



هو

ما

ضغط الدم؟

ضغط الدم هو قوة الدفع التي يحدثها تدفق الدم على جدران شرايين الجسم، وهي الأوعية الدموية الرئيسية في الجسم. تُقاس قراءة ضغط الدم بوحدة ملم زئبقي. ويظهر بجهاز القياس رقمان.

- الرقم الأول (الانقباضي) يمثل الضغط داخل الأوعية الدموية أثناء انقباض القلب أو نبضه. (القراءة العلوية)
- الرقم الثاني (الانبساطي) فيمثل الضغط داخل الأوعية أثناء فترة راحة القلب بين النبضات. (القراءة السفلية)

كيف يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم؟

تُشخص الإصابة بارتفاع ضغط الدم في حالة كانت قراءة الضغط في يومين مختلفين قد بلغت 140 ملمتر زئبق أو أكثر لضغط الدم الانقباضي في كلا اليومين و/ أو أن قياس ضغط الدم الانبساطي في كلا اليومين بلغ 90 ملمتر زئبق أو أكثر .

★ 90/140 ملميمتر زئبق



للحصول

نصائح

على قراءة ضغط دم دقيقة:

- ينصح بقياس الضغط قبل تناول الفطور أو أية علاجات، وقبل ممارسة الرياضة
- تجنب تناول الطعام والكافيين والسجائر 30 دقيقة قبل قياس الضغط
- حاول الاسترخاء وتجنب التفكير بأمر مقلقة
- الجلوس بهدوء لمدة خمس دقائق في وضعية مريحة للساق والكاحل وليس في جلسة تربع، مع اسناد الظهر على ظهر الكرسي قبل وأثناء القياس
- لا تتحدث أثناء قياس الضغط

ما هي عوامل الإصابة بارتفاع ضغط الدم:

يوجد نوعين من العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بضغط الدم

- عوامل يمكن التحكم بها:
 - النظام الغذائي الغير صحي (مثل: تناول نسبة عالية من الملح أو الدهون المشبعة أو الدهون المتحولة، تناول كمية قليلة من الخضار والفاكهة)
 - قلة الحركة
 - التدخين والكحول
 - السمنة
- عوامل لا يمكن التحكم بها:
 - تاريخ العائلة الصحي

- العمر فوق 65
- وجود بعض الأمراض مثل: أمراض الكلى و السكري

ما هي أعراض الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

على خلاف الكثير من الأمراض، ارتفاع ضغط الدم يعد مرض صامت حيث أنه كثيرا ما يبدو بلا أعراض أو علامات واضحة. وفي حالة ظهور أعراض فتكون عبارة عن:

- صداع بداية اليوم
- نزيف الأنف
- اضطراب في نبضات القلب
- اختلال بالرؤية
- طنين في الأذن

وفي الحالات الشديدة من ضغط الدم، فتكون الأعراض على صورة: ارهاق، غثيان وترجيع، ارتباك، توتر، ألم الصدر، ورعشة في العضلات

الطريقة الأفضل لمعرفة الإصابة بارتفاع ضغط الدم هي من خلال قياس الضغط عند مقدمي الرعاية الصحية في المستشفى أو المركز الصحي. كما يمكن للشخص قياس ضغط الدم بذاته لكن يفضل أن يتم تقييم الحالة من قبل المختصين.

علاج ضغط الدم:

هناك جزأين من العلاج:

1. تغيير نمط الحياة
2. استعمال الأدوية

يُنصح جميع المرضى بتبني عادات صحية حيث يمكن أن تساعد في الحماية من ارتفاع الضغط والمساهمة في تخفيض ضغط الدم. ومن ذلك ما يلي:

- التقليل من استعمال الملح (أقل من 6 جرام باليوم) ما يعادل ملعقة صغيرة
- تناول نظام غذائي متوازن قليل الدهون، يحتوي على كمية جيدة من الخضار والفاكهة
- ممارسة الرياضة وزيادة الحركة
- إنزال الوزن
- تقليل كمية الكافيين بما في ذلك القهوة والشاي والكولا
- التخلص من التدخين

أدوية ضغط الدم:



يوجد عدة أنواع من أدوية ضغط الدم. بعض المرضى بحاجة لاستعمال أكثر من نوع. هذه العلاجات بالغالب تستمر مع الشخص على المدى الطويل، لكن من الممكن أن يقرر الطبيب تقليل العلاج أو إيقافه تماما في حالات انضباط الضغط لسنوات طويلة. من المهم أن يتم أخذ العلاج بالطريقة الموصوفة، وقد لا تظهر أي تغيرات بعد استعماله لكن هذا لا يعني عدم فائدته. في حالة ظهور الأعراض الجانبية أخبر الطبيب المعالج.

1. مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE)

تعمل مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE) على استرخاء الأوردة والشرايين لخفض ضغط الدم.

ومن أمثلتها ما يلي:

- إنالابريل (Enalapril)
- ليسينوبريل (Lisinopril)
- بيريندوبريل (Perindopril)
- راميبريل (Ramipril)

الأعراض الجانبية قد تظهر على شكل:



- طفح جلدي
- الدوخة
- الصداع

2. حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين 2

تعمل حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين 2 بطريقة مماثلة لمثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين (ACE) بهدف إرخاء الأوردة والشرايين. ومن أمثلتها:

- كانديسارتان (Candesartan)
- إيربيسارتان (Irbesartan)
- لوزارتان (Losartan)
- أولميسارتان (Olmesartan)

فالسارتان (Valsartan)

من الأعراض الجانبية:

- الدوخة
- الصداع
- أعراض الزكام والبرد

3. حاصرات قنوات الكالسيوم

تعمل حاصرات قنوات الكالسيوم على خفض ضغط الدم عن طريق توسعة الأوعية الدموية.

من أمثلتها:

- أملوديبين (Amlodipine)
- ديلتيازيم (Diltiazem)
- فيلوديبين (Felodipine)
- نيفيديبين (Nifedipine)
- فيراباميل (Verapamil)

من الأعراض الجانبية:

- صداع
- تورم القدمين
- امسآك

★ عصير الجريب فروت يتفاعل مع الدواء ويمكن أن يزيد من احتمالية الإصابة بالأعراض.

4. مدرات البول:

أو ما تسمى أحياناً حبوب الماء، تقوم بتخليص الجسم من الملح (الصوديوم) والماء الزائد. وعادة ما تستعمل في حالة كانت أعراض الحاصرات قنوات الكالسيوم مزعجة للمريض.

من أمثلتها:

- انداباميد (Indapamide)
- كلوروثيازيد (Chlorothiazide)

الأعراض:

- الشعور بالدوار عند الوقوف
- زيادة العطش
- زيادة التبول
- طفح جلدي
- يمكن أيضاً أن تؤثر مدرّات البول على مستويات البوتاسيوم والصوديوم في الدم عند الاستعمال الطويل.

5. حاصرات مستقبلات بيتا

تتسبب حاصرات بيتا بخفض ضغط الدم من خلال إبطاء ضربات القلب وإضعاف قوتها. كانت تعد من أشهر علاجات ارتفاع ضغط الدم، لكن الآن تستعمل فقط في حالة عدم الانتفاع من العلاجات الأخرى حيث أنها تعد أقل فعالية من الخيارات الأخرى.

من أمثلتها:

- أتينولول (Atenolol)
- بيسوبرولول (Bisoprolol)

الأعراض الجانبية:

- الدوخة
- صداع
- الارهاق
- برودة اليدين أو القدمين

المراجع:

- *High blood pressure (hypertension), 2021. nhs.uk [online]*
- *High blood pressure (hypertension) - Treatment, 2021. nhs.uk [online]*
- *Hypertension, 2021. Who.int [online]*
- *High blood pressure (hypertension) - Diagnosis and treatment - Mayo Clinic, 2021. Mayoclinic.org [online]*
- *Get the most out of home blood pressure monitoring, 2021. Mayo Clinic [online]*