ضغط الدم

High Blood Pressure

محتويات المقال:

- ما هو ارتفاع ضغط الدم؟
- ما هي أنواع ارتفاع ضغط الدم؟
- قياسات ضغط الدم؟
- ما هي أسباب ارتفاع ضغط الدم وما هي عوامل الخطر؟
- ما هي أعراض ارتفاع ضغط الدم؟
- ما هي مضاعفات ارتفاع ضغط الدم؟
- كيف يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم؟
- كيف يمكن الوقاية من ارتفاع ضغط الدم؟
- ما هو علاج ارتفاع ضغط الدم؟
- ما هو النظام الغذائي المناسب لمرضي ارتفاع ضغط الدم؟

ارتفاع ضغط الدم:

ضغط الدم هو مقياس يقوم بقياس قوة دفع الدم داخل جدران الأوعية الدموية. عندما يكون لديك ارتفاع ضغط الدم، فهذا يعني أن الضغط على جدران الأوعية الدموية في جسمك مرتفع، غالبًا ما يسمي ارتفاع ضغط الدم باسم "القاتل الصامت" لأنك قد لا تدرك أن هناك مشكلة، ولكن الضرر لا يزال مستمراً داخل جسمك.

معدلات قياس ضغط الدم:

تحتوي قراءة ضغط الدم على رقمين. الرقم العلوي هو ضغط الدم الانقباضي، والذي يقيس الضغط على جدران الأوعية الدموية عندما ينقبض قلبك. الرقم السفلي ويعبر عن ضغط الدم الانبساطي، والذي يقيس الضغط على الأوعية الدموية بين النبضات عندما يكون قلبك مسترخيًا.

يختلف تشخيص حالة ضغط الدم باختلاف الرقم الناتج عن القياس ويمكن تقسيم نتائج قياسات ضغط الدم كالتالي:

- ضغط الدم الطبيعي

يكون اقل من 80/130 مم زئبق

- المرحلة الأولى من ارتفاع ضغط الدم

ويكون ضغط الدم في هذه المرحلة ما بين (١٣٠-١٣٩ انقباضي / أو انبساطي بين 80-89 مم زئبق).

- المرحلة الثانية من ارتفاع ضغط الدم

يكون ضغط الدم في هذا المرحلة ٩٠/١٤٠ مم زئبق أو أعلى.

- أزمة ارتفاع ضغط الدم (حالة طارئة)

يكون ضغط الدم في هذه الحالة ١٢٠/١٨٠ مم زئبق أو أعلى.

على سبيل المثال، عندما يكون ضغط الدم يساوي 70/110 فإن هذا يعتبر داخل إطار المعدل الطبيعي، ولكن ضغط الدم 85/135 يعبر عن المرحلة الأولى من ارتفاع ضغط الدم.

أنواع ضغط الدم المرتفع:

هناك نوعين من ارتفاع ضغط الدم:

- ارتفاع ضغط الدم الأولي (ويسمى أيضًا الأساسي): ويكون سبب هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم هو الشيخوخة والعادات غير الصحية مثل عدم ممارسة الرياضة باستمرار.
- ارتفاع ضغط الدم الثانوي: ينتج هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم نتيجة مشاكل طبية مختلفة مثل مشاكل الكلى أو الهرمونات أو في بعض الأحيان بعض الأدوية المتناولة.

أسباب ارتفاع ضغط الدم وعوامل الخطر:

يمكن أن ينتج ارتفاع ضغط الدم الأولي عن عدة عوامل، تشمل:

- السمنة.
- مقاومة الأنسولين.
- تناول كميات كبيرة من الملح.
- الإفراط في تناول الكحول.
- اتباع أسلوب حياة صحي.
- التدخين.

ارتفاع ضغط الدم الثانوي له أسباب محددة في الغالب، وهو ناتج عن مضاعفات مشكلة صحية أخرى. يمكن أن يكون ارتفاع ضغط الدم الثانوي ناتج عن:

- مرض الكلى المزمن، وهو سبب شائع لارتفاع ضغط الدم، فيه لا تكون الكلى قادرة على ترشيح السوائل. يؤدي هذا السائل الزائد إلى ارتفاع ضغط الدم. جدير بالذكر انه يمكن أن يتسبب ارتفاع ضغط الدم في الإصابة بمرض الكلى المزمن.
- مرض السكري، يُسبب مشاكل الكلى وتلف الأعصاب.

- ورم القواتم، وهو سرطان نادر يصيب الغدة الكظرية.
- متلازمة كوشينغ.
- تضخم الغدة الكظرية الخلقي، وهو اضطراب في الغدد الكظرية التي تفرز الكورتيزول.
- فرط نشاط الغدة الدرقية.
- فرط نشاط جارات الدرقية، والذي يؤثر على مستويات الكالسيوم والفوسفور.
- الحمل.
- توقف التنفس أثناء النوم.

أعراض ارتفاع ضغط الدم:

ارتفاع ضغط الدم هو حالة صامتة في الغالب، حيث أنه غالباً لن يعاني الكثير من الأشخاص من أي أعراض. قد يستغرق الأمر أعوام حتى تصل الحالة إلى مستويات عالية بما يكفي حتى تصبح الأعراض واضحة. حتى ذلك الحين، قد تُعزى هذه الأعراض إلى مشكلات أخرى.

يمكن أن تكون أعراض ارتفاع ضغط الدم الشديد ما يلي:

- بقع دموية في العين (نزيف تحت الملتحمة).
- دوخة وفقدان التوازن.
- آلام بسيطة في الرأس.

أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم هي الحصول على قياسات منتظمة لضغط الدم. تقوم معظم مكاتب الأطباء بقياس ضغط الدم في كل موعد.

إذا كان لديك فحص جسدي مع طبيب، فتحدث مع طبيبك حول مخاطر إصابتك بارتفاع ضغط الدم والقراءات الأخرى التي قد تحتاجها لمساعدتك في السيطرة علي ضغط الدم لديك.

على سبيل المثال، إذا كان لديك تاريخ عائلي من أمراض القلب أو لديك عوامل خطر تزيد من فرص إصابتك بالحالة، فقد يوصي طبيبك بفحص ضغط الدم مرتين في السنة. يساعدك هذا في البقاء على اطلاع بأي مشاكل محتملة قبل أن تصبح مشكلة.

مضاعفات ارتفاع ضغط الدم:

قد يؤدي عدم علاج ارتفاع ضغط الدم إلى مشاكل صحية خطيرة، تشمل:

- سكتة دماغية.
- نوبة قلبية.
- أمراض الأوعية الدموية الطرفية.
- مرض الكلى / الفشل.
- مضاعفات أثناء الحمل.
- تلف العين.
- الخرف الوعائي.

تشخيص ارتفاع ضغط الدم:

يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم بسهولة من خلال قياس ضغط الدم. تقوم معظم عيادات الأطباء بفحص ضغط الدم كجزء من الإجراءات الروتينية.

إذا كان ضغط الدم لديك مرتفعًا، سوف يطلب منك طبيبك اجراء المزيد من القراءات على مدار عدة أيام أو أسابيع. قليلاً ما يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم بعد قراءة واحدة.

يحتاج طبيبك لرؤية إشارة تشير إلى وجود مشكلة مستمرة. وذلك لأن بيئتك يمكن تساهم في زيادة ضغط الدم، مثل التوتر الذي قد تشعر به عند التواجد في مكتب الطبيب. كما ان مستويات ضغط الدم متغيرة على مدار اليوم.

إذا ظل ضغط دمك مرتفعًا، غالباً سوف يجري طبيبك المزيد من الاختبارات لاستبعاد الحالات الأساسية، والتي تشمل:

- فحص الكوليسترول واختبارات الدم الأخرى.
- اختبار النشاط الكهربائي لقلبك باستخدام مخطط كهربية القلب (ECG).
- الموجات فوق الصوتية لقلبك أو كليتيك.
- جهاز قياس ضغط الدم في المنزل لمراقبة ضغط الدم على مدار 24 ساعة.

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم:

هناك بعض الأشياء التي يمكنك القيام بها لتقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم. وتشمل:

- إتباع نظام غذائي صحي: النظام الغذائي الصحي هو خطوة مهمة في الحفاظ على ضغط الدم الطبيعي. يُنصح بإضافة الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة إلى نظامك الغذائي مع تقليل كمية الصوديوم والملح.
- الحفاظ على وزن صحي: العمل جنبًا إلى جنب مع نظام غذائي سليم يحافظ على وزن صحي. نظرًا لأن زيادة الوزن تزيد من ضغط الدم، فإن فقدان الوزن الزائد باتباع نظام غذائي وممارسة الرياضة سيساعد على خفض ضغط الدم إلى مستويات صحية.
- الحد من الملح في الطعام: التوصية الخاصة بالملح في نظامك الغذائي هي تناول أقل من 1500 ملليغرام من الصوديوم يوميًا (حوالي ملعقة صغيرة). معظم أطعمة المطاعم (خاصة الأطعمة السريعة) والعديد من الأطعمة المصنعة والمجمدة تحتوي على مستويات عالية من الملح. استخدم الأعشاب والتوابل التي لا تحتوي على الملح في الوصفات لإضفاء نكهة على طعامك.
- حافظ على نشاطك: بالمحافظة على ممارسة الأنشطة البدنية البسيطة، مثل المشي يمكن أن تخفض ضغط الدم (ووزنك).
- توقف عن تناول الكحول.
- توقف عن التدخين.

علاج ارتفاع ضغط الدم:

إذا قام طبيبك بتشخيص إصابتك بارتفاع ضغط الدم، فسوف يقترح عليك:

- فحص ضغط الدم بانتظام باستخدام جهاز مراقبة ضغط الدم في المنزل.
- تناول أطعمة صحية قليلة الملح والدهون.
- الوصول إلى وزن مثالي للجسم والمحافظة عليه.
- الإقلاع عن التدخين و استخدام منتجات التبغ.
- إدارة الغضب وتقليل التوتر.

الأدوية الطبية التي يمكن استخدامها في علاج ارتفاع ضغط الدم، تشمل:

- مثبطات الرينين (Renin).
- حاصرات مستقبلات الانجيوتينسن 2.
- حاصرات مستقبلات بيتا Beta Blockers
- حاصرات مستقبلات الكالسيوم Calcium Channel Blockers
- مدرات البول.

النظام الغذائي المناسب لمرضي ارتفاع ضغط الدم:

- تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدهون والملح والسعرات الحرارية، مثل الحليب منزوع الدسم والخضروات والفواكه الطازجة والأرز والمعكرونة من الحبوب الكاملة.
- استخدم النكهات والتوابل والأعشاب لجعل الأطعمة لذيذة دون استخدام الملح. التوصية المثلى للملح في نظامك الغذائي هي تناول أقل من 1500 ملليجرام من الصوديوم يوميًا.





- الحد من الأطعمة الغنية بالدهون أو الملح، مثل الزبدة والسمن وتوابل السلطة العادية واللحوم الدهنية ومنتجات الألبان كاملة الدسم والأطعمة المقلية والأطعمة السريعة والوجبات الخفيفة المملحة.
- اسأل طبيبك عما إذا كان يجب عليك زيادة البوتاسيوم في نظامك الغذائي.

اعتماد: مركز صحة القلب