إرتفاع ضغط الدم.. المرض الصامت القاتل

يعتبر إرتفاع ضغط الدم مرض من أمراض العصر الحديث وذلك نتيجة للتغيّر في أنماط الحياة، ويسمّى بالمرض الصامت القاتل حيث لا يصاحبه أعراض في بداية حدوثه. إلا أنّه من السهل إكتشافه أثناء الفحص الروتيني ويمكن السيطرة عليه بتعديل أنماط الحياة وبالمعالجة الدوائية إن أحتاج الأمر.

- ما هو ضغط الدم؟

الضغط الشرياني هو الجهد الذي يقوم به القلب لضخ الدم إلى أجهزة الجسم المختلفة بواسطة الشرايين. وهو نتيجة للتوازن في أداء القلب وقدرة الشرايين ومرونتها على استيعاب الدفع الدموي الذي يقوم به القلب.

- ما هو ضغط الدم الطبيعي وكيف يقاس؟

إنّ قياس ضغط الدم هو جزء من أي فحص روتيني وعادةً تؤخذ قراءتين:

* القراءة الأولى: وتشير إلى الضغط العلوي حينما تنقبض عضلة البطين القلبية ويندفع الدم إلى الشريان الأورطي ومنه إلى بقية أجزاء الجسم. والقراءة الطبيعية للضغط العلوي تتراوح ما بين (110-139) ملليمتر زئبقي (عادة تكون أعلى عند كبار السن).

* القراءة الثانية: وتشير إلى الضغط حينما تسترخي عضلة القلب فينخفض ضغط الدم إلى حده الأدنى وعادة تتراوح ما بين (70-89) ملليمتر زئبقي.

- متى يعتبر ضغط الدم مرتفعاً؟

يعتبر ضغط الدم مرتفعاً إذا تجاوز 90/140 ملليمتر زئبقي.

- ما هي تصنيفات إرتفاع ضغط الدم؟

هي حالات تبقى أسباب ضغط الدم فيها مجهولة لأنّها لا تكون ناجمة عن أسباب مرضية محددة وتشكل نسبة 90% من مجموع حالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم. هناك عوامل تزيد من فرصة الإصابة مثل:

- العامل الوراثي

- إتباع أنماط حياتية غير صحية مثل تناول الطعام الغني بالدهون والإكثار من تناول ملح الطعام.

- الميل إلى الوزن الزائد وقلة الحركة.

- التدخين

- شرب الكحول

- الإكثار من تناول المنبهات كالقهوة والشاي.

- استعمال بعض الأدوية مثل حبوب منع الحمل ومضادات الإلتهابات.

- تكرار التعرض للإنفعالات والضغوطات النفسية.

- ضغط دم ثانوي:

هي حالات من ضغط الدم المرتفع الناجمة عن أسباب مرضية محددة: كأمراض الكلى أو الكبد أو القلب وإضطرابات الغدد أو زيادة الأملاح بالجسم. وتشكل هذه الحالة نسبة 10% من مجموع حالات الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

- ما هي مضاعفات إرتفاع ضغط الدم؟

- مشاكل في عضلة القلب كتضخم عضلة القلب أو حدوث نقص في تغذية عضلة القلب بالدم.

- تصلّب الشرايين مما يؤدّي إلى حدوث السكتة القلبية.

- حدوث جلطة دماغية أو نزيف في المخ.

- الفشل الكلوي.

- أمراض العيون.

- ما هي طرق الوقاية؟

- الفحص الطبي الدوري.

- المحافظة على الوزن المثالي وتناول الغذاء المتوازن.

- ممارسة الرياضة البدنية بانتظام.

- تجنب الإنفعالات النفسية الحادة وأخذ قسط من الراحة بعد فترات النشاط.

- الإمتناع عن التدخين وشرب الكحول.

- التغذية:

- تناول الغذاء المتوازن المحتوي على الفواكه والخضار الغنية بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والألياف وفيتامين (ج) (أنظر الجدول)↓.

- الإمتناع أو الإقلال من تناول ملح الطعام وإستبداله بالتوابل والأعشاب.

- الإمتناع أو الإقلال من إستخدام الأطعمة المملحة مثل: المعلبات، المخللات، المكسرات الصلصات، الأسماك المملحة، والمدخنة والأجبان المالحة.

- الإقلال من تناول المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل الشاي والقهوة.

- الإقلال من إستخدام الدهون في الطعام خاصة الدهون الحيوانية.

العنصر الغذائي

المصادر الغذائية

البوتاسيوم

الفواكه خاصة (الموز، الجريب فروت، المشمش المجفف، الكرز) الخضروات خاصة (البروكولي، القرنبيط، البطاطا، الطماطم، السبانخ).

المغنيسيوم

البقوليات (العدس، الحمص، القول)

البذور (بذور عباد المشمش)

المكسرات غير المملحة خاصة (الفول السوداني)

الخضراوات الورقية الخضراء (السبانخ)

المأكولات البحرية والأسماك

الحبوب الكاملة مثل القمح والشوفان

الألياف

جميع أنواع الخضراوات والفواكه والحبوب

فيتامين (ج)

الحمضيات مثل البرتقال والليمون والكيوي والفراولة

في حال قرر الطبيب أنك مصاب بضغط الدم المرتفع، فإنّه للمحافظة على معدل طبيعي لضغط الدم يجب عليك اتباع الآتي:

1- تعديل أنماط الحياة بإتباع طرق الوقاية المذكورة سابقاً.

2- مراقبة معدل ضغط الدم وقياسه باستمرار في أقرب مركز صحي/ عيادة أو في المنزل حسب إرشادات الطبيب.

3- المتابعة المستمرة للعلاج، والتقيد بجرعات الدواء الموصوفة تماماً.

4- عند النوم: رفع مستوى السرير من جهة الرأس للأعلى أو إستخدام وسادة.

5- عند الإستيقاظ: النهوض ببطء ثمّ الوقوف ببطء مع عدم الوقوف لفترات طويلة.

6- الإستلقاء أو الجلوس عند الإحساس بالدوار "الدوخة".

7- التنبه لعلامات الخطر التالية والإتصال بالطبيب عند حدوثها فوراً:

- الصداع
- الدوار "الدوخة"
- التقيؤ

- التشنج
- الإرتباك/ التشوش
- النعاس
- الغيبوبة
- عدم وضوح الرؤية
- العمى المؤقت