

ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

- ارتفاع ضغط الدم هو ازدياد متواصل في الضغط في الأوعية الدموية، مما يزيد من وظيفة الضخ في القلب، ويؤدي لتصلب في الأوعية.
- يعرف ضغط الدم السوي لدى البالغين بأنه ضغط الدم الانقباضي 120 ميليمتر زئبق والانبساطي 80 ميليمتر زئبق، أما ارتفاع ضغط الدم فيعرف بأنه بلوغ أو تجاوز ضغط الدم الانقباضي 140 ميليمتر زئبق والانبساطي 90 ميليمتر زئبق.
- للمستويات السوية لضغط الدم الانقباضي والانبساطي أهمية خاصة للأعضاء الحيوية مثل القلب والدماغ والكلى لتؤدي وظائفها وللمعافاة والصحة بشكل عام.

مستويات ضغط الدم

ارتفاع ضغط الدم

الانقباضي: 140 مم زئبق أو أكثر
الانبساطي: 90 مم زئبق أو أكثر

معرض للخطر (مقدمة ارتفاع ضغط الدم)

الانقباضي: 120-139 مم زئبق
الانبساطي: 80-99 مم زئبق

ضغط الدم السوي

الانقباضي: أقل من 120 مم زئبق
الانبساطي: أقل من 80 مم زئبق

ما هي عوامل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

- عوامل سلوكية وتتعلق بأنماط الحياة يمكن أن تعرض لخطر أعلى للإصابة بارتفاع ضغط الدم، ومنها التدخين والنظام الغذائي

- غير الصحي، والإفراط في تناول الملح، والخمول البدني، وزيادة الوزن، والبدانة، وتعاطي الكحول.
- يميل ضغط الدم لارتفاع بتقدم الناس في العمر، لذلك فإن كل شخص معرض لارتفاع ضغط الدم لديه كلما تقوم بالعمر.
- يمكن أن يكون ارتفاع ضغط الدم وراثياً، إذ يرث بعض الناس جينات تهبهم للإصابة بارتفاع ضغط الدم، فخطر ارتفاع ضغط الدم يزداد عند وجود عوامل وراثية ترافق العوامل الوراثية مثل اختيارات أنماط الحياة غير الصحية.

ما هي أعراض ارتفاع ضغط الدم؟

- يطلق على ارتفاع ضغط الدم "المقاتل الصامت" لأنه في غالب الأحيان لا يعطي علامات تحذير أو أعراض تنبيه، فلا يعرف الناس أنهم مصابون به.
- وعندما تحدث الأعراض بالفعل، فقد تتضمن الصداع في الصباح الباكر، والرعاف، وخفقان غير منتظم في القلب، وطنين الأذن، أما أعراض الارتفاع الشديد في ضغط الدم فتشمل الشعور بالتعب والغثيان والإقياء وتشوش الذهن والقلق والألم الصدري وارتجاج العضلات.
- الطريق الوحيد لكشف ارتفاع ضغط الدم هو قياسه بانتظام.

ما هي التأثيرات المضارة للإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

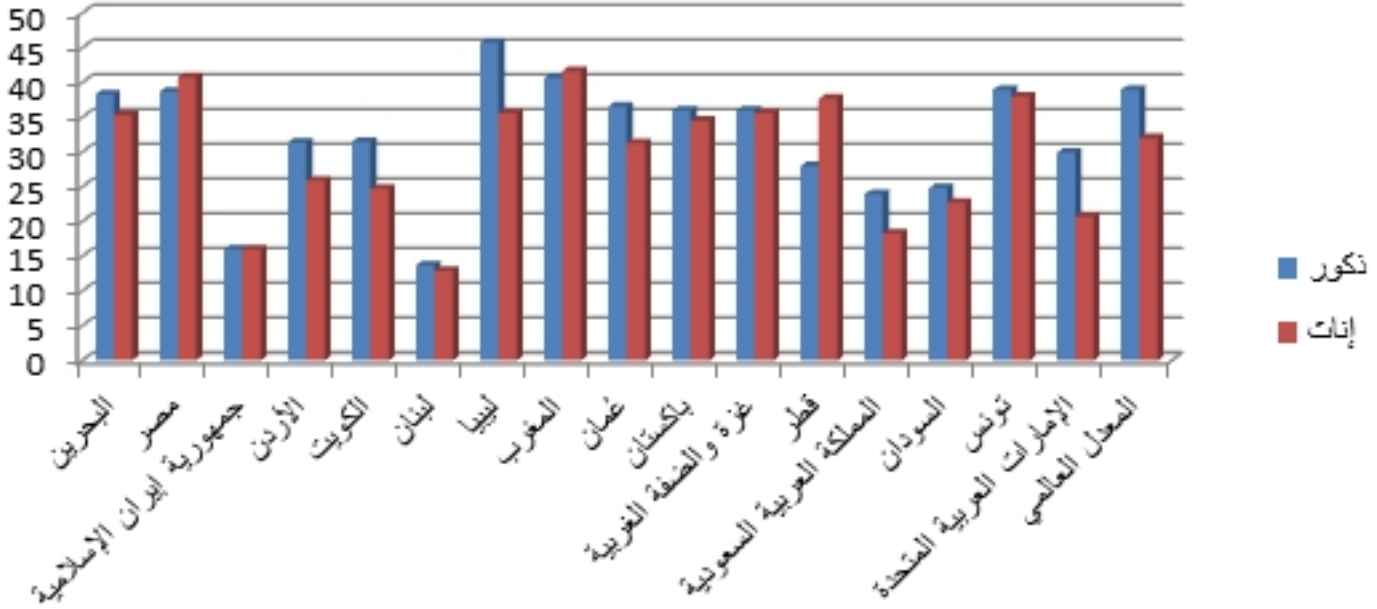
- من المخطر إهمال ارتفاع ضغط الدم، فكلما طالت فترة ارتفاع ضغط الدم من المستوى السوي كلما زاد احتمال تدميره للقلب وللأوعية الدموية في الأعضاء الرئيسية مثل الدماغ والكليتين، وإذا لم يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم وعلاجه فقد يؤدي إلى ذوبية قلبية أو تضخم القلب وربما فشل القلب في نهاية المطاف. وقد تصاب أوعية الدم بانتفاخات (أمهات الدم) وبتقاع ضعيفة، مما يجعلها عرضة أكثر من غيرها للتمزق وللانسداد بالمخثرات، فإذا ما أصيب الدماغ بذلك فإنه يؤدي إلى السكتة الدماغية، كما يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى الفشل الكلوي والعمى وخلل معرفي.

ما مدى جسامة مشكلة ارتفاع ضغط الدم؟

- إن ارتفاع ضغط الدم من مشاكل الصحة العمومية العالمية، فهو أحد الأسباب الرئيسية للموت المبكر في العالم، إذ يقتل أكثر من 8 ملايين نسمة كل عام، وهو من المشكلات الآخذة بالتفاقم.
- يعيش أكثر من مليار نسمة وهم مصابون بارتفاع ضغط الدم، وفي عام 2008 بلغ معدل انتشار ارتفاع ضغط الدم بين البالغين ممن تتراوح أعمارهم بين 25 عاماً أو أكثر (ومن بينهم ممن يعالجون لخفض ضغط الدم المرتفع عندهم) 40% تقريباً.
- وفي عام 2008 أيضاً، كان أعلى معدلات انتشار لارتفاع ضغط الدم بين الأقاليم في منظمة الصحة العالمية في الإقليم الأفريقي (46%)، وأخفضها في الإقليم الأفريقي (35%).
- في إقليم شرق المتوسط، فإن البالغين اثنين من بين كل خمسة بالغين مصابان بارتفاع ضغط الدم.
- لدى الذكور معدلات إصابة بارتفاع ضغط الدم تزيد عما لدى الإناث في معظم بلدان الإقليم تقريباً، والنسبة المئوية للمصابين تختلف اختلافاً واسعاً بين بلدان الإقليم، بدءاً من 13.7% لدى الذكور البالغين في لبنان إلى 45.8% لدى الذكور البالغين في ليبيا.
- أشارت التقارير إلى أن تقدم السكان في العمر والتوسع العمراني السريع هما أكثر العوامل المساهمة في زيادة معدلات انتشار ارتفاع ضغط الدم في المناطق الحضرية.
- لا يزال الكثير من المصابين بارتفاع ضغط الدم في إقليم شرق المتوسط بدون تشخيص، وبالتالي يفوت عليهم فرصة المعالجة

التي كان بإمكانها تخفيض خطر الموت والإعاقة لديهم بسبب الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية تخفيضاً ملموساً.

- إن ما يقرب من 30% من البالغين في الإقليم لم يسبق لهم أبداً قياس ضغط الدم لديهم، أما من تم تشخيص إصابة ارتفاع ضغط الدم لديهم فإن 35% منهم لا يتلقون المعالجة الأساسية.



معدل انتشار ارتفاع ضغط الدم بين البالغين (بعمر 25 عاماً أو أكثر) مقسماً حسب الجنس، في بلدان منتقاة

المصدر: مستمد من التقرير العالمي حول أوضاع الأمراض غير المسارية 2010

من الممكن الوقاية من ارتفاع ضغط الدم ومعالجته

- إن من الممكن الوقاية من ارتفاع ضغط الدم ومعالجته من خلال اتباع تعديلات أنماط الحياة في المراحل المبكرة.
- تناول طعاماً صحياً. يتألف من الفواكه الطازجة والخضروات، والحبوب الكاملة، والبروتينات الفقيرة الدسم.
- الإقلال من تناول الصوديوم من خلال تقليل كمية الملح في الطعام. إذ ينبغي ألا تتجاوز الكمية الإجمالية المتناولة من الملح أو كلور الصوديوم من جميع المصادر 5 غرام كل يوم (ملاء ملعقة صغيرة).
- الإقلال من تناول الطعام الغني بالدهون المشبعة.
- المحافظة على وزن صحي. فزيادة الوزن قد تؤدي إلى ارتفاع الضغط.
- النشاط البدني. فالنشاط البدني قد يساعد في خفض ضغط الدم المرتفع، فينبغي أن يمارس البالغون نشاطاً بدنياً معتدلاً لفترة لا

- تقل عن 30 دقيقة في معظم أيام الأسبوع.
- تجنب تدخين التبغ. فالتدخين يلحق الضرر بالأوعية الدموية، ويسرع من وتيرة قساوة الشرايين.
- تجنب الكحول.
- المقياس المنتظم لضغط الدم. وهو أمر مهم لأن ارتفاع ضغط الدم لا يكون له في الغالب أية أعراض.

من الممكن معالجة ارتفاع ضغط الدم.

- ضبط ضغط الدم. إذ يمكن تخفيض ضغط الدم من خلال تعديل أنماط الحياة والاستخدام المنتظم للأدوية.
- الوقاية من الحالات الطبية الأخرى مثل السكري ومعالجته. إذ أن 60% من الناس المصابين بالسكري يعانون من ارتفاع ضغط الدم، ويمكن تخفيض خطر السكري بتناول نظام غذائي صحي، والمحافظة على وزن صحي، وممارسة النشاط البدني والرياضة.
- الحد من الكرب ومعالجته من خلال ممارسة اليوجا والتفكير وتقنيات الاسترخاء الأخرى.

Friday 26th of April 2024 03:46:10 PM