



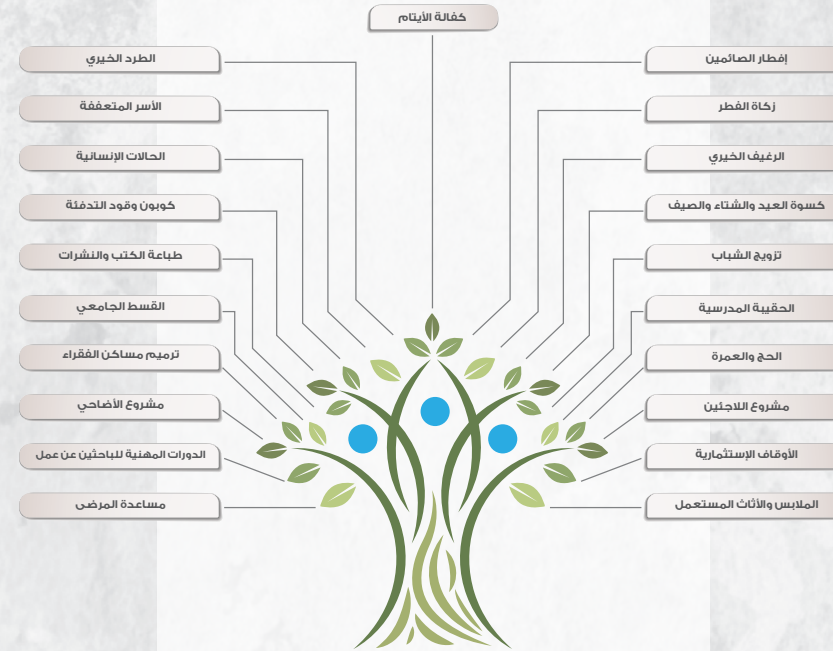
جمعية التكافل الخيرية

المملكة الأردنية الهاشمية
محافظة إربد
الرمثا - سهل حوران - النعيمة

ارتفاع ضغط الدم



تم طباعة هذا المنشور بمناسبة اختيار
مدينة إربد العاصمة العربية للثقافة 2022



جمعية التكافل الخيرية

المملكة الأردنية الهاشمية - الرمثا

إغاثة

تدريب

صحة

تعليم

مشاريعنا عطاء بلا حدود

إغاثية - اجتماعية - توعوية



+962 2 738 2300
+962 2 738 1300
+962 77 777 4922
+962 77 777 4922
@Altkaful

Altkafulmedia
Altkafulmedia
Altkafulpage
info@altkaful.net
www.altkaful.net

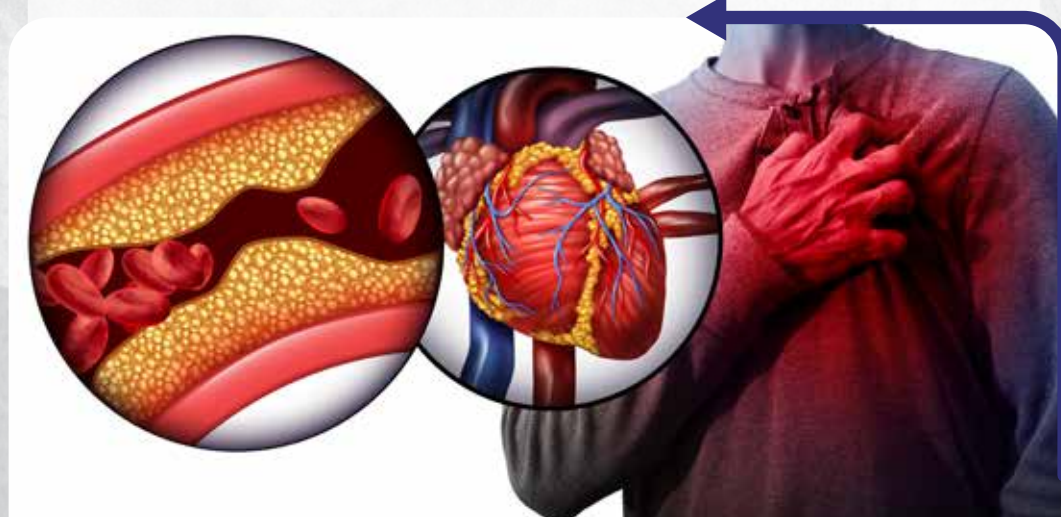
للتبرع، بإمكانكم زيارة مقر ومكاتب الجمعية في مدينة الرمثا أو بلدتي النعيمة والطرة
بإمكانكم التبرع أيضاً من خلال حساب الجمعية في:
البنك الإسلامي الأردني/ فرع الرمثا (جمعية التكافل الخيرية - حساب رقم: 13166)
أو تبرع من خلال المحافظ الإلكترونية على زين كاش (ALTKAFUL2)

وبائيات المرض:

نسبة مرض ارتفاع ضغط الدم في ارتفاع مستمر، وذلك مع زيادة وطأة التوتر والقلق في حياتنا العصرية، وخاصة في المدن حيث الازدحام السكاني ومشاكل النقل وسوء التغذية وتلوث البيئة ومشكلات الحياة المتنوعة. وعلى أقل تقدير فإن شخصاً واحداً بين كل عشرين شخصاً يعاني من ارتفاع ضغط الدم ويحتاج إلى علاج. وللأسف فإن نصف من يعاني من هذا المرض في الغالب لا يعرف أن ضغط دمه مرتفع ويحتاج إلى علاج. كما أن نصف الذين يعلمون بمرضهم لا يتلقون العلاج اللازم له، لذلك ينصح بقياس ضغط الدم لديهم كل ستة أشهر، خاصة بعد تجاوز سن الثلاثين من العمر، أو في حالات زيادة الوزن، أو في حالات وجود مرض في العائلة.

ما هي مضاعفات ارتفاع ضغط الدم؟

- آثاره على القلب:** لا يتلقى القلب لدى مرضى ضغط الدم كمية كافية من الدم والأكسجين، مما قد يحدث انسداداً في الشريان التاجي، وبالتالي يشعر المريض بآلام في الصدر وعند بذل أي مجهود قد يحدث للمريض نوبة قلبية، كما أن النقص المزمن في تروية القلب بالدم قد يؤدي إلى موت جزء من عضلة القلب، وعادة ما تكون في عضلة البطين الأيسر، مما قد يؤثر على البطينين والشرايين، وفي هذه الحالات يتوقف القلب عن النبض، مما يتسبب في أغلب الأحيان بالوفاة.
- آثاره على الكلى:** عندما تقل التروية الدموية للكلى فإن وحدات الكلية تتأثر، فتبدأ قابليتها لإزالة الفضلات والسموم تنخفض (القصور الكلوي) وبالتالي تتراكم المواد السامة بالدم.
- آثاره على الدماغ:** عندما تقل تروية منطقة الدماغ بالدم بسبب ضيق الشرايين ينتج عن ذلك نوبة تكون على صورة فقدان مفاجئ للقوة والإحساس بالشلل أو قد ينشأ عنها شلل في الطرفين العلوي والسفلي من أحد الجانبين، وقد تحدث النوبة (السكتة الدماغية) نتيجة تمزق أحد الشرايين في الدماغ أو بسبب تكوّن جلطة في الدماغ، وتكون انتفاخ حول هذه الخلايا مما يتسبب أيضاً في التأثير على وظائف الدماغ وبالتالي دخول المريض في غيبوبة، وفي معظم الأحيان حدوث الوفاة.



ماهو ضغط الدم؟

تقوم الشرايين بتنظيم الضغط وكمية الدم المارة بها عن طريق التمدد والتقلص المنتظم مع ضربات القلب، فإذا فقدت هذه الشرايين مرونتها لأي سبب من الأسباب عندها تزيد مقاومة الشرايين لمرور الدم فيرتفع ضغط الدم، ولذلك فإن مقاومة جدران الشرايين لمرور الدم يعتبر عاملاً هاماً لمعرفة مستوى ضغط الدم والسيطرة عليه.

وهناك نوعان من الضغط يتم قياسهما:

1- الضغط الانقباضي Systolic.

2- الضغط الانبساطي Diastolic.

أنواع ارتفاع ضغط الدم:

يوجد نوعان رئيسيان من ضغط الدم المرتفع:

1- النوع الابتدائي أو الأساسي (Essential Hypertension): أكثر انتشاراً وشيوعاً في العالم كما أنه لا يُعرف سبب معين لحدوثه.

2- النوع الثانوي (Secondary Hypertension): وهذا النوع يحدث بسبب مرض يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، مثل الكلى أو الشريان الأورطي أو أمراض بعض الغدد الصماء في الجسم، وهذه الحالات لا تتعدى 1% من حالات ارتفاع ضغط الدم.

التشخيص:

بقياس الضغط أكثر من مرة وفي مرات مختلفة، ويعتبر ضغط الدم مرتفعاً إذا كان الضغط الانقباضي أكثر من 140 أو الضغط الانبساطي أكثر من 90 أو كلاهما.

التصنيف	الضغط الانقباضي	الضغط الانبساطي
الطبيعي	120 أو أقل	80 أو أقل
فوق الطبيعي	130-139	85-89
مرتفع درجة أولى	140-159	90-99
مرتفع درجة ثانية	160-179	100-109
مرتفع درجة ثالثة	180 أو أعلى	110 أو أعلى

ما هي أسباب ارتفاع ضغط الدم الأساسي؟

لا توجد أسباب محددة لارتفاعه، إنما هناك عوامل خطورة قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، منها:

1- الوراثة: فإذا كان أحد الوالدين مصاباً فإن احتمال الإصابة لدى الأبناء هو 25% وإذا كان كلاً من الوالدين مصابين فإن احتمال إصابة الأبناء بالمرض هي 90%.

2- الإفراط في تناول الأملاح.

3- زيادة الوزن: حيث لوحظ أن تقليل الوزن لدى مرضى ضغط الدم البدينين يحسن من حالاتهم بدرجات متفاوتة.

4- التوتر والكبت والقلق.

5- العمر والجنس: إن المتقدمين في السن أكثر تعرضاً للإصابة وقد يكون السبب في ذلك هو أن شرايين الشخص كبير السن تكون متصلبة مما يؤدي إلى ارتفاع في الضغط الانقباضي بصفة خاصة، كما أن الإصابة لدى النساء تكون أكثر من نسبتها عند الرجال.

6- الإدمان على الكحول أو التدخين.

7- حبوب منع الحمل.



ما هي أعراض ارتفاع ضغط الدم؟

عادة لا توجد أعراض، حيث لا تظهر قبل سنوات، وقد يصاحبه صداع (أحياناً).

في حالات الارتفاع الشديد: غثيان، ألم بالصدر، رعشة بالعضلات، احمرار بالجلد.

أعراض أخرى: رعاف، إحساس بضربات القلب، طنين بالأذن.

ما هو العلاج؟

1- العلاج بغير الأدوية:

- تخفيف الوزن إذا كان المريض بدينًا.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- التوقف عن الكحول والتدخين، وخاصة النساء اللاتي يستخدمن حبوب منع الحمل.
- التقليل من تناول ملح الطعام، ويمكن استبداله بالليمون، وأيضاً التقليل من تناول المخللات والأجبان أو الأسماك المالحة.
- الحذر من الأطعمة الغنية بالصوديوم والمواد الحافظة بالجبن القديم واللحم المملح والعلبات.
- التقليل من تناول الأطعمة الغنية بالدهون.
- البعد قدر الإمكان عن أسباب التوتر والقلق.

2- العلاج بالأدوية:

- إن علاج مرض ارتفاع غط الدم قد يكون مدى الحياة، وذلك لأن العلاج بالعقاقير لا يزيل المرض ولكن يسيطر عليه. وبالتالي فإن اتباع إرشادات الطبيب للعلاج مهم جداً. كما أن إيقاف الدواء دون استشارة الطبيب بحجة أن ضغط الدم أصبح عادياً يعتبر أمراً خطيراً.
- في كثير من الأحيان لا يشعر مريض ضغط الدم بأعراض، ولذلك فإن تقبله لتناول العقاقير يكون قليلاً وخاصة أن بعض هذه العقاقير لها آثار جانبية، لذلك يمكن القول بأن المريض لا يشعر بالاستفادة من الدواء ولكن يشعر بآثاره الجانبية وتكلفته العالية.
- مع العلاج يجب أن يكون الضغط أقل من 140/90 وفي مرضى السكر 130/80 ومرضى القلب والكلى أقل ما يمكن تحمله.

