

# ارتفاع ضغط الدم



# الفهرس

تعريف ارتفاع ضغط الدم

كيف يعمل الجهاز الدوري وضغط الدم ؟

الأعراض

إصابة الشرايين

تلف عضلة القلب

تلف الدماغ

تلف بالعينين

اعتلال الوظائف الجنسية

علاج ضغط الدم

نصائح للوقاية من ارتفاع ضغط الدم



## ضغط الدم

يوصف ضغط الدم  
بالمرتفع عندما تكون قوة  
ضغط الدم  
على جدران الأوعية  
الدموية عالية باستمرار



## كيف يعمل الجهاز الدوري وضغط الدم ؟



لكي تتمكن أجهزة الجسم من العمل بشكل صحيح لا بد وأن تحصل على القدر الكافي من الدم المؤكسج الذي ينقله الجهاز الدوري ، فعندما ينبض القلب تقوم العضلة ببذل الضغط اللازم لضخ الدم عبر شبكة على شكل أنابيب من الأوعية الدموية التي تشمل الشرايين و الأوردة والشعيرات الدموية ، هذا الضغط هو محصلة قوتين الأولى وتعرف بالضغط الانقباضي وهي القوة المبذولة في حالة ضخ الدم خارج القلب في اتجاه الشرايين التي تكون جزءاً من الجهاز الدوري، أما القوة الثانية فعرف بالضغط الانبساطي و هي القوة الناتجة من ارتخاء عضلات القلب فيما بين النبضات . و تمثل قراءة ضغط الدم الرقمين المعبرين عن هاتين القوتين

## الأعراض

إذا كنت تريد أن تتعرف على قائمة أعراض ارتفاع ضغط الدم فقد تندهرش إذا عرفت أنه في معظم الأحيان قد لا تكون هناك أية أعراض



أفضل البراهين العلمية تشير إلى أن أعراض مثل الصداع و الرعاف (نزيف الأنف ) لا تحدث في غالبية الحالات باستثناء حالات تعرف ب(أزمة ارتفاع ضغط الدم ) و فيها تتعدى قراءة ضغط الدم قيم مرتفعة مثل 180-120

إذا كانت قيمة ضغط الدم عادة مرتفعة و كنت تعاني من أحد الأعراض

مشاكل في  
الإبصار

إعياء  
و تشوش

صداع شديد

آلام بالصدر

صعوبة في  
التنفس

عدم انتظام في دقات  
القلب

تشنجات



الإحساس بدق بالصدر أو الرقبة أو الأذنين، فعليك الانتظار لمدة خمس دقائق وأعد القياس ، فإذا ما استمرت القراءة 180-110 أو أعلى فعليك بطلب النجدة



## هناك مجموعة من الأعراض قد تشير إلى ارتفاع ضغط الدم بشكل غير مباشر، منها

### وجود بقع حمراء بالعين (نزيف تحت الملتحمة)



و هو من الأمور الشائعة بين مرضى ارتفاع ضغط الدم و لكنه لا يسببه بشكل مباشر، ووحده طبيب العيون هو من يستطيع اكتشاف مشاكل العصب البصري المترتبة عن ارتفاع ضغط الدم غير المسيطر عليه.

### احمرار الوجه



ويحدث نتيجة وجود اتساع غير طبيعي في الأوعية الدموية التي تغذي أنسجة الوجه ، و قد يحدث الاحمرار بدون وجود مسبب واضح أو كردة فعل لبعض المحفزات مثل التعرض لحرارة الشمس أو البرد الشديد ، تناول الأغذية الحريفة أو تناول المشروبات الحارة أيضا عن

بعض منتجات العناية بالجلد . كما قد يحدث احمرار الوجه أيضا نتيجة التعرض للانفعالات النفسية أو التعرض للماء الحار أو البارد أو الإفراط في تناول المشروبات الكحولية أو ممارسة التمارين الرياضية و هي كلها من الأمور التي تؤدي لارتفاع مؤقت في ضغط الدم . و الجدير بالذكر أن احمرار الوجه قد يحدث في حالات ارتفاع ضغط الدم عن معدلاته الطبيعية ولكن لا يعتبر ارتفاع ضغط الدم هو السبب في احمرار الوجه

## الدوار



وقد يحدث كواحد من الآثار الجانبية لبعض أدوية ارتفاع ضغط الدم ولكنه لا يعتبر من أعراض ارتفاع ضغط الدم . ولكن لا يجب إغفال هذا العرض لاسيما إذا ما بدأ بشكل مفاجئ، حيث يمثل في هذه الحالة أحد علامات الخطورة للجلطة الدماغية مثله مثل فقد الاتزان أو التوافق العضلي العصبي أو وجود صعوبة في المشي. (يمثل ارتفاع ضغط الدم أحد عوامل الخطورة الرئيسة في تكون الجلطة الدماغية)

## إصابة الشرايين

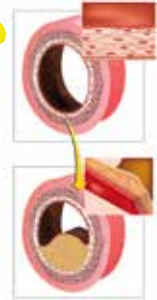


تتميز الشرايين السليمة بالليونة والمرونة والقوة مما يساعد الدم على أن ينساب بسهولة ويسر على جدرانها الملساء ليمد كل الأعضاء والأجهزة الحيوية بالجسم بالغذاء والأكسجين اللازمين لها

في حالات ارتفاع ضغط الدم يبذل الدم ضغطا إضافيا على جدران الأوعية الدموية مما قد يتسبب فيما يلي

### تلف و ضيق الشرايين

ارتفاع ضغط الدم قد يسبب تلف الخلايا التي تتكون منها بطانة جدران الشرايين مما يسمح للدهون التي تدخل الجسم و من ثم تيار الدم من خلال الأغذية الدهنية أن تترسب على جدران الشرايين التالفة التي تفقد مرونتها في النهاية وعوق سريان الدم بصورة طبيعية إلى مختلف أنسجة وأعضاء الجسم



## تمدد الأوعية الدموية



مع مرور الزمن قد يتسبب اندفاع الدم داخل الشرايين التالفة تحت ضغط عالي إلى تمدد بعض أجزاء الشرايين و تكون نتوءات تعرف ب(الأنفيوريزم ) تكمن خطورتها في احتمال انفجارها والتسبب في نزيف داخلي خطير قد يؤدي بحياة الشخص

وقد يحدث ذلك في أي من شرايين الجسم ولكن زيادة احتمالية الإصابة في أكبر و أهم شرايين الجسم والذي يعرف بالشريان الأورطي

## تلف عضلة القلب

يضخ القلب الدم إلى كل الجسم، و يمكن لارتفاع ضغط الدم الخارج عن السيطرة أن يتسبب في تلف عضلة القلب بأشكال عدة منها

**مرض الشريان التاجي** يحدث مرض الشريان التاجي عندما تتضرر الأوعية الدموية الرئيسية التي تمد قلبك بالدم أو تصاب. وعادةً ما تكون الترسبات المحتوية على الكوليسترول (اللويحات) في شرايينك التاجية والالتهابات هي السبب في مرض الشريان التاجي



تمد الشرايين التاجية قلبك بالدم والأكسجين والعناصر المغذية. ويمكن أن يؤدي تراكم اللويحات إلى تضيق هذه الشرايين، ما يقلل من تدفق الدم إلى قلبك. في النهاية، قد يتسبب انخفاض تدفق الدم في ألم في الصدر (ذبحة صدرية) وضيق النفس أو علامات ومؤشرات مرض الشريان التاجي الأخرى. يمكن أن يسبب الانسداد الكامل نوبة قلبية

تضخم الجانب الأيسر من القلب، يؤدي الارتفاع في ضغط الدم إلى أن يقوم القلب بجهد أكبر لضخ الدم لجميع أعضاء الجسم مما يؤدي إلى تضخم البطين الأيسر أو تيبس عضلته و هي التغيرات التي من شأنها الحد من قدرة البطين على أداء وظيفته في ضخ الدم لأعضاء الجسم وهو ما يؤدي في النهاية إلى ازدياد مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية أو فشل عضلة القلب أو الموت المفاجئ

الفشل القلبي، بمرور الزمن يتسبب إجهاد عضلة القلب الناتج عن ارتفاع ضغط الدم إلى ضعفها و نقص قدرتها على أداء مهمتها و هو الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى فشل تام في عضلة القلب فضلا عما تسببه الأزمات القلبية من تلف يزيد الأمر سوءا



## تلف الدماغ

كما هو الحال مع القلب فإن الدماغ يعتمد على الدم بما يحويه من مواد غذائية وأوكسجين لأداء وظائفه بشكل سليم و هو ما يمكن لارتفاع ضغط الدم أن يتسبب في مشاكل تعوق أداء هذه الوظائف من ضمنها

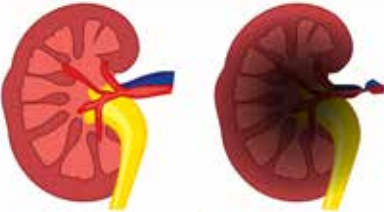


### السكة الدماغية

وتحدث نتيجة عدم وصول الدم بما يحويه من مواد غذائية و أوكسجين لمنطقة معينة من الدماغ

### الخرف

و هو حالة تصيب الدماغ و تتسبب في مشاكل ذهنية تتعلق بالقدرة على التفكير والكلام والذاكرة والإبصار الحركة وغيرها من الوظائف



## تلف الكليتين

تقوم الكليتان بتنقية الدم من السوائل الزائدة والمواد الضارة و هي عملية تعتمد بالأساس على وجود أوعية دموية سليمة. و بطبيعة الحال فارتفاع ضغط الدم يمكنه أن يسبب في إصابة الأوعية الدموية المؤدية للكلى والذي بدوره يؤدي إلى إصابة الكلى نفسها بالعديد من الأمراض

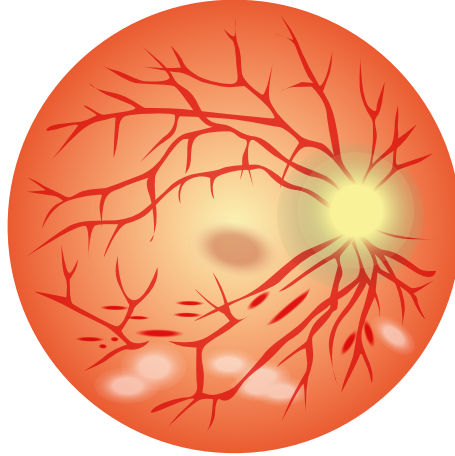
**الفشل الكلوي** :يعتبر ارتفاع ضغط الدم من أهم الأسباب المؤدية للفشل الكلوي و ذلك بسبب تأثيره المباشر على الشرايين الكبيرة التي تمد الكليتين بالدم والشعيرات الدموية الصغيرة داخل أنسجة الكلية مما يعوقها عن أداء مهمتها في تنقية الدم من الفضلات الحيوية التي تتراكم في النهاية بمستويات عالية و خطيرة قد تستلزم في النهاية القيام بالغسيل الكلوي أو زراعة الكلى في الحالات الشديدة .

## تلف بالعينين

اعتلال الشبكية -ارتشاح الشبكية اعتلال العصب البصري

ما هو اعتلال الشبكية الناتج عن ارتفاع ضغط الدم؟

شبكية العين هي طبقة الأنسجة الموجودة في الجزء الخلفي من عينك. تقوم هذه الطبقة بتحويل الضوء إلى إشارات عصبية يتم إرسالها بعد ذلك إلى الدماغ لتفسيرها



عندما يكون ضغط الدم مرتفعًا جدًا ، قد تصبح جدران الأوعية الدموية أكثر سماكة في شبكية العين. قد يتسبب هذا في تضيق الأوعية الدموية ، مما يحد من وصول الدم إلى شبكية العين. في بعض الحالات ، تتورم الشبكية، بمرور الوقت ، يمكن أن يتسبب ارتفاع ضغط الدم في تلف الأوعية الدموية في شبكية العين ، ويحد من وظيفة الشبكية ، ويضغط على العصب البصري ، مما يسبب مشاكل في الرؤية. تسمى هذه الحالة باعتلال الشبكية الناتج عن ارتفاع ضغط الدم

## اعتلال الوظائف الجنسية

متى يجب الاتصال لطلب النجدة في حالة ارتفاع ضغط الدم ؟

هناك أوقات يعتبر فيها ارتفاع ضغط الدم حالة طارئة ويتطلب عناية طبية عاجلة. يمكن أن يحدث هذا إذا ارتفع ضغط الدم بسرعة



اطلب الطوارئ إذا كانت قراءة ضغط الدم لديك تبلغ 180/120 أو أعلى وكان لديك أي من الأعراض التالية ، والتي قد تكون علامات على تلف الأعضاء

- ألم صدر
- ضيق في التنفس
- ضعف
- تغيير في الرؤية
- صعوبة الكلام
- صداع حاد

لا يجب الانتظار حتى تعود قراءات الضغط لمعدلاتها الطبيعية تلقائياً  
و لكن يجب الاتصال فوراً لطلب النجدة



## علاج ضغط الدم هو التزام دائم

عليك بإتباع تعليمات الطبيب بكل دقة و عقد شراكة إيجابية معه إلى جانب المواظبة على قراءة المعلومات الصحية السليمة ذات المصدقية عن حالتك الصحية مثل طريق قياس و متابعة الضغط بالمنزل و غيرها من الأمور التي تضمن حياة ملؤها الصحة بعيدا عن مشاكل القلب و غيرها من الأمراض



عن طريق تبني نمط الحياة الصحي  
يمكنك تحقيق ما يلي

- تخفيض معدلات ضغط الدم
- الوقاية من أو تأخير حدوث ارتفاع ضغط الدم
- الالتزام بالدواء و الحمية الغذائية الملائمة



قلل من فرص الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية و الفشل القلبي و مشاكل الكلى و فقدان القدرة على الإبصار و المشاكل الجنسية



# نصائح للوقاية من ارتفاع ضغط الدم

و هي العوامل التي يمكنك التحكم فيها بغض النظر عن الحالة الصحية التي ولدت عليها ،  
وهذه العوامل يمكنك من خلال التحكم فيها السيطرة على حدوث المرض والتبعات المتوقعة  
من جراء الإصابة به . و تشمل هذه العوامل ما يلي

## التدخين



يُنصح بالإقلاع  
عن التدخين وتجنّب  
التدخين السلبي من أجل الحفاظ  
على صحة الجسم بشكل عام،  
نظرًا لأنّ التدخين يرفع من ضغط  
الدم ويُسكّل عامل خطر للإصابة  
بأمراض القلب

## قلة النشاط البدني



حيث تزيد نسب الإصابة بارتفاع  
ضغط الدم لدى هؤلاء ممن لا  
يمارسون أي نشاط بدني

## الوزن الزائد والسمنة



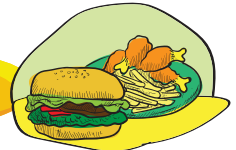
يؤدي الوزن الزائد إلى تضاعف الحمل على  
القلب والجهاز الدوري و هو ما يمكن في  
النهاية أن يؤدي إلى مشاكل صحية وخيمة  
منها مشاكل و أمراض القلب والأوعية  
الدموية و السكر وارتفاع ضغط الدم

## الإفراط في تناول المشروبات الكحولية



حيث أنه بات من المعروف أن الإفراط  
في شرب الكحوليات بشكل مستمر  
يؤدي لمشاكل صحية عديدة تشمل  
فشل عضلة القلب و السكتات  
الدماغية و عدم انتظام دقات القلب

## الغذاء غير الصحي



خاصة عالي المحتوى من الصوديوم ( حيث يعتبر التنوع في الغذاء من الأمور التي  
تضمن لك حياة صحية سعيدة ، في حين أن الغذاء الذي يحتوي على الكثير من ملح  
الطعام والسكريات والدهون المشبعة والأغذية الأخرى عالية المحتوى من  
السعرات الحرارية كل ذلك قد يؤثر بشكل مباشر على ازدياد احتمالية الإصابة  
ارتفاع ضغط الدم

