

مرض ارتفاع ضغط الدم

هو أحد أمراض العصر الشائعة إلى جانب أمراض القلب والسكري ، والأكثر انتشاراً بين كبار السن، وهو حالة مرضية مزمنة يجب أن يتكيف الإنسان في العيش معها لذا فان مرضى الضغط بحاجة إلى إشراف طبي مستمر، واتباع الإرشادات الطبية بدقة.

ما هو ضغط الدم؟

يعمل القلب على ضخ الدم إلى الأوعية الدموية التي تحمله إلى جميع أنحاء الجسم. ويؤثر الدم على جدران هذه الأوعية بمقدار من الضغط يسمى ضغط الدم. تعتمد قيمة هذا الضغط على عدة عوامل أهمها:

. كمية الدم التي تجري في الأوعية.

. مرونة الأوعية أو الشرايين.

. قوة انقباض القلب كمضخة.

وعند قياس ضغط الدم يجب الحصول على رقمين مثلاً (80/120). الرقم الأول = 120 يعني الضغط الانقباضي (وينتج عند انقباض عضلة القلب)

والرقم الثاني: 80 تعني الضغط الانبساطي (عند انبساط أو استرخاء عضلة القلب).

ويعتبر ضغط الدم مرتفعاً إذا زادت قيمته عن 90/140

ما هي أسباب ارتفاع ضغط الدم؟

إن حوالي 80% من الأسباب المباشرة لمرض ارتفاع ضغط الدم غير معروفة تماماً ، ولكن هناك عدة عوامل تساعد على ظهوره، أهمها:

. الاستعداد الوراثي للإصابة بالمرض.

. التوتر والقلق والانفعالات النفسية الحادة والمتكررة.

. السمنة لأنها تزيد من العبء الملقى على القلب.

. الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالكوليسترول (ويؤدي ذلك إلى ارتفاع الكوليسترول في الدم وترسب المواد الدهنية على جدران الأوعية الدموية مما يفقدها مرونتها، ويعرف ذلك بتصلب الشرايين).

. الإكثار من تناول الأطعمة والمواد التي تساعد على ارتفاع الضغط مثل الملح، والقهوة والشاي، والدهون، والمشروبات الغازية والكحوليات.

. التدخين الذي يؤثر على جدران الأوعية الدموية ويقلل من مرونتها.

. قلة ممارسة النشاط البدني أو الخمول.

. أدوية منع الحمل.

. خلل في بعض الغدد الصماء مثل الغدة الدرقية.

أعراض المرض:

يعرف مرض ارتفاع ضغط الدم باسم (القاتل الصامت)، وذلك لأنه غالباً ما يكون غير مصحوب بأعراض ويتم اكتشافه عن طريق الصدفة .

وقد تصاحب أعراض مرض ارتفاع ضغط الدم أعراض أخرى مثل:

1. الصداع المتكرر، وخاصة في المنطقة الخلفية للرأس .
 2. الدوخة والدوار.
 3. زيادة في ضربات القلب والشعور بلهته عند القيام بمجهود عضلي.
 4. غيبش بالرؤية (رؤية غير واضحة).
 5. طنين في الأذنين.
- وجود هذه الأعراض أو عدمها لا يؤكد ارتفاع ضغط الدم لأنها قد تكون أعراضاً لأمراض أخرى. لذلك لا بد من قياس الضغط أكثر من مرة وفي فترات مختلفة لتأكيد المرض.

العلاج والوقاية:

اتباع الإرشادات الطبية التالية:

1. التقيد بتناول الأدوية الموصوفة بانتظام.
2. اتباع نظام غذائي صحي مناسب مدى الحياة، والذي يتضمن:
 - تجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية.
 - الابتعاد عن الأطعمة المالحة مثل الجبنة البيضاء والمخللات والزيتون والمكسرات والمعلبات بجميع أنواعها، والسمن المملح---الخ، وتجنب إضافة الملح إلى الطعام.
 - العمل على تخفيض الوزن الزائد والإقلال من تناول النشويات والدهنيات، وخاصة المواد التي تحتوي على نسبة كبيرة من الكولسترول مثل الزبدة والبيض واللحوم الحمراء---الخ.
3. اتباع نظام متوازن للنشاط والراحة:
 - ممارسة الرياضة باعتدال، وخاصة رياضة المشي لمدة 30 دقيقة يومياً.
 - الاسترخاء والراحة من حين لآخر وتجنب الانفعالات النفسية قدر الإمكان.
4. الابتعاد عن التدخين.
5. الابتعاد عن الانفعالات النفسية.
6. فحص الضغط بشكل دوري.