# ضغط الدم المنخفض

# Low Blood Pressure

**ما هو ضغط الدم المنخفض؟**

**ما هي أسباب انخفاض ضغط الدم وما هي عوامل الخطر؟**

**ما هي أعراض انخفاض ضغط الدم؟**

**ما هي مضاعفات انخفاض ضغط الدم؟**

**كيف يتم تشخيص انخفاض ضغط الدم؟**

**كيف يمكن الوقاية من انخفاض ضغط الدم؟**

**ما هو علاج انخفاض ضغط الدم؟**

**ضغط الدم المنخفض:**

انخفاض ضغط الدم، يحدث عندما يكون ضغط الدم أقل بكثير من المتوقع. يمكن أن يحدث إما من تلقاء نفسه أو كأعراض لمجموعة واسعة من الحالات. قد لا يسبب أعراضًا، ولكن عندما يحدث يمكن أن يحتاج رعاية طبية.

**هناك تعريفان لانخفاض ضغط الدم:**

انخفاض ضغط الدم المطلق: يكون ضغط الدم أثناء الراحة أقل من 60/90 ملم زئبق.

انخفاض ضغط الدم الانتصابي: يظل ضغط الدم منخفضًا لمدة تزيد عن ثلاث دقائق وأنت واقف بعد القيام من وضعية الجلوس. (من الطبيعي انخفاض ضغط الدم لفترة قصيرة عند تغيير الوضعيات، ولكن ليس لفترة طويلة.) يجب أن يكون الانخفاض 20 ملم من الزئبق أو أكثر لضغطك الانقباضي و 10 ملم من الزئبق أو أكثر للضغط الانبساطي

يتضمن قياس ضغط الدم رقمين بالمليمترات من الزئبق.

الانقباضي (الرقم العلوي): الضغط على الشرايين في كل مرة ينبض فيها قلبك.

الانبساطي (الرقم السفلي): مقدار الضغط الذي تتعرض له الشرايين أثناء انبساط عضلة القلب.

## أسباب انخفاض ضغط الدم وعوامل الخطر:

يمكن أن يحدث انخفاض مفاجئ في ضغط الدم بعد أحداث معينة، وتشمل:

- الوقوف بسرعة.
- تناول وجبة.
- الشعور بالخوف فجأة أو التعرض لحدث صادم.

## الحالات التي يمكن أن تسبب انخفاض ضغط الدم:

يمكن أن تسبب حالات معينة انخفاض ضغط الدم لفترات طويلة، كما يمكن أن تصبح خطيرة إذا تركت دون علاج، تشمل هذه الحالات:

- الحمل وذلك نتيجة زيادة الطلب على الدم من الحامل والجنين.
- ضعف الدورة الدموية الناجم عن نوبة قلبية.
- الجفاف، على سبيل المثال إذا كنت تتقيأ ولا تستطيع الاحتفاظ بالسوائل أو تعاني من الإسهال الشديد.
- اضطرابات الغدد الصماء مثل السكري وقصور الغدة الكظرية وأمراض الغدة الدرقية.
- تلف الأعصاب التي تتحكم في بعض وظائف الجسم.
- الراحة في الفراش لفترات طويلة.
- الصدمة، وهي حالة خطيرة لا تحصل فيها الأعضاء الحيوية على كمية كافية من الأكسجين.

- فقدان كميات كبيرة من الدم بسبب الإصابة.
- الأدوية التي يمكن أن تسبب انخفاض ضغط الدم.

## أعراض انخفاض ضغط الدم:

تحدث أعراض انخفاض ضغط الدم الأكثر شيوعًا لأن عقلك لا يتم امداده بما يكفي من الدم، وتشمل:

- الدوخة أو الشعور بالدوار.
- الإغماء أو الإغماء (الإغماء).
- الغثيان أو القيء.
- رؤية مشوشة أو غير واضحة.
- تنفس سريع وضحل.
- التعب أو الضعف.
- الشعور بالتعب أو الخمول.
- ارتباك أو صعوبة في التركيز.

## مضاعفات انخفاض ضغط الدم:

لا يعتبر انخفاض ضغط الدم دائماً إشارة إلي مشكلة صحية أكبر، ويمكن معالجته بسهولة. لكن بالنسبة لبعض الأشخاص يتطلب انخفاض ضغط الدم علاجًا لمنع المضاعفات المحتملة.

**بعض مضاعفات انخفاض ضغط الدم هي:**

- السقوط والإصابات المتكررة.

قد يؤدي الانخفاض المفاجئ في ضغط الدم إلى الشعور بالدوار أو فقدان الوعي (الإغماء). السقوط سبب مهم لدخول كبار السن المستشفى. من المرجح أن يعاني كبار السن من انخفاض ضغط الدم بعد الوقوف أو تناول الطعام. يمكن أن تساعدك التغييرات العلاجية ونمط الحياة في السيطرة على أعراض انخفاض ضغط الدم.

- نقص التغذية الدموية لأعضاء الجسم.

إذا انخفض ضغط الدم بشكل كبير، فقد تبدأ أعضائك الحيوية في التعطل لأنها لا تتلقى ما يكفي من الدم للعمل بشكل صحيح. هذا يمكن أن يسبب لك الصدمة، تشمل أعراض الصدمة ما:

- ✓ جلد بارد ورطب
- ✓ ضربات قلب سريعة أو غير منتظمة
- ✓ تنفس سريع

**تشخيص انخفاض ضغط الدم:**

من السهل تشخيص انخفاض ضغط الدم. كل ما عليك فعله هو قياس ضغط الدم. ومع ذلك، فإن معرفة سبب إصابتك بانخفاض ضغط الدم يستوجب إجراءات اخري. إذا كانت لديك أعراض، فمن المحتمل أن يستخدم الطبيب مجموعة متنوعة من الاختبارات لمعرفة سبب الإصابة وما إذا كان هناك أي خطر عليك بسببه.

قد يوصي الطبيب بالاختبارات التالية:

الاختبارات المعملية.

يمكن أن تبحث اختبارات الدم والبول عن أي مشاكل محتملة مثل:

- مرض السكري.
- نقص الفيتامينات.
- مشاكل الغدة الدرقية أو الهرمونات.
- انخفاض مستويات الحديد (فقر الدم).
- اختبار الحمل.

**الأشعة.**

إذا اشتبه الأطباء في وجود مرض في القلب أو الرئة هو الذي يسبب انخفاض ضغط الدم، فمن المحتمل أن يستخدموا اختبارات الأشعة لتأكيد هذه الشكوك أو استبعادها، تشمل هذه الاختبارات:

- الأشعة السينية.
- فحوصات التصوير المقطعي المحوسب.
- التصوير بالرنين المغناطيسي.
- مخطط صدى القلب أو الاختبارات المماثلة القائمة على الموجات فوق الصوتية.

**الاختبارات التشخيصية وتشمل:**

- مخطط كهربية القلب (ECG أو EKG).
- ممارسة اختبار الإجهاد.

## الوقاية من انخفاض ضغط الدم:

عادة لا يكون من الممكن تقليل مخاطر انخفاض ضغط الدم أو منعه. الاستثناء الوحيد هو تجنب الظروف أو الإجراءات التي يمكن أن تؤدي إلى ذلك، مثل تناول العقاقير التي تسبب ذلك أو المكملات الغذائية أو العلاجات العشبية التي يمكن أن تخفض ضغط الدم.

## علاج انخفاض ضغط الدم:

يبدأ علاج انخفاض ضغط الدم بمعرفة سبب حدوثه. إذا كان من الممكن علاج هذا السبب بشكل مباشر، فعادة ما يتحسن انخفاض ضغط الدم بصورة تلقائية. مثال على ذلك هو انخفاض ضغط الدم الذي يحدث بسبب الإصابة وفقدان الدم، حيث أن إصلاح تلك الإصابة واستبدال الدم المفقود (مثل نقل الدم) سيوقف انخفاض ضغط الدم.

إذا كنت تتناول أدوية تؤثر على ضغط الدم، فقد يغير طبيبك الجرعة أو تتوقف عن تناول هذا الدواء تمامًا.

يمكن أيضاً استخدام بعض أنواع الدواء في علاج انخفاض ضغط الدم، تشمل:

أدوية تعمل على زيادة حجم الدم: تتضمن هذه الطريقة، المعروفة أيضًا باسم إنعاش السوائل ضخ السوائل في الدم، تشمل الأمثلة السوائل الوريدية (IV) أو البلازما أو عمليات نقل الدم.

أدوية تعمل على تضييق الأوعية الدموية: مثلما توجد أدوية تخفض ضغط الدم عن طريق إرخاء الأوعية الدموية في جسمك، هناك أيضًا أدوية لها تأثير معاكس.

تغيير الطريقة التي يتعامل بها جسمك مع السوائل: الكلى مسؤولة عن الحفاظ على توازن السوائل في جسمك. يمكن لبعض الأدوية أن تجعل كليتيك تحتفظان بالسوائل والأملاح في جسمك، مما قد يساعد في خفض ضغط الدم.

**اعتماد: مركز صحة القلب**