

# ضغط الدم

التوجه الصحي للحياة .. أسلوب حياة



سلطنة عمان - وزارة الصحة  
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية  
دائرة الأمراض غير المعدية  
٢٠١٨ م





يحدث ضغط الدم نتيجة للقوة التي يدفع بها الدم جدران الشرايين للخارج و هي مرتبطة جدا بطاقة عمل القلب. وكلما ضاقت الأوعية الدموية كلما أضطر القلب إلى

بذل جهد أكبر لضخ نفس كمية الدم إلى

أجزاء الجسم المختلفة. وتتم قراءة ضغط

الدم برقمين متوالين، يدل الرقم الأول على

ضغط القلب الانقباضي ويعنى ضغط الدم عند انقباض عضلة القلب.

أما الرقم الثاني فيدل على ضغط الدم عند انبساط عضلة القلب و

يعرف بالضغط الإنبساطي، ويكون الرقم الأول أعلى من الرقم الثاني .

و يعرف ارتفاع ضغط الدم الشرياني على أنه الارتفاع المستمر في ضغط

الدم داخل الشريان سواء كان الانقباضي أو الإنبساطي أو كلاهما عن

مستوى 140/90 ملمتر زئبقي في ظروف خارجية مناسبة و بمقياس

معتمد و دقيق. ويعتمد في التشخيص أن تتم قراءة ضغط الدم في

أيام مختلفة وأوقات مختلفة في مكان هادئ، وفي ظروف يكون فيها

الشخص مسترخياً متجنباً استعمال المنبهات المحتوية على الكافيين

كالقهوة والشاي لنصف ساعة على الأقل قبل الفحص.

كيفية التعامل معها	التشخيص	القراءة	
		انقباضي	انبساطي
الإستمرار ببني سلوكيات وأنماط صحية	معدل ضغط الدم طبيعي	أقل من ٨٠	أقل من ١٢٠
المتابعة المستمرة بهدف التدخل بتغيير بعض السلوكيات الغير صحيحة (بالتغذية وانقاص الوزن وممارسة النشاط البدني والتوقف عن التدخين) ومراقبة تطور الإصابة	ارتفاع في الضغط (ما قبل الإصابة بارتفاع ضغط الدم)	٨٩ - ٨٠	١٣٩ - ١٢٠
يتم متابعة العلاج بصفة دورية في عيادة ضغط الدم ويشمل العلاج بالأدوية وتغيير السلوكيات الغير صحية والفحص السنوي المكثف	مصاب بارتفاع ضغط الدم	يساوي ٩٠ أو أكثر من	يساوي ١٤٠ أو أكثر من

**ضغط الدم المرتفع:** مرض شائع ويسمى القاتل الصامت لذا يجب

الإهتمام بالفحص الدوري حيث أن معظم المصابين به لا يشعرون بأية

أعراض في البداية وفي بعض الحالات قد يشعر المريض بـ :

← الصداع .

← الدوار .

← الدوخة .

← احمرار الوجه .

← طنين الأذن .

← إغماء في بعض الأحيان .



## أسباب ارتفاع ضغط الدم

← نسبة ٩٥٪ من المصابين لا يتبين لديهم سبب واضح ومعروف لارتفاع ضغط الدم إلا أن وجود بعض الأنماط غير الصحية تساعد على ظهوره .

يجب ألا يعتمد الشخص على هذه الأعراض أو ما يشعر به لكي يعرف مستوى ضغط دمه ، فالطريقة الوحيدة لمعرفة ضغط الدم هي قياسه بواسطة الجهاز المعد لذلك .

← **التدخين**، حيث تبين الدراسات تأثير التدخين على أعضاء الجسم المختلفة ولم يقتصر فقط على زيادة ضغط الدم لدى المدخن .

← **الملح**، فرغم تباين نتائج الدراسات في مدى تأثير زيادة استهلاك الملح المضاف للطعام، إلا أنها في مجملها تجمع على أنها تسبب في ارتفاع ضغط الدم .

← **السمنة والزيادة في الوزن**، حيث تبين أن هناك علاقة وثيقة بين السمنة و ضغط الدم، فكلما زاد وزن الجسم كلما زاد احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم. وقد بينت الدراسات أيضاً أن الأشخاص البدينين معرضون لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم أكثر بستة مرات من الأشخاص ذوي الوزن الطبيعي .

← **النشاط البدني**، فقد تبين أن الخمول وعدم ممارسة الأنشطة البدنية تسبب في رفع ضغط الدم، وفي المقابل فإن ممارسة الأنشطة البدنية تساعد على خفض ضغط الدم حتى عند الأشخاص المصابين .

← **الكحول**، فمع حرمة تناوله قد تبين أنه يتسبب في رفع ضغط الدم عند الرجال والنساء على حد سواء. وتزداد الإصابة في المجتمعات التي تعتبر تناوله عادة اجتماعية .

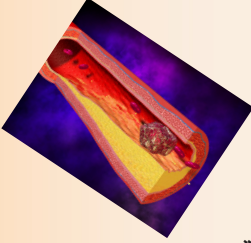
← **العوامل الاجتماعية والنفسية**، حيث تلعب دوراً هاماً في انتشار حالات الإصابة، فالقلق والتوتر والضغط النفسي والعصبية والانفعالات والإرهاق وغيرها لها علاقة بإصابة الفرد بارتفاع ضغط الدم .

← **نتيجة لمضاعفات أمراض عضوية أخرى**، كمشاكل الكلى والغدد الصماء ومشاكل الحمل ونتيجة للأعراض الجانبية لبعض الأدوية .



## مضاعفات ارتفاع ضغط الدم

- ← ارتفاع ضغط الدم يجهد عضلة القلب ويؤثر عليه بزيادة احتمال حصول نوبات قلبية .
- ← يؤثر على الكلى وإذا لم يعالج قد يتسبب بحدوث الفشل الكلوي.
- ← قد يتسبب بحدوث انسدادات بالشرايين أو نزيف دماغي (السكتة الدماغية) .



## الوقاية من ارتفاع ضغط الدم

- ← التقليل من تناول الملح الذي تضيفه إلى طعامك وتجنب الأغذية المعلبة الغنية بالصوديوم، واستبدالها بالأغذية الطازجة أو المجمدة.
- ← داوم على ممارسة النشاط البدني وحافظ على وزنك المثالي.
- ← قلل التوتر، فإن كان بمقدور التوتر الذهني والعاطفي زيادة ضغط الدم فإن التأمل ، والتنفس العميق ، والنشاطات الأخرى المخففة للتوتر، بمقدورها خفضه .
- ← توقف عن التدخين .
- ← ابتعد عن الكحول الذي يزيد من ضغط الدم .

## العلاج

إن تعاون الشخص المصاب بارتفاع ضغط الدم والتزامه يعد من أهم العوامل التي تساعد على نجاح العلاج وتجنبه للمضاعفات الخطيرة. فطبيعة المرض وقلة الأعراض قد لا تدفع المريض إلى الوعي بإصابته أو لفت انتباهه. وفي المقابل يتوجب على الشخص أن لا يتخوف، فإن بإمكانه أن يعيش حياة طبيعية صحية خالية من أي تعقيد وبإمكانه التلاؤم مع هذه الحالة إذا التزم بالعلاج والنصائح والإرشادات الموجهة إليه. ويتم معالجة كل حالة حسب حاجة كل مصاب. ويبدأ العلاج مباشرة بالأدوية مع التركيز على ضبط المؤثرات البيئية والسيطرة عليها، وبناءً على ذلك يتم تقنين العلاج حسب استجابة الشخص للعلاج وانخفاض ضغط الدم عنده إلى المستوى الطبيعي الذي لا يؤدي إلى مضاعفات جانبية.

