الوزارات والجمعيات



## ارتفاع ضغط الدم قضية صحية عالمية

يحتفل العالم في السابع من أبريل من كل عام بيوم الصحة العالمي. وجرت العادة على أن يتم اختيار موضوع معين لتسليط الضوء عليه بحيث يشكل قضية صحية عالمية و لا يقتصر على منطقة معينة أو إقليم محدد.

ولقد نجحت منظمة الصحة العالمية بتفوق في اختيارها لموضوع ارتفاع ضغط الدم لهذا العام. فهو من المشاكل الصحية الهامة ويتسبب في العديد من المضاعفات والوفيات في العالم بأسره . وتكمن خطورة ارتفاع ضغط الدم بأن المصاب به لا يعاني من أية أعراض وقد تكون المضاعفات الخطيرة له كالجلطة الدماغية أو السكتة القلبية أول الأعراض التي يشعر بها الشخص المصاب لذا يطلق عليه «القاتل الصامت».

ويعد الفحص الدوري لقياس الضغط من أهم الفحوصات الدورية حسب مبدأ الفعالية والكلفة فقياسه ليس بالأمر الصعب فالشخص العادي يستطيع قياس ضغطه بنفسه ولا يتطلب وقتاً طويلاً أو تقنيات مخبرية دقيقة أو كلفة مالية.

ولقد أصدر سعادة وزير الصحة الأستاذ الفاضل صادق بن عبدالكريم الشهابي قراراً وزارياً بتشكيل لجنة تنظيم الاحتفال بالمناسبات والفعاليات الصحية في شهر فبراير ٢٠١٣. ولقد كلفني سعادته بترأس هذه اللجنة . وتضم اللجنة ممثلين عن كل الإدارات والأقسام المعنية بالأيام الدولية ذات العلاقة بالصحة من داخل الوزارة. وتقع تحت مسؤوليتها تنظيم وتنسيق احتفالات الأيام الدولية والأسابيع الخليجية ذات العلاقة بالصحة.

ولعله من محاسن الصدف أن نستهل أنشطة اللجنة بالاحتفال بيوم الصحة العالمي لهذا العام فهذا اليوم بالنسبة لنا في وزارة الصحة يوماً خاصاً. وعليه عكفت اللجنة على تنظيم الاحتفال وتنفيذ توجيهات سعادة الوزير لها بشكل

## كلمة رئيس لجنة تنظيم الاحتفال بالمناسبات والفعاليات الصحية



د. أمل عبدالرحمن الجودر

مديرة إدارة تعزيز الصحة

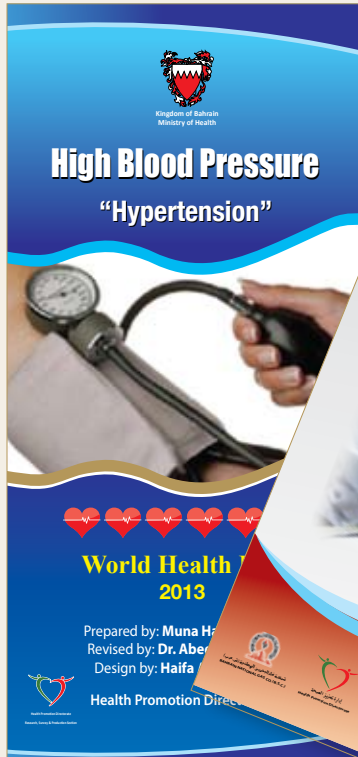


ختاماً أتوجه بالشكر الجزيل إلى سعادة وزير الصحة على ثقته بنا وعلى توجيهاته ومتابعاته المستمرة بالرغم من كثرة مشاغله وإلى جميع أعضاء اللجنة وإلى منتسبي إدارة تعزيز الصحة، والشكر موصول الى كل من ساهم بوقته أو جهده أو ماله أو علمه في احتفال يوم الصحة العالمي جعلها الله في ميزان حسناتهم.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته وفقنا جميعاً في خدمة بلدنا الحبيب.

عام وإصدار هذه المجلة بشكل خاص. حيث حرصنا على أن يتم تشريح مرض ضغط الدم وإمداد القارئ بمراجع علمي حول هذا المرض الوقاية والتشخيص والعلاج آملة أن تساعد تلك المعلومات المريض في التعايش مع مرضه، وأن تعم برامج الاحتفال كافة محافظات المملكة وجميع المدراس الحكومية والخاصة ونصل للناس في أماكن عملهم وتسوقهم وترفيهم وتستمر الفعاليات طوال شهر أبريل وفي كل عطلة نهاية الأسبوع.

## إصدارات يوم الصحة العالمي ٢٠١٣



# برنامج مملكة البحرين المقترح للاحتفال بيوم الصحة العالمي ٢٠١٣

## حول السيطرة على ارتفاع ضغط الدم

التاريخ - اليوم - الوقت	المكان	نوع الفعالية	الجهات المشاركة
يوم الخميس ٢٠١٣/٤/٤ الساعة التاسعة صباحاً	المجلس البلدي بالمنطقة الجنوبية	فحوصات طبية، محاضرة عن ضغط الدم	إدارة تعزيز الصحة المجلس البلدي بالمنطقة الجنوبية عيادة عسكر وجو الصحية
يوم السبت ٢٠١٣/٤/٦ الساعة العاشرة صباحاً	متحف قلعة البحرين بكرباد	محاضرة صحية، قياس ضغط الدم، توزيع مطبوعات تثقيفية، مشي	وزارة الثقافة وزارة الصحة
يوم الأحد ٢٠١٣/٤/٧	الصحف المحلية والتلفزيون والاذاعة وسائل التواصل الاجتماعية	- التغطية الصحفية - لقاء سعادة وزير الصحة السيد صادق الشهابي في أخبار الساعة الثامنة - لقاء إذاعي لرئيس لجنة الاحتفال حول برنامج الاحتفال	وزارة الصحة هيئة شؤون الاعلام وكالة أنباء البحرين
يوم الأحد ٢٠١٣/٤/٧ الفترة الصباحية	الوزارات والمؤسسات الحكومية المشاركة	قياس ضغط الدم للموظفين	وزارة الصحة الوزارات والمؤسسات الحكومية كلية العلوم الصحية بجامعة البحرين
يوم الأحد ٢٠١٣/٤/٧ الساعة التاسعة صباحاً	مركز محمد جاسم كانو الصحي	معرض صحي، توزيع الكتيبات الخاصة بالأمراض المزمنة وبالأخص مرض ارتفاع ضغط الدم، ماراثون مشي خاص بموظفي المركز، قياس الضغط للمشاركين قبل وبعد الماراثون، توزيع الجوائز الرمزية على المشاركين لتشجيعهم على ممارسة النشاط البدني و تخفيف الضغوط النفسية	مركز محمد جاسم كانو الصحي شركة نفط البحرين «بابكو» عيادة العنزور إدارة تعزيز الصحة



المحافظة الوسطى إدارة تعزيز الصحة	تقديم محاضرة عن ارتفاع ضغط الدم وقياس ضغط الدم	المحافظة الوسطى	<b>يوم الأحد</b> ٢٠١٣/٤/٧ الساعة التاسعة صباحاً
وزارة الصحة محافظة العاصمة لجنة تنظيم الاحتفالات بالمناسبات والفعاليات الصحية	الفعالية الرئيسية ليوم الصحة العالمي تحت رعاية سعادة وزير الصحة وسعادة محافظ محافظة العاصمة تتضمن معرض صحي لعدة جهات حكومية وأهلية وخاصة، توزيع المجلة الصحية والمواد التوعوية وماراثون مشي حول المنطقة.	منطقة العدلية Block 338	<b>يوم الجمعة</b> ٢٠١٣/٤/١٢ الساعة ٤ عصراً
عيادة عسكري وجو الصحية درة البحرين إدارة تعزيز الصحة	ماراثون نسائي لأهالي جو وعسكر ودرة البحرين	درة البحرين	<b>يوم السبت</b> ٢٠١٣/٤/١٣ الساعة التاسعة صباحاً
إدارة تعزيز الصحة المجلس البلدي بالمنطقة الوسطى مركز أحمد علي كانو الصحي مركز سترة الصحي	فحوصات طبية، استشارات صحية، مهرجان للاطفال، مسابقات، تلوين جدارية بالمنطقة، ماراثون	حديقة العكر الغربي	<b>يوم السبت</b> ٢٠١٣/٤/١٣ الساعة ٤ عصراً
وزارة الصحة حملة احم قلبك	فحوصات طبية	حلبة البحرين الدولية	<b>الجمعة والسبت والأحد</b> ٢٠١٢/٤/٢١-٢٠-١٩
نادي سار الثقافي والرياضي إدارة تعزيز الصحة	فحوصات طبية معرض متنوع	نادي سار الثقافي	<b>يوم الجمعة</b> ٢٠١٣/٤/١٩ من الساعة ٩ صباحاً الى ١٢ ظهراً للرجال من الساعة ٣ عصراً الى الساعة ٥ عصراً للنساء



وزارة الصحة المحافظة الشمالية	قياس ضغط الدم	مجمع جواد	<b>يوم السبت</b> ٢٠١٣/٤/٢٠ الفترة الصباحية
وزارة الصحة محافظة المحرق الاتحاد البحريني للدراجات الهوائية	فحوصات طبية، معرض، مشي، مسيرة درجات هوائية	جزر أمواج	<b>يوم الجمعة</b> ٢٠١٣/٤/٢٦ الساعة الرابعة عصراً
مركز الزلاق الصحي مجلس بلدي الجنوبية إدارة تعزيز الصحة	الاحتفال بيوم الصحة العالمي تحت رعاية سعادة الدكتورة عائشة بو عنق وكيل وزارة الصحة	مركز الزلاق الصحي	<b>يوم السبت</b> ٢٠١٣/٤/٢٧ الساعة الرابعة عصراً
مركز يوسف انجنير الصحي الجامعة الخليجية المجلس البلدي للمنطقة الوسطى ادارة تعزيز الصحة	ورشة (غير اسلوب حياتك): - محاضرة ( الصحة بنظرة جديدة) - محاضرة ( لا ضرر ولا ضرار ) - محاضرة (التكيف الإيجابي مع ضغوط العمل )	الجامعة الخليجية	<b>يوم الأحد</b> ٢٠١٣/٤/٢٨ الساعة التاسعة صباحاً
إدارة تعزيز الصحة مركز عالي الصحي مجمع الرملي	الاحتفال بيوم الصحة العالمي تحت رعاية سعادة الدكتورة عائشة بو عنق وكيل وزارة الصحة	مجمع الرملي	<b>يوم الاثنين</b> ٢٠١٣/٤/٢٩ الساعة ١٢ ظهراً

علماً بأن البرنامج المذكور أعلاه هو ما تم تأكيده من قبل الجهات المشاركة حتى وقت طباعة هذه المجلة، بالإضافة إلى فعاليات متنوعة ببعض المدارس الحكومية والخاصة بمملكة البحرين.





## لجنة تنظيم الاحتفال بيوم الصحة العالمي ٢٠١٣

الاسم	الجهة
الدكتورة أمل الجودر	مدير إدارة تعزيز الصحة - رئيس اللجنة
الدكتورة مريم الملا الهاجري	رئيس خدمات الصحة المدرسية - عضو
الدكتورة عبير الغاوي	رئيس قسم البحوث والإنتاج - عضو
السيدة ليلى أصبعي	رئيسة مكتب علاقات المرضى - عضو
السيدة منال الصيرفي	منسق الجودة والتميز بإدارة الصحة - ممثل عن إدارة الصحة العامة - عضو
السيدة نوال علي محمد	إدارية المنطقة الصحية الأولى - ممثل عن الرعاية الأولية - عضو
السيدة ابتسام يوسف البوعينين	محاسب أول - ممثل عن إدارة المالية - عضو
السيدة أميرة نوح	أخصائي تعزيز صحة أول - عضو
السيدة هيفاء البردولي	أخصائية وسائل سمعية وبصرية - عضو
السيدة زهرة شجاعي	أخصائية وسائل سمعية وبصرية - عضو
السيدة حنان عبدالأمير	أخصائي إعلام بإدارة تعزيز الصحة - عضو
الآنسة بسمة عبدالحميد	السكرتيرة التنفيذية - بإدارة تعزيز الصحة - عضو

## 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، حيث عادة لا تظهر 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 (١٤٠) ملميمتر زئبقي والضغط الانبساطي يساوي أو أعلى من (٩٠) ملميمتر زئبقي.

### أنواع ضغط الدم وأسباب ارتفاعه:

١- ارتفاع ضغط الدم الأساسي (ويمثل ٩٠٪ من حالات ارتفاع ضغط الدم).

٢- 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.



د. عبدالحسين العجمي

رئيس قسم وحدة الأمراض غير المعدية

بإدارة الصحة العامة



## وأسباب 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 ١٠ كيلوجرام تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم إلى ٢ - ٣ ملميمتر زئبقي.

**قلة الحركة:** إن الأشخاص الذين يعيشون حياة الخمول معرضين لارتفاع ضغط الدم بنسبة ٢٠-٢٥٪ 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 ارتفاع 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

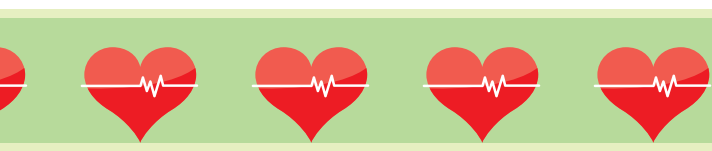
## مضاعفات ارتفاع ضغط الدم

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

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

**الدماغ:** إن ارتفاع ضغط الدم إلى ( ١٨٩/١٠٥ 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.

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

### تشخيص ارتفاع ضغط الدم:

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 بالإضافة إلى:

### ١- اتباع نظام غذائي صحي

تناول الأغذية الصحية وزيادة حجم الأكلات المفيدة، الحبوب، الفاكهة، الخضروات والألبان منخفضة الدسم والاعتماد في طبخ الطعام على زيوت لا تسبب زيادة في نسبة الكوليسترول الضار مثل زيت الذرة وعباد الشمس والزيتون والإقلال من تناول المشروبات والسكر والدهون، فهذا يساعد

على إنقاص الوزن وخفض معدل ضغط الدم.

### ٢- تخفيف الوزن

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



البدني والغذاء المتوازن.

## ٦- البعد عن العصبية والانفعال

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

## ٣- عدم الإفراط في كمية الملح في الطعام

تجنب الأغذية الغنية بالملح والإلتزام بالمعدل اليومي والذي لايزيد عن ٥ جرام يساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم.

## ٤- التمارين الرياضية

مزاولة التمارين الرياضية مثل السباحة والجري بانتظام حسب توجيهات الطبيب المعالج يساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم.

## ٥- الإمتناع عن التدخين

الإمتناع عن التدخين يساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم.

## ٧- 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.

## ٨ - الحد من تناول الكحوليات والكافيين

يساعد على خفض ارتفاع ضغط الدم.

# الجنشي al-Jishi

صيدلية الجنشي  
صيدلية الفارابي  
صيدلية السيف  
صيدلية الحياة

أدوية

معدات طبية

المواد الاستهلاكية

التجربة

www.aljishi.com

## نحو حياة أفضل ...

أنشطة متنوعة  
خدمات متميزة  
حلول متكاملة

المكتب الرئيسي: ١٧ ٢٣٣ ٤٤٤ (+٩٧٣) ص.ب. ٦١٧ مملكة البحرين

صيدلية الحياة، ١٧ ٢٣٣ ٤٥٥ • صيدلية السيف، ١٧ ٥٨١ ٦٥٨ • صيدلية الفارابي، ١٧ ٢٧٣ ٣٤٤ • صيدلية الجنشي، ١٧ ٢٢٤ ٦٢٤

## علاج ارتفاع ضغط الدم

يعتبر ارتفاع ضغط الدم من الأمراض المزمنة ووجد أنه في أكثر من ٩٠٪ من الحالات يكون السبب غير معروف ولذلك يسمى بارتفاع ضغط الدم الأولي. ومن جانب آخر هناك نسبة ١٠-٥٪ من حالات ضغط الدم تسمى بارتفاع ضغط الدم الثانوي حيث يعرف المسبب لهذا الارتفاع وقد يرجع مستوى ضغط الدم إلى المستوى الطبيعي عند إزالة السبب ولكن في معظم الحالات فإن تناول الأدوية بصورة مستمرة هي أساس العلاج ولا يجب التوقف عنها دون استشارة الطبيب المختص.

يتركز علاج ضغط الدم على أربعة محاور:

### أولاً: العمل على اتباع نمط حياة صحي من خلال خفض عوامل الخطر السلوكية الرئيسية وهي

- الامتناع التام عن التدخين و تعاطي التبغ بجميع صورته لما ثبت من التأثير الضار حتى الكميات البسيطة منه كتدخين سيجارة واحدة فقط يومياً.
- ممارسة الرياضة الخفيفة كالمشي السريع و الهرولة بصورة منتظمة ومستمرة ٤-٥ مرات أسبوعياً لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة مع ملاحظة إمكانية تجزئة الوقت على ثلاث مرات ومحاولة الحركة في أماكن العمل مثلاً.
- اتباع نظام غذائي قليل الملح (ولكن لا يجب ان يكون الأكل غير ذي طعم) بالإضافة إلى الاكثار من تناول الخضروات و الفواكه خصوصاً الغنية بالبوتاسيوم كالموز والبرتقال والبطاطس.
- الامتناع عن الكحول بجميع صورته.
- العمل على إنقاص الوزن وتذكر أن وزنك يؤثر على ضغط دمك.
- ملاحظة نسبة السكر والكوليستيرول في الدم والعمل على ضبطهما في المستويات الطبيعية حسب إرشادات الطبيب.

### ثانياً: العلاج بالأدوية

هناك أربعة مجموعات رئيسية من الأدوية تختلف استعمالها وأولوياتها حسب حالة المريض ووجود أمراض أخرى مصاحبة:



د. أنور جمشير

استشاري أمراض القلب  
بمجمع السلمانية الطبي



- مدرات البول
- مثبطات بيتا (B Blockers)
- مثبطات الانجيوتنسين ومستقبلاتها (ACE I and ARB)
- مثبطات قنوات الكالسيوم (CCB)
- هناك مجموعات اخرى مثل مثبطات الفا تستخدم عادة أثناء فترة الحمل و غيرها من الادوية التي لا زالت تحت البحث مثل مثبطات الرينين (DRA)

إزالة أورام الغدة الكظرية و توسيع شريان الكلى و الشريان الاورطي و اللذين يمكن علاجهما أيضا باستخدام القسطرة حسب تقييم الطبيب.

### رابعاً: العلاج بالقسطرة

حديثاً تم استخدام القسطرة لعلاج بعض حالات ارتفاع ضغط الدم الذي لم يستجيب للعلاج بالدواء حيث يتم التدخل بالقسطرة العلاجية في الجهاز العصبي السمبثاوي المحيط بشرايين الكلى اضافة الى الاستخدامات المذكورة سابقاً.

وهنا نود أن نطمئن المرضى بأنه في بعض الحالات قد تستدعي حالة المريض إلى استخدام عدة انواع من الادوية بجرعات مختلفة فعليك أن لا تقلق من عددها حيث أن الهدف الأساسي هو الوصول للمستوى الطبيعي لضغط الدم لتجنب المضاعفات و أن هذه الادوية سوف توفر الحماية للقلب و للكلى و للمخ فيجب الانتظام في تناول أي عدد من هذه الأدوية حسب إرشادات الطبيب.

### ثالثاً: العلاج بالجراحة

وهو محصور لعلاج بعض أنواع ارتفاع ضغط الدم الثانوي مثل





## التغذية الصحية لمرضى ارتفاع ضغط الدم

مشكلة ارتفاع ضغط الدم تشكل عامل رئيسي للإصابة بالأمراض المزمنة، وقد تبين من الدراسات المسحية في مملكة البحرين (٢٠٠٧) التي أجريت على البالغين (٢٠ سنة فما فوق) أن ٣٨,٢٪ من المشاركين كانوا يعانون من ارتفاع ضغط الدم (٩,٤٢٪ ذكور، ٧,٢٣٪ إناث).

إضافة الى أن مشكلة أمراض الجهاز الدوري صنفت على أنها تحتل المرتبة الثانية من مسببات الوفاة بالبحرين بحسب التقرير الصادر من إدارة المعلومات الصحية لعام ٢٠٠٩ وبلغت نسبتها ١٥,٧٪.

إن العوامل المسببة لارتفاع ضغط الدم عديدة منها عائدة لاسباب عضوية ومنها لاسباب متعلقة بأنماط الحياة ومن ضمنها عامل الغذاء والتغذية. إن ما نتناوله من طعام وشراب يؤثر بشكل مباشر على ضغط الدم والعديد من المشاكل الصحية، وبشكل عام نستطيع أن نقول كلما زادت جودة الأطعمة التي نتناولها انخفضت فرصة الإصابة بمشكلة ارتفاع ضغط الدم وما يصاحبها من أعراض ومضاعفات.

### تأثير زيادة الوزن والسمنة

ارتفاع ضغط الدم هو الأكثر شيوعاً لدى الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة. وتوضح الدراسات أن فقدان الوزن يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع وتقليل الأدوية المتناولة للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم. أفضل وسيلة لإنقاص الوزن هو إتباع نظام غذائي صحي



الدكتورة نادية محمد غريب

رئيسة قسم التغذية





ذات سرعات حرارية مناسبة لعمر ونشاط الفرد (قليل):  
الدهون المشبعة والكوليسترول ، والصوديوم ، والسكريات  
وعالي الالياف الغذائية). إضافة إلى الالتزام بممارسة  
التمارين الرياضية بانتظام ( ٣٠ دقيقة يوميا على الأقل)  
هذا بدوره يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع والوقاية من  
أمراض القلب.

وتعتبر المكسرات، والبيذور، والبقوليات، واللحوم الخالية من  
الدهن، والدواجن هي من المصادر الجيدة للمغنيسيوم.

ضغط الدم عادة ما يرتفع مع زيادة الوزن، فقدان ٢ الى  
٤ كجم يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع، وبشكل عام  
كلما زاد فقدان الوزن، زاد معه انخفاض ضغط الدم بل قد  
يجعل تناول أدوية الضغط أكثر فعالية.

### النظام الغذائي DASH

(Dietary Approaches to Stop Hypertension)

هو نظام غذائي يساعد على ضبط مستوى ارتفاع ضغط  
الدم دون المساس بالصحة العامة والحاجة الغذائية. دلت  
العديد من الدراسات أن الذين اتبعوا النظام الغذائي  
DASH إنخفض مستوى ضغط الدم المرتفع لديهم بعد  
أسابيع قليلة فقط.

### النظام الغذائي الصحي

النظام الغذائي الصحي يحوي: الفواكه ، الخضراوات،  
منتجات الحبوب الكاملة، الأطعمة الغنية بالألياف، والخالية  
من الدهون المشبعة والمتحولة (trans fat)، منتجات  
الألبان قليلة الدسم ، البقوليات، الدجاج بدون جلد واللحوم  
الحمراء الخالية من الشحوم، والأسماك خاصة تلك التي  
تحتوي على الأوميغا ٣ مثل الصايفي والكنعد والجنم والميد  
(لا يقل عن مرتين في الأسبوع) ، والملح (الصوديوم) والحد  
من تناول السكريات.

### يتميز نظام DASH بأنه قليل:

- ١- نسبة الصوديوم (الملح) تتراوح بين ١٥٠٠ - ٢٣٠٠  
ملليجرام في اليوم ( حوالي ١/٢ الى ٢/٣ ملعقة شاي  
صغيره من ملح الطعام).
- ٢- اللحوم الحمراء
- ٣- الحلويات، والسكريات
- ٤- الدهون المشبعة والكوليسترول والدهون المتحولة  
(trans fat) ، وبالمقابل فهو غني:
- بالألياف الغذائية
- بالفواكه والخضراوات
- الاسماك
- منتجات الالبان قليلة الدسم

كما تشير الدراسات إلى أن الغذاء الذي يحتوي على  
نسبة عالية من الصوديوم يساعد على زيادة ارتفاع ضغط  
الدم لدى البعض، وكلما تحسن ضغط الدم المرتفع وسهلت  
السيطرة عليه.

تظهر النتائج أيضا أن البوتاسيوم، والمغنيسيوم،  
والألياف الغذائية لها تأثير على ضغط الدم أيضا. الفواكه  
والخضراوات تحوي نسبة عالية من البوتاسيوم، والمغنيسيوم،  
والألياف إلى جانب أنها منخفضة في الصوديوم. هذا



٢٠٪ أو أكثر من القيمة اليومية من الصوديوم (البطاقة الغذائية).  
- قلة الأطعمة المعلبة واللحوم المصنعة (مثل السوسج والمارتديلا) والوجبات السريعة  
- استخدام البهارات الخالية من الملح في إعداد الطعام.  
**اعتقادي أن.....**

إحداث تغييرات بسيطة في العادات الغذائية اليومية تعزز في خلق نظام غذائي يومي صحي له دور أساسي بعمل تغييرات إيجابية في نظام صحتنا.  
من أجل تغذية صحية لمرضى ارتفاع ضغط الدم نحتاج إلى تخصيص نظام الغذاء والحياة على أساس احتياجات، وخيارات كل مريض.  
ونوه بأن ليس الجميع بحاجة إلى إجراء تغييرات كبيرة. والتغيير ليس فقط في النظام الغذائي، بل يشمل التمارين الرياضية وضبط التوتر والإجهاد.



### ملح الطعام (الصوديوم)

فإن على المصاب أن يقلل من كميات الملح اليومية المتناولة. ومن التجارب العملية وجدت أن بداية مراحل التقليل قد يبدو فيها مذاق الطعام تنقصه إضافة الملح ولكن بالتعود والالتزام بذلك فإن مذاق دون ملح سيكون مقبولاً جداً بعد أسبوع أو أسبوعين.

### كيف يمكن التقليل من ملح الطعام الصوديوم في

#### الغذاء؟

- معرفة محتوى الصوديوم في الأطعمة التي نتناولها. ( ١ جم صوديوم = ٢,٥ جم ملح )
- حدد مقدار استهلاك الصوديوم المتناول يوميا ١٥٠٠ - ٢٣٠٠ ملليغرام.
- قراءة بطاقة المعلومات الغذائية للأطعمة المعلبة.
- اختر الأطعمة التي تحتوي على ٥٪ أو أقل من القيمة اليومية من الصوديوم وتجنب تلك التي تحتوي على



## مضاعفات ارتفاع ضغط الدم «السكتة الدماغية»

السكتة الدماغية هي توقف عمل الدماغ المفاجئ وسببها انقطاع تدفق الدم إلى الدماغ أو أثر نزيف في الدماغ، وإن هذا يؤدي إلى موت الخلايا الدماغية في المنطقة المتأثرة بذلك.

وحوالي ٧٠-٨٠٪ من السكتات الدماغية تحدث بسبب توقف تدفق الدم إلى الدماغ بسبب جلطة دموية وغالباً ما يكون تصلب الشرايين سبباً لذلك. وهناك حوالي ٢٠ - ٣٠٪ من السكتات الدماغية تكون ناتجة عن النزيف العشوائي في الدماغ.

أما أسباب ذلك فإن ارتفاع ضغط الدم يعتبر السبب الرئيسي في حوالي ٦٠٪ في الحالات ويتبعه مرض السكري في حوالي ٤٠٪ وارتفاع الكوليسترول والتدخين في ٣٠٪ في الحالات.

أما الإشارات التحذيرية للسكتة الدماغية فتكون عادة ضعف في نصف الجسم وقد يصاحبه خدر وفقدان الإحساس. كما أن المريض قد يصاحبه صعوبة في الكلام، صداع وقيء أو دوخة أو مشاكل في النظر.

ويتم تشخيص نوع السكتة الدماغية باستخدام جهاز التصوير المقطعي CT scan أو التصوير المغناطيسي MRI. أما العلاج فيعتمد على السبب المباشر للسكتة الدماغية، فاستعمال حبوب أسبرين في الجلطات واستعمال حبوب سيولة الدم (Warfarin) في حالة عدم انتظام ضربات القلب أو جلطة قلبية.

كذلك فإن الرعاية التمريضية مهمة جداً من حيث التغذية ومنع التهابات الجلد وكذلك تأهيل المرضى من قبل العلاج الطبيعي لاستعادة حيوية الجزء المشلول والحركة.



د. عادل الجشي

استشاري أمراض الجهاز العصبي

## النشاط البدني لمرضى ارتفاع ضغط الدم

كلما تقدمنا في العمر وهي في الفترة التي تلي مرحلة الأربعينات تزيد احتمالات الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم، وفي المقابل لهذه الحقيقة تشير نتائج الدراسات الطبية التي تابعت تأثيرات سلوكيات حياتية صحية في نمط العيش، أن ممارسة قدر كاف وفاعل من الرياضة البدنية بشكل روتيني يومي يمكن أن يكون مفيداً جداً في خفض تلك الاحتمالات لارتفاع ضغط الدم عند التقدم في العمر، والمقصود بمقدار كاف وفاعل من الرياضة البدنية اليومية ليس الهرولة لقطع مسافات سباق الماراثون، وليس بالضرورة متطلباً للانضمام إلى أحد المراكز الرياضية، بل العمل على القيام بمجهود بدني متوسط المقدار، يتم من خلاله تنشيط القلب والأوعية الدموية والرتتين ومجموعات من العضلات.

هناك علاقة وثيقة ومباشرة بين بذل الإنسان للمجهود البدني الرياضي، ومن نوعية تمارين إيروبيك الهوائية بالذات، وبين مقدار ضغط الدم الموجود في شرايين الجسم، وكلما كان المستوى عالياً في ممارسة الرياضة البدنية المعتدلة من النوعية التي يتم أداؤها باستهلاك الأوكسجين، أي بطريقة إيروبيك، كلما كانت الفرصة أعلى في خفض ارتفاع ضغط الدم لدى المصابين بمرض ارتفاع ضغط الدم، وأيضاً تكون الفرصة أعلى في الحفاظ على مستويات طبيعية لضغط الدم لدى الأصحاء من الناس.

وتشير المصادر الطبية إلى أن ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي، يؤدي إلى خفض مقدار ضغط الدم الانقباضي، أي الرقم الأعلى في قراءة ضغط الدم، بما يتراوح بين ٥ و ١٠ ملميمتر زئبقي، وهي كمية تُوازي ما هو متوقع من غالبية أنواع أدوية خفض ضغط الدم. ولذا هناك مرضى بارتفاع



### د.كوثر العيد

استشاري طب عائلة

رئيسة قسم برامج تعزيز الصحة

للمنطقة الصحية الثالثة والرابعة



ضغط الدم يُمكن معالجتهم فقط بممارسة الرياضة البدنية، وهذا حقيقة، كما أن كثيراً من الناس الطبيعيين يُمكن منع إصابتهم بمرض ارتفاع ضغط الدم، عبر ممارسة الرياضة البدنية وعبر المحافظة على وزن طبيعي للجسم.

ومن المهم تذكّر أن تأثير ممارسة الرياضة البدنية على خفض ضغط الدم يأخذ حوالي ثلاثة أشهر، وأن التأثيرات الإيجابية للرياضة البدنية تتحقق طالما كان الإنسان مستمراً في ممارسة الرياضة، أي أسوة بتأثيرات أدوية خفض ضغط الدم، التي يأخذ بعضها وقتاً كي يظهر مفعوله كاملاً على ضغط الدم، والتي أيضاً يزول تأثيرها العلاجي عند التوقف عن تناول الأدوية تلك.

ان ممارسة الرياضة البدنية مضمار واسع جداً، وهناك أنواع من الممارسات الرياضية لا علاقة لها مباشرة بالصحة، مثل ممارسات الرياضيين المحترفين في الألعاب المختلفة، وهناك ممارسات يُقصد منها بلوغ درجات مفيدة من اللياقة البدنية الصحية، فحينما يُمارس أحدنا الرياضة البدنية لغايات تتعلق بالصحة، أي دون الغايات الترفيهية والاحترافية، فإنه ينوي أن يُمارس ما يُساعد على حفظ أعضاء جسمه سليمة من الأمراض، وما يُساعد على رفع قدراته على أداء المهام الحياتية، كالأسرية والاجتماعية والوظيفية وغيرها، وصحيح أن لياقة العضلات ولياقة المرونة ولياقة التوازن مفيدة لعيش الإنسان في الحياة ولحمايته من الإصابات والحوادث، إلا أن ما يُفيد القلب والرئتين والأوعية الدموية ويُخفض مقدار ضغط الدم وكوليسترول الدم ويحمي من الإصابة بمرض السكري وأمراض السرطان وغيرها من الفوائد، هو تمارين إيروبيك الهوائية، وتحديدًا في جانب خفض ضغط الدم، لا يتطلب الأمر الاشتراك في ناد رياضي لممارسة تمارين للعضلات وحمل أوزان الحديد أو غير ذلك، بل المطلوب إدخال مقدار متوسط من الحركة العضلية على حياة الإنسان اليومية. وأي نشاط بدني يُؤدي إلى رفع نبض القلب وعدد مرات التنفس، في الدقيقة الواحدة، يُعتبر من

تمارين إيروبيك الهوائية. ولذا فإن تمارين إيروبيك الهوائية ليست فقط الهرولة والسباحة وركوب الدراجة الهوائية، بل حتى صعود الدرج أو العمل في الحديقة والمزرعة لجزّ العشب أو قطع فروع الأشجار وتقليمها أو ترتيب وتنظيف المنزل وغيرها، هي كلها تمارين إيروبيك، والهدف هو ممارسة حوالي نصف ساعة من النشاط البدني الهوائي خلال معظم أيام الأسبوع، أو ممارسة تلك الرياضة لمدة ربع ساعة، مرتين يومياً. وثمة الكثير مما يُمكن به أن ندخل تمارين إيروبيك في حياتنا اليومية، كالصعود باستخدام سلالم الدرج بدل استخدام المصعد الكهربائي، أو المشي أثناء العمل فيما بين المكاتب أو أثناء المكالمات الهاتفية أو في فرصة الراحة لتناول طعام الغداء

لخفض ضغط الدم بالرياضة لا بد من التدرج في بدء التمرين الرياضي، والتدرج في التوقف عنه، أساس ممارسة تمارين إيروبيك الهوائية، ومثلاً عند ممارسة رياضة الهرولة لمدة نصف ساعة يومياً، فإن أول خمس دقائق تكون مخصصة للتدرج في تصاعد وتيرة الهرولة، وآخر خمس دقائق تكون في تناقص وتيرة الهرولة، وأثناء العشرين دقيقة المتوسطة، تكون الهرولة معتدلة، أي معتدلة في رفعها مقدار نبض القلب.

وعلينا تذكّر أن حبس هواء النفس في الصدر أثناء أداء مجهود بدني، وخاصة تلك الأنواع التي تُجهد العضلات فيها بشدة، يُؤدي إلى رفع مقدار ضغط الدم. ويزيد الارتفاع في ضغط الدم عند حبس النفس مع إجهاد العضلة بطريقة لاهوائية، كمثل أثناء رفع الأوزان. ولذا من المهم أن يُمارس المرء عملية التنفس بتكرار خلال الهرولة أو السباحة.

## مضاعفات ارتفاع ضغط الدم «أمراض القلب»

يعتبر طب أمراض القلب من العلوم التي اهتم بها الإنسان منذ القدم ، واكتسب ممارسوه الخبرات التراكمية على مر العصور. أمراض القلب السبب الرئيس للوفاة المفاجئة ولا تكاد تحضر حلقة نقاشية متخصصة في هذا المجال حتى تشعر انك في سباق مع المعلومات المتلاحقة والطرق المستحدثة علاجاً وتشخيصاً. في علاجنا للمرضى عادة ما نتبنى التوصيات الأوروبية والأمريكية لعلاج هذه الأمراض، وعلى الرغم من رصانتها إلا أنها تعتمد في مجملها على دراسات قد تم القيام بها على سكان تلك البلدان المختلفة معنا وراثاً و انماط الحياة السلوكية.

هذا لا يعد تقييلاً أو استنقاصاً لجهد علمائهم وأطبائهم وما يستحقه مرضانا الكرام من خطط علاجية قائمة على البرهان والدليل العلمي الرصين ولكن لا بد من الاعتراف بأن الخارطة الوراثية وفتاكة بعض الأمراض في مملكة البحرين والخليج العربي تختلف عن مثيلاتها في أمريكا الشمالية أو أوروبا الغربية.

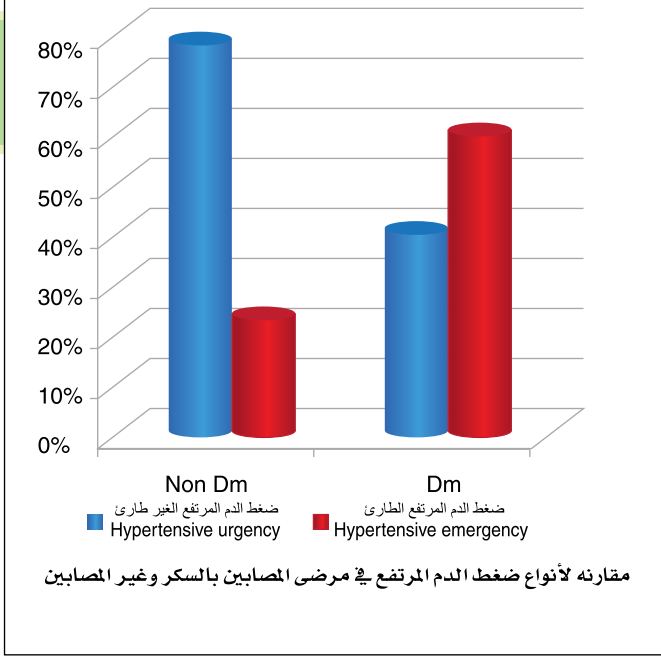
التدليل على ذلك هو نتائج بعض الدراسات البحثية التي أجرتها وحدة القلب بمجمع السلمانية الطبي، تناولت هذه الدراسات تقييم المعطيات السريرية والآثار الجانبية التي يعاني منها مرضى ضغط الدم المرتفع .

اكتشفت الدراسة على العينة المدروسة أن عوامل الخطورة عند هذه الشريحة من المرضى كانت كالتالي: السكر (٤٦٪) ، ارتفاع الكوليسترول (٥٣٪)، اعتلال وفشل الكلى (٢٩٪) والتدخين (٣٢,٥٪). وكانت نسبة الأعضاء



د. راشد البناي

استشاري أمراض القلب  
رئيس وحدة القلب بمجمع السلمانية الطبي



المجتمع العزيز كذلك مطالب منه أن يعي مقدار استيطان هذه الأمراض في مملكه البحرين والخليج العربي، حيث يعتبر إقليمنا من المناطق الموبوءة بداء السكر وارتفاع ضغط الدم ومضاعفاتهما. هذا الوعي يجب ان يترجم عمليا كما قال حكماؤنا ( درهم وقاية خير من قنطار علاج )

### أنواع المضاعفات المصاحبة لارتفاع ضغط الدم:

- فشل عضله القلب: Left ventricular failure
- الاحتشاءات القلبية: Acute coronary syndrome
- السكتات الدماغية:

Ischemic and non Ischemic strokes

### المراجع:

- 1- Rashed Al Bannay, Aysha Husain. Hypertensive crisis: clinical presentation, comorbidities, and target organ involvement. Saudi Med J 2010; 31 (8): 916-920.
- 2- Rashed Al Bannay, Aysha Husain. Hypertensive crisis: Comparison between diabetics and non-diabetics. Int J Cardiol. 2012; 154: (2)198-200.

المتأثرة بصورة حادة حين ارتفاع ضغط الدم حينها ؛ فشل عضلة القلب (٣٨٪)، الجلطات القلبية (٣٢,٧٪) و جلطات الدماغ بشقيها النازف وغير النازف (٢٩,٣٪). أثبتت الدراسة كذلك أن مرض السكر بحد ذاته هو السبب الرئيس لضغط الدم المرتفع، والذي عرف بأنه ١٢٠/١٨٠ مم زئبقي.

استرعت نتائج الدراسة المذكورة الاهتمام مما استدعى القيام بدراسة هذه الظاهرة بصورة أكثر تعمقاً. حينها تمت مقارنه هذا الضغط المرتفع ومضاعفاته بين المرضى ممن يعانون من داء السكر مع أقرانهم المرضى الآخرين. (الرسم البياني) وكانت النتائج غاية في الخطورة حيث برهنت أن مرضى السكر يصنفون في خانة الخطورة القصوى بما تمثله من قابلية كبيرة جداً لتعرضهم للإصابة بمضاعفات الضغط المرتفع وخصوصاً فشل عضلة القلب والاحتشاءات القلبية مع السكتات الدماغية. الأمر الباعث على القلق هو تجاوز نسبة الإصابة بهذا الضغط المرتفع عن النسب المنشورة عالمياً.

ومما سبق وعوداً على بدأ ما ذكرناه آنفاً فالمسؤولية الملقاة على مجتمعنا الخليجي والبحريني في غاية الخطورة.

القطاع الطبي مطالب أن يتبنى السياسات التشخيصية والعلاجية التي تتناسب مع أمراضنا المستوطنة وسلوكها، فلم يعد مقبولاً تبني توصيات لعلاج السكر والضغط وأمراض القلب دون محاولة صياغة خطط علاجية محلية وخليجية تتناسب مع سلوك هذه الأمراض في منطقة الخليج العربي.

ولا يتأتى ذلك سوى بفتح آفاق البحث العلمي على مصراعيه بصورة حثيثة لعلنا نستطيع أن نلحق الركب المتسابق مع الزمن في هذا المضمار.

## مضاعفات ارتفاع ضغط الدم «الفشل الكلوي»

إن ارتفاع ضغط الدم من الأمراض القاتلة وكان من ضحايا هذا المرض الرئيس الأمريكي روزفلت الذي توفي ١٩٤٥ اثر نزيف في الدماغ.

إن للكليتين دور كبير في تنظيم ارتفاع ضغط الدم من خلال التحكم بكمية الأملاح المعدنية كالصوديوم والبوتاسيوم إضافة الى كمية الماء في الجسم من خلال تناسق تدفق الدم في الكبيبات الكلوية وافراز هرمونات الرنين ولهذا كان تضيق الشريان الكلوي من الأسباب الرئيسية لارتفاع ضغط الدم الثانوي أو الخبيث والذي يمكن علاجه بتوسعة هذا الشريان المتضيق.

ان تعريف ارتفاع ضغط الدم هو استمرارية في ارتفاع ضغط الدم الأنقباضي أو الانبساطي أو كليهما ولفترة مستمرة اكثر من الحدود المسموحة. وحيث انه هناك اكثر من ٧٢ مليون شخص في الولايات المتحدة مع ضغط اكثر من ٩٠/١٤٠ ولكن ٥٠ مليون شخص منهم تم علاجهم وتشخيصهم على انهم مرضى ارتفاع ضغط الدم. واذا علمنا ان معدل الوفيات جراء ارتفاع ضغط الدم هو ٢٧٧ الف في الولايات المتحدة الأمريكية فقط كان الاهتمام بهذا المرض ضروري جداً إضافة الى الضرر الذي يمكن أن يؤديه إلى الدماغ متمثل بالجلطة الدماغية أو الكلى حيث يؤدي إلى فشل كلوي او تصلب الشرايين في القلب او الأطراف إضافة إلى ضرر الشبكية في العين. وهناك



د. أسعد الدفتر

استشاري الأمراض الباطنية والغدد الصم والسكر  
مستشفى نور التخصصي  
زميل الكلية البريطانية الملكية في لندن  
وعضو جمعية الغدد الصم في بريطانيا





نوعان من ارتفاع ضغط الدم الأول هو الابتدائي والذي يكون وراثياً عادة ويمثل ٩٠٪ أما النوع الثاني ويمثل ١٠٪ فيكون ثانوياً لأسباب تتعلق إما بالكلى أو الغدد الصم مثل الغدة الكظرية أو الدرقية أو ممكن ان يكون بسبب تشوهات وراثية في الشرايين الرئيسية مثل تضيق الشريان الأبهر. وقد تم تشخيص حالات كثيرة من هذا النوع بفضل وجود أجهزة وتقنيات حديثة للتشخيص متمثلة بالفحوصات الشعاعية والمختبرية .

أما تأثيره على الكليتين فهو دوره في زيادة التكلس في الكبيبات والذي يؤدي الى عجز كلوي مزمن وان اهم خطوة لعلاج ومنع تدهور عمل الكليتين هو السيطرة على مستوى مستقر لضغط الدم وضمن الحدود المعروفة عالمياً والذي يعتمد كون مريض ضغط الدم مصاب بالسكري أو لا .

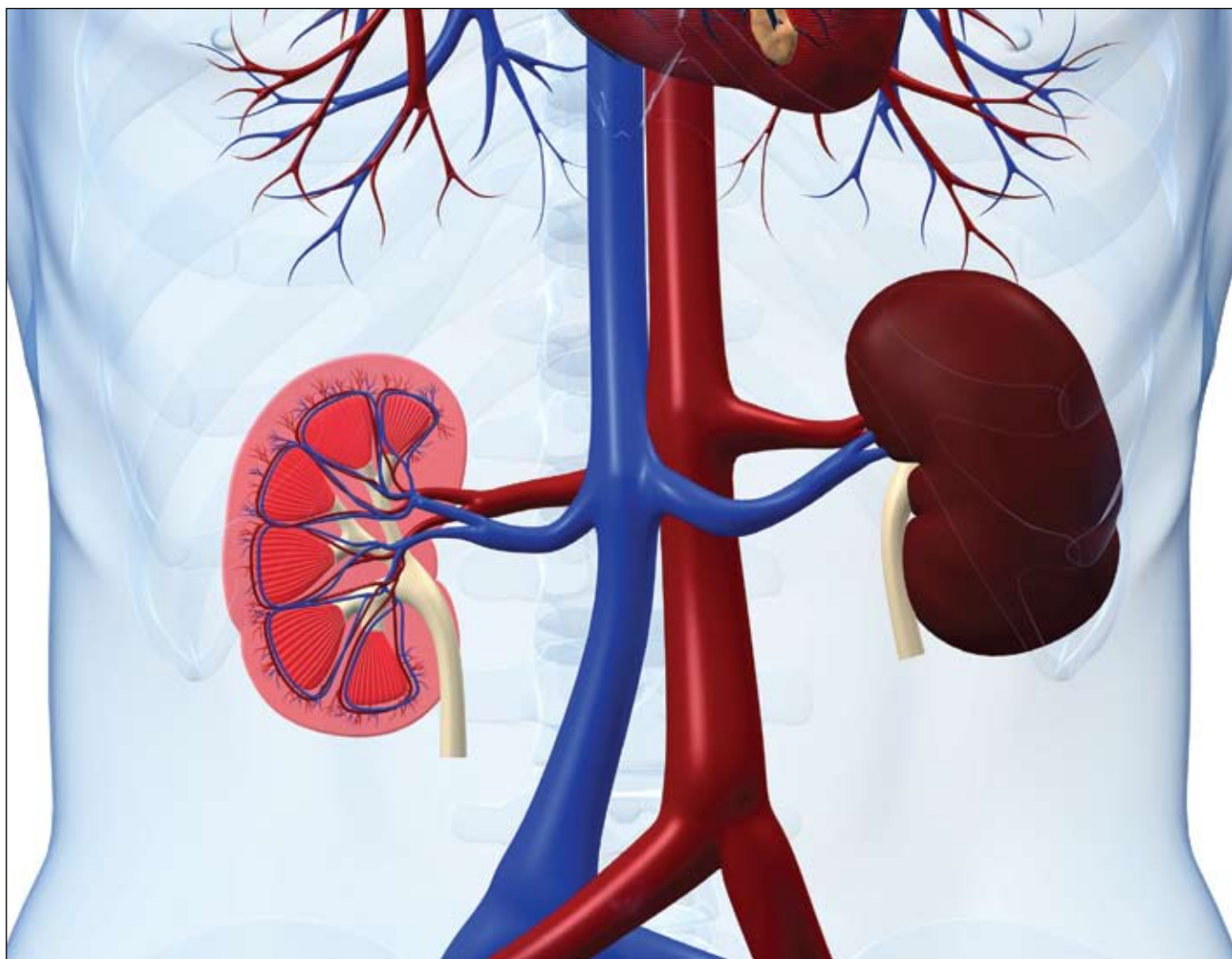
إن من أهم علامات التشخيص لمرض عجز الكليتين المزمن هو وجود علامات التعب والأجهاد والتوعك الصحي بدون وجود سبب واضح وعادة مايكون تدريجي و يترافق مع أعراض معوية مثل فقدان الشهية والتقيؤ وإحساس طعم معدني في التذوق . إضافة الى هذه الأعراض هناك أعراض عصبية مثل قلة النوم واختلال في الذاكرة وحركات لا ارادية وعدم راحة الساق .

ارتفاع ضغط الدم يترافق مع معظم حالات العجز الكلوي المزمن ومن هذا كان علاجه ضروري واساسي وكل ما تتقدم حالة مريض الكلية أو تسوء فأن الحاجة الى المحافظة الى مستوى متوازن لضغط الدم وان كان السبب في عجز الكلية او نتيجة له لعدم قدرة الكلية على التخلص من الأملاح الزائدة .

إن عدم القدرة على معالجة ارتفاع ضغط الدم في هذه المجموعة الأنفة الذكر يؤدي التدهور في عمل الكليتين ويزيد من تدهور الحالة الصحية للمريض .

أما الجديد في التشخيص والذي أكدت الكلية الملكية ومؤسسة الصحة البريطانية هذه المؤسسة البريطانية العريقة هو استخدام جهاز فحص الضغط المتواتر والمستمر للضغط الانقباضي والانبساطي خلال اليوم من خلال استخدام الجهاز اثناء العمل والنوم تم وبدقة عالية التعرف على ضغط المريض بصورة ادق وقد تم توفير هذه الأجهزة الحديثة في مستشفيات البحرين، وتقول التوصيات ضرورة الحصول على ١٤ قراءة خلال العمل على أن تكون بمعدل مرتين بالساعة أثناء ساعات العمل لما يمثله العمل من ضغوط على المرضى أما تشخيص الضغط فيكون بمتابعة القراءة من خلال الكمبيوتر المرافق للجهاز والذي يعطي مخططات إحصائية تميز الضغط الحقيقي من الضغط نتيجة الخوف من المستشفيات .

إن من أهم مضاعفات ارتفاع ضغط الدم هو تأثيره على الأعضاء الحيوية مثل الدماغ والقلب والكلى حيث أثبتت جميع الدراسات تناسباً طردياً مع ارتفاع ضغط الدم وزيادة مخاطر التعرض للإصابة باحتشاء العضلة القلبية، الجلطة الدماغية وعجز الكلى خصوصاً عندما يترافق مع مرض السكر .



تحديد كمية الملح والماء اليومية للمريض وجعلها متناسبة مع وزن المريض والحالة الصحية للمريض وان كمية ملح بقدر ٤ غم كبدائية ومن ثم تقلل الى ٢ غم تكون جيدة لتقليل ضغط الدم . كما كان لتخفيض الوزن دور مهم في السيطرة على مستوى ضغط الدم وذلك باستعمال نظام غذائي صحي ومتوازن .

كما تم التركيز على توعية العاملين في المجال الصحي ضرورة متابعة الأغذية الصحية للمريض واستخدام الفواكه والخضراوات كجزء اساسي من غذاء الإنسان وتقليل الملح في الطعام وتقليل استخدام مادة الكافيين

إن من أهم أسباب ارتفاع ضغط الدم الثانوي هو تضيق الشريان الكلوي والذي يكون اما نتيجة تكدسات دهنية وتصلب هذا الشريان عند كبار السن ويمثل ٧٠-٩٠٪ تقريبا من الحالات أو نتيجة عامل تشوه عضلي ليفي في الشباب ويكون عادة عند المرضى الذين لا يمكن السيطرة على ضغط الدم لديهم أو ظهور ضغط مفاجيء عند كبار السن او حالات الوذمة الرئوية المترافقة مع عدم استقرار مستوى ضغط الدم او تدهور عمل الكلية حال استعمال ادوية ارتفاع ضغط الدم.

ان الخطوات الرئيسية لعلاج ارتفاع ضغط الدم هو

# الدكتورة سما أحمد الرباطي

استشارية تقويم الأسنان والفكين  
بكالوريوس طب وجراحة الفم والأسنان  
زمالة الكلية الملكية للجراحين (أدنبرة)



## خدماتنا

علاج تقويم الأسنان و الفكين  
التقويم الوقائي  
التقويم المعدني  
التقويم الشفاف (أنفزالين)  
صفائح البورسلين لتجميل الأسنان  
الحشوات التجميلية  
علاج عصب الأسنان  
التيجان والجسور  
التركيبات الثابتة والمتحركة  
تنظيف الأسنان  
علاج اللثة وزراعة الأسنان  
تبييض الأسنان

Tel : 17 26 09 09 - الزنج الجديدة



التي تكثر في مستحضرات المقاهي اللذيذة والشاي والقهوة، كما تم التركيز على تقليل الكحول للمرضى الذين يشربون كحول بصورة مفرطة. أما استعمال عمليات الأسترخاء فكان لها دور مهم بالتخلص من شد العمل ولها دور في تخفيض الضغط. اما التوصيات باستعمال املاح البوتاسيوم والمغنسيوم في تنظيم الضغط فكانت بدون جدوى. اما التدخين وكما في جميع حالات الخطورة للدماغ والقلب فكانت التوصيات واضحة بضرورة قطع التدخين حال التشخيص بارتفاع ضغط الدم.

إن جميع الدراسات العلمية المتوفرة اثبتت وجود علاقة واضحة بين ارتفاع ضغط الدم وزيادة المعدل في حدوث الإصابات باحتشاء العضلة القلبية والجلطات الدماغية كما واثبتت ان استخدام الدواء المناسب وبإشراف الطبيب المختص ادت الى التقليل من هذه المخاطر أنفة الذكر وبالتالي من تقليل نسبة الوفيات .

أوصي جميع العاملين بضرورة التأكد من تشخيص هذه الحالة المرضية قبل استعمال الأدوية وباستخدام جهاز فحص الضغط المتواتر على مدى الساعة بالإضافة إلى عدم اهمال حالات ارتفاع ضغط الدم البسيط الذي يوازي بخطورته الشديد خاصة اذا علمنا أن تقليل الضغط الانقباضي بدرجتين يقلل مخاطر الإصابة باحتشاء عضلة القلب ٧٪ والدماغ ١٤٪.

أما دور الأدوية فهو اساسي لعلاج ارتفاع ضغط الدم وهناك عدد كبير من الأدوية التي تستعمل لتخفيض ضغط الدم من خلال عملها على هرمونات الرنين او توسعة الشرايين الدموية والتأثير المباشر أو غير المباشر على الجهاز السمبثاوي ودقات القلب.

## الوقاية من ارتفاع ضغط الدم « نمط حياة صحي »

إن واحداً من كل ٢ أشخاص في العالم يشكو من ارتفاع ضغط الدم والذي يصنف عالمياً السبب الأول للوفاة يليه التدخين وقلة النشاط البدني وداء السكري وذلك بحسب ما تشير إليه بيانات منظمة الصحة العالمية. وينتشر ارتفاع ضغط الدم بشكل كبير في مملكة البحرين كما هو الحال في منطقة الخليج العربي لتصل نسبة انتشاره بين البالغين إلى حوالي ٤٠٪. ونظراً لتمييز هذا المرض بعدم وجود أعراض دالة على الإصابة به فإن عدد كبير من المصابين لا يتم تشخيصهم قبل ظهور مضاعفات المرض المتمثلة في أمراض القلب والسكتة الدماغية والفشل الكلوي وفقدان البصر و أحياناً الوفاة. ومن هنا تبرز ضرورة التوعية بأسبابه وسبل الوقاية منه باعتباره أحد الأمراض التي يمكن تجنب حدوثها أو تقادي مضاعفاتها. إن تجارب الدول المتقدمة في مجال الوقاية والعلاج المبكر لارتفاع ضغط الدم بشكل خاص وعوامل الاختطار الأخرى بشكل عام قد نجحت في خفض وفيات أمراض القلب بشكل ملموس وهذا ما نأمل تحقيقه في بلدنا على المدى القريب والبعيد. وفيما يلي النصائح الأساسية الست التي ممكن أن تقلل من الإصابة بارتفاع ضغط الدم:

### أولاً: قلة استخدام ملح الطعام

يتكون ملح الطعام من عنصري الصوديوم والكلور ويعتبر الصوديوم العنصر المؤثر في ضغط الدم فزيادة تناوله عن الاحتياج اليومي قد يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم. وللعلم فإن الإنسان يتناول كميات كبيرة من الملح تزيد أضعاف المرات عن حاجته والتي لا تزيد عن ١٠٠ مللي مول من الصوديوم أي حوالي ملعقة شاي واحدة من ملح الطعام في اليوم الواحد. إن معظم الأطعمة الطبيعية والطازجة تحتوي على كميات معتدلة أو قليلة من الصوديوم ولكن الإنسان يضيف الملح للحصول على النكهة في كثير من هذه الأطعمة بشكل يؤثر على صحته. ولذا فإنه لا بد من التقليل من إضافة الملح في تحضير الطعام ولو بشكل تدريجي ويمكن استخدام الليمون والخل والتوابل أو الأعشاب العطرية كبديل للنكهة. وتحتوي بعض الأطعمة على كميات هائلة من ملح الطعام كالمخللات والأجبان والأطعمة المجففة واللحوم المصنعة



د. عبير الغاوي

استشارية طب عائلة وأخصائية تغذية  
رئيس قسم البحوث والانتاج  
بإدارة تعزيز الصحة



والمعلبات وخلطات الشورية ومكعبات المرق الجافة وصلصة الصويا والكاتشاب والمكسرات المملحة ووجبات الأطفال الخفيفة بشكل قد يؤثر سلباً على الصحة، لذا وجب التقليل منها أو تجنبها. وتعتبر البطاقة الإعلانية على المنتجات الغذائية طريقة فعّالة للتعرف على كمية الصوديوم في المنتج و اختيار المنتج القليل الملح والذي لا تتجاوز كمية الصوديوم فيه ١٤٠ مللي جرام.

## ثانياً: تناول غذاء صحي متوازن

إن الغذاء الصحي والمتوازن يمكن اختصار وصفه بأنه غذاء غني بالخضراوات والبقول والفواكه الطبيعية فهذه الأغذية الغنية بالألياف والبوتاسيوم تساعد على خفض ضغط الدم. كما يحتوي على الحبوب الكاملة مثل المخبوزات من القمح الكامل والرز والشوفان وكذلك الاسماك واللحوم غير الدسمة والألبان قليلة الدسم. إن الغذاء الصحي يستوجب أيضاً التقليل من تناول الأطعمة عالية الطاقة التي تحتوي على الدهون والسكريات البسيطة بكميات كبيرة وبالأخص الوجبات السريعة والمشروبات الغازية. ويتضمن كذلك التركيز على طرق الطهي الصحي والتقليل من الدهون واستبدالها بالزيوت النباتية. إن اكتساب العادات الغذائية الجيدة مثل الإكثار من شرب الماء وتقليل حجم الحصص الغذائية يضمن الوزن الصحي والوقاية من أمراض العصر المختلفة.

## ثالثاً: حافظ على نشاط بدني منتظم

تساعد ممارسة الرياضة المنتظمة على خفض ضغط الدم والحماية من أمراض القلب وتعزيز الصحة بشكل عام والمطلوب هو زيادة نصيب الفرد من النشاط والحركة في جميع أعماله التي يؤديها طوال اليوم، فعلى سبيل المثال ينصح بإيقاف السيارة في موقف بعيد واستخدام السلالم وعمل تمارين رياضية بسيطة مع الفواصل الإعلانية أثناء مشاهدة التلفاز وهكذا... والأهم هو ممارسة رياضة معتدلة الشدة لمدة ١٥٠ دقيقة أسبوعياً كحد أدنى وأفضل مثال على ذلك هو المشي السريع مدة ٣٠ دقيقة خمس مرات في الأسبوع ويمكن القيام بذلك دفعة واحدة لمدة ٣٠ دقيقة أو بصورة متقطعة لمدة ١٠ دقائق في المرة الواحدة.

## رابعاً: حافظ على وزن صحي

تزيد السمنة من خطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والسكتات الدماغية إلى الضعف وداء السكري إلى ثلاث أضعاف. إن الحفاظ على وزن صحي يتطلب تبني عادات غذائية

صحية والالتزام بممارسة الرياضة بشكل منتظم. ولبن يعانون من السمنة فالنصيحة هي إنقاص ١٠٪ على الأقل من الوزن الحالي فذلك يعني خفض خطر الوفاة بمقدار ٢٠٪ نتيجة تحسن ضغط الدم ومعدلات السكر والدهون والصحة بشكل عام.

## خامساً: تجنب التدخين

إن النيكوتين الموجود في منتجات التبغ يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم ويعتبر التدخين بكافة أشكاله سبباً رئيسياً لوفيات القلب والسرطان للأشخاص في مقتبل العمر. لذا فإن التوقف عن التدخين وتجنب التعرض لدخان التبغ المتصاعد من الأشخاص المدخنين يعتبر ضرورة للحفاظ على الصحة والوقاية من أمراض القلب والسرطان.

## سادساً: احذر الكحول

إن تناول ٢ جرعات من الكحول يرفع ضغط الدم بشكل مؤقت ولكن تناوله بكميات كبيرة وبشكل متكرر قد يؤدي للإصابة بارتفاع ضغط الدم على المدى البعيد (علماً بأن الحصص تساوي ١٢ أونص من البيرة وه أونصات من الخمر). كما أن الكحول يؤثر على فاعلية أدوية علاج ضغط الدم المرتفع ويزيد من ظهور الأعراض الجانبية لهذه الأدوية. لذا ينصح بالتوقف عن تناوله أو التقليل منه.

وخلاصة القول فإن اتباع نمط حياة صحي خطوة ضرورية ليس للوقاية من ارتفاع ضغط الدم فقط بل من جميع الأمراض المزمنة غير المعدية مثل داء السكري وارتفاع الكوليسترول وبالتالي تقادي المضاعفات المترتبة عليها وبالأخص أمراض القلب والسكتات الدماغية. إن ذلك يستدعي منا كأفراد مراجعة السلوكيات المتعلقة بالصحة وتحمل مسؤوليتنا في العناية بأنفسنا بدءاً من تحديد أهدافنا من أجل التحول التدريجي نحو نمط حياة صحي بوضوح وواقعية. وما يتطلبه ذلك من تخطيط ومراقبة الذات وشحن العزيمة نحو الهدف المنشود.

## الوقاية من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم الإقلاع عن التدخين

إن استخدام التبغ هو المسبب الأكثر شيوعاً عالمياً لوفيات القلب والأوعية الدموية و التي يمكن تجنبها . وهناك الآن ١,٢ بليون من مدخني السجائر، ٨٢ في المائة في البلدان النامية، وإذا استمرت الممارسات الحالية، سيكون هناك حوالي ١ بليون وفاة مرتبطة بالتبغ خلال القرن الحادي والعشرين. وتتصل الآثار الضارة المباشرة للتدخين بفرط زيادة فعالية الأعصاب السمبثاوية، مما يزيد من استهلاك عضلة القلب للأكسجين من خلال ارتفاع في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، وتقلص عضلة القلب. إن تدخين السجائر المزمن، يؤدي إلى تصلب الشرايين التي قد تستمر لعشر سنوات بعد الإقلاع عن التدخين. وتزداد حالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم بين أولئك الذين يدخنون ١٥ أو أكثر من السجائر في اليوم الواحد، و الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم، والتدخين أيضا يقلل من وظيفة البطين الأيسر لدى الأشخاص الذين ليست لديهم أية أعراض.

مع كل سيجارة، يرتفع ضغط الدم ارتفاعاً عابراً وقد يغيب عنا هذا التأثير إذا قمنا بقياس ضغط الدم بعد ٣٠ دقيقة من تدخين السيجارة. هذا الارتفاع العابر في ضغط الدم قد يكون أبرز ما يكون مع السيجارة الأولى من بداية اليوم حتى في حالة المدخنين الاعتياديين. في إحدى الدراسات على المدخنين ممن كان ضغط الدم



**د. كاظم الحلواجي**

رئيس قسم تعزيز الصحة  
للمنطقة الأولى والثانية

منسق عيادة الإقلاع عن التدخين و التبغ



لديهم طبيعي، كان هناك متوسط ارتفاع في ضغط الانقباضي (systolic) بمقدار من ٢٠ مم زئبق بعد السجارة الأولى.

وعلاوة على ذلك، فإن رصد ضغط الدم عن طريق جهاز الرصد المتنقل أعطى نتائج حول التأثير التفاعلي بين التدخين وشرب القهوة لدى المرضى الذين يعانون من ارتفاع طفيف في ضغط الدم الأساسي. مما أدى إلى رفع متوسط ضغط الدم الانقباضي (systolic) إلى حوالي ٦,٠ ملم زئبق أثناء النهار.

متعاطي التبغ الراغبين في الإقلاع عن هذه العادة الدميمة ومعالجتهم من الإدمان المتمكن منهم و العبور بهم بشتى الطرق والوسائل إلى بر الأمان و السلامة بإذن الله تعالى. و ذلك من خلال الفحص و المتابعة و الإرشاد و العلاج في جو ودي يسمح فيه الوقت بالتحاور و التشاور مع متعاطي التبغ و وضع خطة واضحة يلتزم بها مدمن التبغ إلى أن يشفى تماما و التي قد تمتد لمدة سنتان لضمان عدم الرجعة إلى التعاطي.

و لا يخفى على أحد أن تعاطي التبغ هو واحد من الأمراض المزمنة غير المعدية - و من ضمنها ارتفاع ضغط الدم - و التي بسببها قامت وزارة الصحة بإجراء المسح الصحي في المملكة و الذي ترتبت على نتائجه القيام بعدة أنشطة و إجراءات صحية مختلفة من ضمنها مقترح إنشاء عيادات متخصصة للمدخنين إلى جانب قيام الفريق الطبي بالرعاية الصحية بدعم و تعزيز السلوك الصحي عند غير المدخنين و المقطعين حديثا عن التدخين و حمايتهم من التدخين السلبي إضافة إلى حث المدخنين على الإقلاع عنه في كل مناسبة متاحة إلى جانب الحملة الخليجية الموحدة لمكافحة الأمراض المزمنة غير المعدية.

ينبغي تجنب التدخين في حالة أي مريض بارتفاع ضغط الدم لأنه يمكن أن يزيد زيادة ملحوظة من خطر المضاعفات القلبية الوعائية الثانوية و تطور حالة عدم كفاية وظيفة الكلى. وقد عززت الدراسات هذا التأثير. كان التدخين هو أهم عامل مستقل كامن وراء تطور المرض الكلوي بين المدخنين مقارنة بغير المدخنين. و الآلية الكامنة وراء هذا التأثير السلبي غير واضحة ولكن قد تكون مرتبطة بزيادة عابرة في ضغط الدم الدوري مع التدخين والذي بدوره يحال إلى الكبيبة، ومن ثم يسفر عن ارتفاع ضغط الدم الكبيبي في الكلية.

**دور عيادة الإقلاع عن التدخين في مكافحة التبغ:**

استنادا إلى المادة ١٤ من اتفاقية منظمة الصحة العالمية الإطارية لمكافحة التبغ و التي تنص على تصميم و تنفيذ برامج فعالة بهدف التشجيع على الإقلاع عن تعاطي التبغ في أماكن مثل المؤسسات التعليمية و مرافق الرعاية الصحية و أماكن العمل و أوساط ممارسة الرياضة و تيسير الحصول بتكلفة ميسورة على أدوية التعافي من الاعتماد على التبغ.

فإن الهدف من إنشاء هذه العيادة هو مساعدة

# الاكتشاف المبكر لارتفاع ضغط الدم عيادات الأصحاء

تواجه الأنظمة الصحية عالمياً تحديات كبيرة متمثلة في الازدياد المضطرد في نسبة حدوث الامراض غير المعدية والتي تشكل احد الاسباب الرئيسية للمراضة والوفاة فطبقاً لإحصائيات منظمة الصحة العالمية فإن هذه الأمراض مسؤولة عن نحو ٦٠٪ من جميع الوفيات على مستوى العالم. ولا يختلف الوضع في مملكة البحرين حيث تعتبر الامراض غير المعدية السبب الرئيسي للوفاة في مملكة البحرين فقد شكلت امراض الجهاز الدوري، السرطان، امراض الغدد الصماء وفي مقدمتها داء السكري وامراض الجهاز التنفسي ما نسبته ١٦٪، ١٣٪، ٨٪، و٦٪ من الوفيات على التوالي في العام ٢٠١٠. ونظرا للتكلفة العالية المصاحبة لعلاج الامراض غير المعدية والمضاعفات المترتبة عليها، تمثل الوقاية من خلال الاكتشاف المبكر لعوامل الاختطار والاصابة بالمرض واتباع انماط الحياة الصحية من الوسائل المهمة للحد من الاعداد المتزايدة للمصابين بالأمراض غير المعدية.

وفي مملكة البحرين وبحسب المسح الوطني للعام ٢٠٠٦ كانت الاصابة بارتفاع ضغط الدم الاكثر انتشارا مقارنة بالأمراض غير المعدية الأخرى حيث بلغت ٢٨,٢٪ من المشاركين في المسح. ويرتبط مرض ضغط الدم بالعديد من عوامل الاختطار فبالإضافة الى العامل الوراثي المتمثل في اصابة احد افراد الاسرة، توجد عوامل اخرى كالتقدم في السن، التعرض للضغوط العصبية والنفسية، الافراط في تناول الاغذية الغير صحية وقلة ممارسة الرياضة والتي تؤدي الى ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم والاصابة بالسمنة،



**د. شريفة بوجيري**

نائب رئيس الخدمات الطبية  
لرعاية الصحية الأولية





الاكتار من تناول الملح في الطعام، التدخين و الاصابة بمرض السكر. وعلى الرغم من ان ارتفاع ضغط الدم يعتبر من عوامل الاختطار الرئيسية للإصابة بالجلطة الدماغية والقلبية وأمراض الكلى المزمنة الا انه يعتبر من الامراض الصامتة حيث نادرا ما يكون مصاحبا بأعراض وعادة ما يتم تشخيصه من خلال الفحوصات الروتينية.

وبحضور ممثلين عن مجلس النواب والمجلس البلدي والمجتمع المدني ومسؤولي وزارة الصحة. على ان يتم لاحقا افتتاح المزيد من العيادات بمعدل عيادة في كل منطقة صحية. ويتم في العيادة مراجعة التاريخ المرضي والعائلي، قياس مستوى ضغط الدم والوزن والطول ومحيط الخصر وحساب مؤشر كتلة الجسم، فحص ضغط العين للاشخاص فوق الأربعين عاماً، عمل تحاليل للدم حسب الحاجة مثل قياس مستوى السكر والدهون في الدم واعطاء النصائح ومواعيد للمتابعة بناء على حاجة الفرد ونتائجه بواسطة ممرضة مدربة ومن خلال دليل ارشادي للخدمات الوقائية بحسب العمر والجنس. كما تقوم الممرضة بالتحويل الى الطبيب او الخدمات الطبية والمساندة الأخرى في المركز حسب ما تستدعيه حالته.

وبالإضافة الى ارتفاع ضغط الدم تهدف هذه العيادات الى الاكتشاف المبكر لأمراض السكر وارتفاع نسبة الدهون في الدم والسمنة وكذلك الكشف المبكر عن الأورام الأكثر انتشاراً في المملكة كأورام الثدي والرحم والبروستات.

وبحسب الدليل الارشادي للعيادة فانه يتم قياس ضغط الدم للبالغين من العمر ٢٠ عاماً او اكثر مرة كل عامين إذا كان معدل القراءة في المعدل الطبيعي، اما اذا كانت فوق المعدل الطبيعي فيتم التعامل معها حسب البروتوكولات العلمية المعتمدة.

ان ادراج قياس مستوى ضغط الدم من ضمن فحوصات عيادة الاصحاء يعتبر ذو اهمية قصوى للكشف المبكر عن الحالات والبدء في العلاج في الوقت المناسب تجنباً للمضاعفات.

ومن الخطوات التي اتخذتها وزارة الصحة للحد من الاصابة بالامراض المزمنة افتتاح عيادات الاصحاء في المراكز الصحية والتي تهدف الى تقديم الفحص الوقائي لعوامل الاختطار للاصابة بالامراض غير المعدية ومضاعفاتها وتمكين أفراد المجتمع لتحمل المسؤولية عن صحتهم من خلال:

- تعزيز انماط الحياة الصحية وتوفير فرص الحصول على الفحص لجميع المترددين على المراكز والبالغين ٢٠ سنة من العمر او اكثر.

- التعرف على الاشخاص المعرضين لخطر الاصابة بالامراض غير المعدية وتقييم مدى معرفتهم بهذه الامراض وسلوكياتهم المتعلقة بالمرض ومن ثم تثقيفهم بناء على احتياجاتهم.

- التقليل من الطلب على الرعاية الصحية عن طريق منع أو تأخير حدوث المشاكل الصحية الخطيرة مثل امراض القلب والشرايين، السكري وامراض السرطان.

إن هذه العيادات تهدف الى تشجيع افراد المجتمع للمراجعة الطبية وهم بكامل عافيتهم من دون اي امراض او عوارض صحية ظاهرة مما سيساهم في الاكتشاف المبكر للامراض في المراحل الأولية وتقييم العلاج المبكر ومنع حدوث المضاعفات مما يخلق مجتمعاً معافى من الامراض. وقد تم افتتاح اول عيادة للاصحاء تحت رعاية وزير الصحة في مركز بنك البحرين والكويت الصحي بالحد بتاريخ ١٦ يوليو ٢٠١٢

# الاكتشاف المبكر لارتفاع ضغط الدم المدارس المعززة للصحة

الصحة المدرسية .. تهتم بصحة الطلبة والطالبات خصوصا والمجتمع المدرسي عموما ، ويمثل الاهتمام بها وسيلة فعالة لتعزيز صحة المجتمع ككل. ولا يخفى على الجميع ما يوليه القائمون على الصحة والتعليم من اهتمام بتعزيز صحة النشئ ووقايتهم من الأمراض من خلال الاكتشاف والعلاج المبكر، وبرفع وعيهم الصحي وتوفير بيئة مدرسية سليمة .

إن العلاقة بين صحة الطلبة وتعليمهم علاقة وثيقة وتبادلية وان لصحة الطلبة الأثر الكبير على قابلية التعلم و انتاجية التعليم وهو ما تسعى اليه خدمات الصحة المدرسية بوزارتي الصحة والتربية والتعليم بتعزيز صحة الطلبة بتواجدهم في بيئة مدرسية تربوية صحية آمنة وذلك بتغيير أنماط العادات والسلوكيات الصحية الخاطئة التي تم النشئ عليها منذ الصغر وتحقيق ذلك بالشراكة بين التربية والتعليم والصحة المدرسية والأسرة وذلك بترسيخ المفاهيم الصحيحة.

وعلى الرغم من أنه قد تم تحقيق انجازات متميزة في معدل الحفاظ على الحياة عند الأطفال وفي معدلات التعليم الا أن الأطفال في السن المدرسي يواجهون العديد من التحديات التي تعيق ما تم تحقيقه وخاصة الاصابة بالأمراض المزمنة الغير



د. مريم هرمس الهاجري

استشارية طب العائلة - رئيسة خدمات الصحة  
المدرسية - وزارة الصحة



معدية، بالإضافة الى ذلك تهديدات الصحة المتمثلة في العوامل السلوكية وأنماط الحياة الغير صحية والتي يمكن الوقاية منها.

ويأتي ارتفاع ضغط الدم لدى الأطفال والذي يعد من الأمراض النادرة وغالباً ما ينشأ نتيجة الإصابة بالنوع الثانوي من ارتفاع ضغط الدم حيث يكون ارتفاع ضغط الدم نتيجة إصابة بمرض آخر.

ومن المعروف أن مستوى ضغط الدم يقل عند الأطفال عنه في الكبار ويزداد تدريجياً خلال العقدين الأولين من العمر ولذلك يختلف تعريف مرض ارتفاع ضغط الدم في حالة الأطفال عنه في حالة الكبار.

وقد ذكرت دراسة أمريكية، نشرت في دورية الاتحاد الطبي الامريكي، إن ارتفاع الضغط لدى الأطفال يعود في جزء كبير منه إلى البدانة المفرطة وزيادة الوزن ويزيد ارتفاع ضغط الدم من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية، كما أكدت رئيسة وحدة المعلومات الطبية في مؤسسة أمراض القلب البريطانية إنه نظراً لتزايد نسبة البدانة المفرطة بين الأطفال في بريطانيا، فمن المتوقع أن يحدث ارتفاع في ضغط الدم للأطفال كما حدث للأطفال الامريكيين، وأضافت: "العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم تتمثل في عدم ممارسة الأنشطة الرياضية والبدانة المفرطة وزيادة الملح في الأطعمة".

وفي مملكة البحرين فان الدراسات التي تمت بينت أن زيادة الوزن والسمنة لدى طلبة المدارس تصل الى ٢٤ ٪ مما يؤدي الى الزيادة في معدلات

الاصابة بارتفاع ضغط الدم.

وللوقاية من الاصابة من ارتفاع ضغط الدم يجب القيام بمجهودات كبيرة من قبل العاملين بالحقل التربوي والصحي وبمشاركة الأباء والمدارس لمكافحة السمنة وزيادة الوزن.

من هذا المنطلق يأتي دور المدارس حيث تستطيع برامج الصحة المدرسية المقدمة من خلال المدارس المعززة للصحة التعامل مع هذه التحديات والتهديدات المحدقة بالصحة، والطريقة الفعالة والمجدية لتحسين صحة الطلبة بما يزيد معدل أدائهم الأكاديمي في المدرسة وقد دلت الكثير من الدراسات أن التربية الصحية والخدمات الصحية لهما أثر بعيد المدى بمنع أنماط الحياة والسلوكيات الخاطئة، حيث يتحسن استيعاب الطلاب من خلال التغذية السليمة والنشاط البدني والنوم الكافي والإقلال من الضغوط، بالإضافة الى الوقاية من الاصابة بالأمراض المزمنة غير المعدية.

لذا فان المدارس تعتبر مكاناً مثالياً لتعزيز الصحة، ولزاماً علينا أن نعمل جميعاً من أجل صحة أبنائنا الطلبة والطالبات ومن أجل مستقبل مملكتنا الغالية البحرين.



## السيطرة على ارتفاع ضغط الدم عيادات الأمراض غير المعدية

تعتبر الأمراض غير المعدية السبب الرئيسي للوفاة في مملكة البحرين لعام ٢٠١٠ حيث تم تسجيل ٢٢٨٨ حالة وفاة، ٣٧٩ (١٦٪) بسبب أمراض القلب والاعوية الدموية، ٣٠٦ (١٣٪) بسبب السرطان، ١٨٧ (٨٪) بسبب امراض الغدد الصماء بحيث يأتي في مقدمتها داء السكري، ١٤٨ (٦٪) جراء امراض الجهاز التنفسي.

و نظراً لما تمثله هذه الأمراض وعوامل الخطورة المصاحبة من عبء على الصحة العامة والتنمية الاقتصادية والاجتماعية، متمثلة في أمراض القلب والشرايين والسكري والسرطان والأمراض التنفسية المزمنة، بالإضافة إلى عوامل الخطورة المشتركة والمرتبطة بهذه الأمراض، والتي يمكن الوقاية منها مثل التدخين والنظام الغذائي غير الصحي ونقص النشاط البدني، وطبقاً لإحصائيات منظمة الصحة العالمية فإن هذه الأمراض مسؤولة عن نحو ٦٠٪ من جميع الوفيات على مستوى العالم، أما في مملكة البحرين وبحسب المسح الوطني الصحي للأمراض المزمنة لسنة ٢٠٠٦م، فقد بلغت نسبة ارتفاع ضغط الدم ٢٨,٢٪، والسكري ١٤,٣٪، وارتفاع الدهون ٤٠,٦٪، وزيادة الوزن والسمنة ٣٥,٩٪، علاوة على ذلك فإن ٦٢٪ يتناولون الخضار و ٤٩,٦٪ يتناولون الفواكه يوميا،



**د. عبدالحسين العجمي**

رئيس قسم وحدة الأمراض غير المعدية  
بإدارة الصحة العامة



الانماط والسلوكيات الصحية في الحياة اليومية الذي بدوره يعتبر إحدى أهم المحاور التي تركز عليها هذه العيادة إضافة للعلاج الطبي. كما تم وضع نظام ترصد إلكتروني لمراقبة تطورات صحة المرضى وجودة تقديم الخدمات الصحية من خلال المعلومات التي ستدخل إلكترونياً وتحلل لرؤية مدى فاعلية هذه العيادات ومن ثم التقييم والمتابعة.

ان فتح هذه العيادات أدى إلى نجاحات من عدة جوانب أهمها أن مرضى الأمراض المزمنة تم اعطائهم العناية التي تليق بمعاناتهم، حيث تم تمديد وقت الاستشارة وكذلك تم تصنيفهم حسب درجة المخاطر التي يتعرضون لها وقد بينت احصائيات هذه العيادات منذ افتتاحها بان ٥٨٪ لديهم مخاطر قليلة (اقل من ١٠٪) و ١٤٪ لديهم مخاطر متوسطة (من ١٠٪ - اقل من ٢٠٪) وحوالي ١٠٪ لديهم مخاطر عالية (٢٠٪ وأكثر) وبحسب هذا التصنيف يتم وضع خطة العلاج والوقاية للحد من حدوث أمراض ومضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية، أضف إلى ذلك بأن العلاج والوقاية تتم على أساس فريق عمل متكامل لمثل هذه الأمراض في الرعاية الصحية الأولية وآخر هذه النجاحات هو المتابعة المستمرة لهؤلاء المرضى من قبل فريق مدرب وذات كفاءة مهنية عالية.

إضافة لذلك فإن ٥٧,١٪ لا يقومون بأي نشاط بدني أثناء الفراغ، وأن معدل انتشار التدخين بلغ ١٩,٩٪.

وعليه بات لزاماً على وزارة الصحة لمواجهة هذه الأمراض ومضاعفاتها، أن تكون هناك خطة وطنية شاملة تتوافق مع التوجهات والأهداف الاستراتيجية للرعاية الصحية الأولية في مملكة البحرين نحو مجتمع بحريني معافى صحياً وتتوافق أيضاً مع الخطة التنفيذية للاستراتيجية العالمية والخليجية لمكافحة الأمراض المزمنة.

وقد أبدت منظمة الصحة العالمية اهتمامها بهذا الموضوع حيث ان معظم هذه الأمراض ٨٠٪ منها تعانين من قبل أطباء الرعاية الصحية الأولية، بحيث أفردت ميزانية خاصة لدعم هذا المشروع واختارت البحرين لتكون نموذج يُحتذى به في دمج هذه العيادات في نظام الرعاية الصحية الأولية.

واسترشاداً ببروتوكولات مكافحة الأمراض المزمنة التابعة لمنظمة الصحة العالمية تم افتتاح أربع عيادات للأمراض المزمنة في الرعاية الصحية الأولية وذلك في أكتوبر ٢٠٠٩، حيث تم استكمال فتح هذه العيادات في جميع المراكز الصحية بنهاية عام ٢٠١٢.

ويتم في هذه العيادات التركيز على خفض العوامل المساعدة لحدوث أمراض القلب والأوعية الدموية منذ البداية مثل ارتفاع ضغط الدم والدهون والتدخين والسمنة وبهذه الطريقة يمكن تلافي مضاعفات هذه الأمراض. وتتكون هذه العيادات من فريق عمل مكون من طبيب اسرة وممرضة وأخصائي تعزيز صحة بالتعاون مع السجلات الطبية، بحيث يكون تثقيف المرضى عن هذه الأمراض ومساعدتهم في اتباع



الانماط والسلوكيات الصحية في الحياة اليومية الذي بدوره يعتبر إحدى أهم المحاور التي تركز عليها هذه العيادة إضافة للعلاج الطبي. كما تم وضع نظام ترصد إلكتروني لمراقبة تطورات صحة المرضى وجودة تقديم الخدمات الصحية من خلال المعلومات التي ستدخل إلكترونياً وتحلل لرؤية مدى فاعلية هذه العيادات ومن ثم التقييم والمتابعة.

ان فتح هذه العيادات أدى إلى نجاحات من عدة جوانب أهمها أن مرضى الأمراض المزمنة تم اعطائهم العناية التي تليق بمعاناتهم، حيث تم تمديد وقت الاستشارة وكذلك تم تصنيفهم حسب درجة المخاطر التي يتعرضون لها وقد بينت احصائيات هذه العيادات منذ افتتاحها بان ٥٨٪ لديهم مخاطر قليلة (اقل من ١٠٪) و ١٤٪ لديهم مخاطر متوسطة (من ١٠٪ - اقل من ٢٠٪) وحوالي ١٠٪ لديهم مخاطر عالية (٢٠٪ وأكثر) وبحسب هذا التصنيف يتم وضع خطة العلاج والوقاية للحد من حدوث أمراض ومضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية، أضف إلى ذلك بأن العلاج والوقاية تتم على أساس فريق عمل متكامل لمثل هذه الأمراض في الرعاية الصحية الأولية وآخر هذه النجاحات هو المتابعة المستمرة لهؤلاء المرضى من قبل فريق مدرب وذات كفاءة مهنية عالية.

إضافة لذلك فإن ٥٧,١٪ لا يقومون بأي نشاط بدني أثناء الفراغ، وأن معدل انتشار التدخين بلغ ١٩,٩٪.

وعليه بات لزاماً على وزارة الصحة لمواجهة هذه الأمراض ومضاعفاتها، أن تكون هناك خطة وطنية شاملة تتوافق مع التوجهات والأهداف الاستراتيجية للرعاية الصحية الأولية في مملكة البحرين نحو مجتمع بحريني معافى صحياً وتتوافق أيضاً مع الخطة التنفيذية للاستراتيجية العالمية والخليجية لمكافحة الأمراض المزمنة.

وقد أبدت منظمة الصحة العالمية اهتمامها بهذا الموضوع حيث ان معظم هذه الأمراض ٨٠٪ منها تعانين من قبل أطباء الرعاية الصحية الأولية، بحيث أفردت ميزانية خاصة لدعم هذا المشروع واختارت البحرين لتكون نموذج يُحتذى به في دمج هذه العيادات في نظام الرعاية الصحية الأولية.

واسترشاداً ببروتوكولات مكافحة الأمراض المزمنة التابعة لمنظمة الصحة العالمية تم افتتاح أربع عيادات للأمراض المزمنة في الرعاية الصحية الأولية وذلك في أكتوبر ٢٠٠٩، حيث تم استكمال فتح هذه العيادات في جميع المراكز الصحية بنهاية عام ٢٠١٢.

ويتم في هذه العيادات التركيز على خفض العوامل المساعدة لحدوث أمراض القلب والأوعية الدموية منذ البداية مثل ارتفاع ضغط الدم والدهون والتدخين والسمنة وبهذه الطريقة يمكن تلافي مضاعفات هذه الأمراض. وتتكون هذه العيادات من فريق عمل مكون من طبيب اسرة وممرضة وأخصائي تعزيز صحة بالتعاون مع السجلات الطبية، بحيث يكون تثقيف المرضى عن هذه الأمراض ومساعدتهم في اتباع



[http:// he.moh.gov.bh/](http://he.moh.gov.bh/)

 Be withus

 @ BeWithUs2011

 Bewithus

Website:[www.moh.gov.bh/](http://www.moh.gov.bh/)