

التعريف بضغط الدم المرتفع



يعتبر ارتفاع ضغط الدم من أكبر الأسباب المعروفة لحالة العجز والوفاة المبكرة في المملكة المتحدة بسبب السكتة الدماغية، والنوبة القلبية وأمراض القلب. واحد من كل ثلاثة بالغين في المملكة المتحدة لديه حالة ارتفاع ضغط الدم ويصاب كل يوم 350 شخصاً بالسكتة الدماغية أو النوبة القلبية نتيجة لهذه الحالة والتي يمكن تجنبها.

ما هو ضغط الدم؟

عندما ينبض القلب فإنه يضخ الدم في سائر الجسم لتزويده بما يلزم من الطاقة والأوكسجين. والدم أثناء جريانه يدفع جدران الأوعية الدموية. ونسمي قوة الدفع هذه بضغط الدم. إن ضغط الدم ليس شيئاً تشعر به أو تلاحظه عموماً. الطريقة الوحيدة لمعرفة كمية ضغط الدم لديك هي قياسه.

يتم قياس ضغط الدم بمليمتري زئبق (mmHg). عندما يتم قياس الدم لديك فهذا القياس يظهر برقمين. على سبيل المثال، إذا كانت قراءتك 120/80mmHg فهذا يعني أن ضغط الدم لديك هو '120 فوق 80'.

ويظهر بالجدول التالي معاني القراءات المختلفة.



قراءة ضغط الدم	معناها	ما يلزم عليك القيام به
أقل من 120 فوق 80	ضغط الدم لديك طبيعي وصحي	التزم بنظام حياة صحي للاحتفاظ بهذا المستوى لضغط الدم
بين 121 فوق 81 و 139 فوق 89	معدل ضغط الدم لديك مرتفع قليلاً عن المعدل الطبيعي وعليك أن تحاول تخفيضه	قم بتغييرات صحية في نظام حياتك
140 فوق 90 أو أكثر (لعدد من الأسابيع)	لديك حالة ارتفاع ضغط الدم	غيّر نمط حياتك - استشر طبيبك أو ممرضتك وتناول الأدوية التي ينصحونك بها

ما هو ضغط الدم المرتفع؟

إذا استمرت قراءتك 140 فوق 90 أو أكثر عبر عدد من الأسابيع فيحتمل أن تكون لديك حالة ضغط الدم المرتفع. كما يمكن أن تكون لديك حالة ارتفاع ضغط الدم إذا كان أحد الرقمين مرتفعاً عن المعدل الطبيعي.

عموماً لا تكون لحالة ضغط الدم المرتفع أية أعراض أو علامات، ولذا الطريقة الوحيدة لمعرفة هل إذا كنت مصاباً بارتفاع ضغط الدم هي قياس الضغط. إلا أنه، قراءة واحدة مرتفعة لا تعني البتة أن لديك حالة ارتفاع ضغط الدم. هناك أشياء كثيرة قد تؤثر في ضغط الدم لديك طوال اليوم، فعليك أن تلاحظ أنه يبقى مرتفعاً لبعض المدة.

♥ لماذا يهم أمر ارتفاع ضغط الدم؟

إذا كان مستوى ضغط الدم لديك أكثر ارتفاعاً من المستوى الطبيعي، فهذا يتطلب مجهوداً أكبر من القلب والأوعية الدموية. مع مرور الوقت، يمكن لهذا المجهود الإضافي أن يسبب أضراراً لأعضاء جسمك، مما يعرّضك لخطر المشكلات الصحية.

إذا كانت لديك حالة ضغط الدم المرتفع ولا تسيطر عليها، فيزداد لديك خطر الإصابة بالنوبة القلبية أو السكتة الدماغية. كما يمكن لضغط الدم المرتفع أن يسبب في أمراض القلب والكلى، كما أنه مرتبط ارتباطاً مباشراً مع بعض أشكال العته والخرف.



كما يمكن لبعض الناس أن تكون حالة ارتفاع ضغط الدم لديهم مرتبطة بحالة طبية أخرى نحو أمراض الكلى. فبالنسبة لهؤلاء الناس، معالجة الحالة الطبية قد تخفض ضغط الدم لديهم إلى المستوى الطبيعي مرة أخرى.



ماذا يسبب ارتفاع ضغط الدم؟

لدى معظم الناس، قد لا يكون سبب واحد مسؤولاً عن ارتفاع ضغط الدم لديهم. نحن لا نعرف يقيناً ماذا يسبب ارتفاع ضغط الدم. إلا أننا نعرف أن نمط حياتك قد يكون سبباً للإصابة به. لديك خطر الإصابة به أكثر إذا:

♥ كنت تتناول كمية كبيرة من الأملاح الغذائية؛

♥ كنت لا تتناول كمية كافية من الفواكه والخضراوات؛

♥ أنت غير نشيط بشكل كافٍ؛

♥ أنت بدين؛ أو

♥ كنت تتناول الكحول بكميات كبيرة.

بعض الأشياء الأخرى قد تؤثر في ضغط الدم لديك

العمر: عندما تتقدم في السن، يمكن أن تتراكم آثار أنماط حياة غير صحية ويرتفع لديك ضغط الدم.

السلالة (الأصل العرقي): خطر الإصابة بحالة ارتفاع ضغط الدم لدى أشخاص من أصل أفريقي-كاريبي (الزنوج) وجنوب آسيوي أكثر من غيرهم.

التاريخ المرضي العائلي: لديك خطر الإصابة بالضغط الدموي المرتفع أكثر إذا كان الأعضاء الآخرون في عائلتك أصابوا به سابقاً أو كانوا مصابين به.

نمط حياة صحي لتخفيض مستوى ضغط الدم لديك

إذا كان ضغط الدم لديك أكثر ارتفاعاً من المستوى الطبيعي، فيمكنك إحداث تغييرات صحية في نمط حياتك من أجل تخفيضه. قد تكون للتغييرات التالية في وجباتك وكذلك للأنشطة أثر كبير على ضغط الدم لديك.

1 تناول الأملاح بكميات قليلة

تناول الأملاح بكميات كثيرة يسبب في ارتفاع ضغط الدم لديك، ولذا يهتم تناول الملح بكميات أقل قدر الإمكان. أكثر الأملاح التي تأكلها هي ليست مما تضيف إلى طعامك بل هي موجودة أصلاً في الأطعمة المطهية مثل الخبز، حبوب الفطور، والأطعمة الجاهزة. لا تضيف الملح إلى طعامك في أثناء الطهو أو على المائدة. عند التسوق للمواد الغذائية، افحص اللاصقات واختر الأغذية قليلة المحتوى من الملح إذا أمكن.

2 تناول الفواكه والخضراوات بكميات كثيرة

تناول الفواكه والخضراوات يساعد على تخفيض ضغط الدم لديك. ينبغي للبالغين أن يتناولوا خمسة أجزاء على الأقل من الفواكه والخضراوات كل يوم. والجزء الواحد يتكون من 80 جراماً أو ما يأتي في قبضة يدك بشكل غير دقيق.

حاول تناول أنواع من الفواكه والخضراوات. لا بأس بالفواكه والخضراوات المجففة أو المجمدة أو المعلبة ولكن افحص لمعرفة الأملاح أو السكريات أو الدهون الإضافية.



3 تناول الكحول بكميات قليلة

المسموح يلاحة الياكمو.ت الوق رور مع مغط الذضك رتفع لدييسف،ل وحوالك ي طاعن تم رثتكت نك اذإ يهاهب 14 و لار جلا عوبسالأ يفلحن الكم قدحو ن14م نكوتت قدحو الوو. ثانلاإ عوبسالأ يفلدحو تاناخال يفل سايقالت داحو نم قدحو وأ، قرينذ صغيبنذ جةازج وأ، ريدالس وأ قرين الم تنياد فصديةحوالرتابومشرلا

لك ليد مغط الذضى خفلاء ك دعاسيس نذاهف، ماهالمسموح بدودحوال يفل وحوكللا كيطاعن ناك اذإ

4 المحافظة على وزن صحي

تخفيض الوزن، إذا كان ضروريا، سيساعدك على خفض ضغط الدم لديك وكذلك على تقليل خطر الإصابة بالمشكلات الصحية. وأفضل طريقة لخفض الوزن هي اختيار الأطعمة قليلة الدسم وقليلة السعرات الحرارية إلى جانب زيادة معدل نشاطك البدني. ويمكنك القيام بذلك بدون التزامك بالوجبة الصحية. حدد لنفسك أهداف واقعية. عليك إحداث تغييرات خفيفة في وجبتك ومعدل نشاطك الذي يمكنك الالتزام به مدى الحياة.

5 كن نشيطاً أكثر

30 دقيقة من الرياضة البدنية الخفيفة التي تقوم بها خمس مرات في الأسبوع تحافظ على صحة قلبك، كما يمكنها تخفيض ضغط الدم لديك. إن لم تكن لديك 30 دقيقة في اليوم، فزيادة نشاطك ولو بشكل بسيط قد تكون مساعدة. فكر كيف يمكنك أن تكون نشيطاً أكثر في حياتك اليومية. أي نشاط يعطيك الشعور بالدفء ويسبب لك ضيق التنفس بشكل خفيف يعتبر مثالياً.



الأدوية لضغط الدم المرتفع

قد يساعد تغيير وجبتك وكونك نشيطاً أكثر في سيطرتك على ضغط الدم لديك، ولكن قد لا يقدران على خفض الضغط بنفسهما وأنت تحتاج إلى تناول الأدوية لخفضه أكثر من ذلك. توجد تشكيلة واسعة من الأدوية لعلاج ضغط الدم المرتفع. ومعظم تلك الأدوية تأتي ضمن أربعة أنواع الأدوية الرئيسية:

♥ مانعات أو مثبطات الأنزيم المسؤول عن

تحويل مادة الأنجيوتنسين (ACE)

♥ حاصرات مستقبلات أنجيوتنسين

♥ معيقات قنوات الكلس

♥ عقاقير مدرة للبول من مجموعة ثيازيد

ثمة أنواع أخرى للأدوية متوفرة ولكن الأنواع الأربعة المذكورة كثيرة الاستعمال في هذه الأيام.

♥ البحث عن الأدوية المناسبة لك

كل شخص يختلف عن غيره، وبعض أنواع الأدوية تؤثر في مجموعة معينة من الناس بشكل أفضل. ما يعمل جيداً لصديقٍ أو قريبٍ قد لا يعمل لك بنفس التأثير.

وكثير من الناس يجدون أن دواء واحداً لا يكفي لخفض ضغط الدم لديهم. كل نوع من الأدوية يعمل على أنظمة الجسم المختلفة، فتناول عدد من الأدوية يؤثر بشكل كبير على ضغط الدم لديك.

لدى الأطباء نصائح لمساعدتهم على اتخاذ القرار عمّا يستعملوا، لكن البحث عن الأدوية المناسبة لك قد يأخذ بعض الوقت.





إجعل تناول الأدوية من بين الأمور التي تقوم بها يومياً حسب الروتين - تناولها كل يوم في نفس الوقت وتعود عليه. هذا سيساعدك على الاستفادة القصوى من تلك الأدوية.

♥ الاستفادة القصوى

من أدويةك

لا يمكن أن يعالج ضغط الدم المرتفع نهائياً، إلا أنه إذا كان يلزم عليك تناول الأدوية فيحتمل أن تحتاج إلى تناولها مدى الحياة. وإذا توقفت فسيرتفع ضغط الدم لديك مرة أخرى.

من الهام جداً أن تلتزم بتناول أدويةك حتى إذا كنت لا تشعر بأي مرض. عن طريق المحافظة على مستوى ضغط الدم المنخفض إنك تحمي قلبك والأوعية الدموية من الضرر والمرض.

♥ العمل بنصائح الطبيب

أو الممرضة

سوف يرغب طبيبك أو ممرضتك في رؤيتك مرة أخرى فوراً بعد مباشرتك تناول دواء جديد. وهذا للتأكد من أنه يعمل لك جيداً وأنت لا تشعر بأية أعراض جانبية.

إذا بدأت تشعر مختلفاً بعد مباشرتك تناول دواء جديد، فيمكنك مراجعة قائمة الأعراض الجانبية المذكورة في النشرة المتاحة به. بل التحدث إلى طبيبك أو ممرضتك أو صيدليكم قد يكون ذو فائدة أكبر. إنهم خبراء في مجال الأدوية ويمكنهم تقديم المشورة.

إذا أصبت بالأعراض الجانبية نتيجة لتناول دواء، فيإمكان طبيبك أو ممرضتك تغيير جرعتك أو اختبار دواء آخر مما يعمل لك بشكل أفضل.



قياس ضغط الدم لديك في البيت

قد تجد قياس ضغط الدم لديك في البيت أمراً مساعداً في فترة بين المواعيد مع طبيبك أو ممرضتك. حقاً قد تكون هذه الطريقة مفيدة لمعرفة مستوى ضغط الدم لديك في حياتك اليومية. تحدّث إلى طبيبك أو ممرضتك عن قياس ضغط الدم لديك في البيت. هم قد يكونوا راغبين في معرفة مستوى ضغط الدم لديك عندما تكون بعيداً عن المستوصف.



♥ أجهزة مراقبة ضغط الدم

إذا كنت تفكر عن قياس ضغط الدم لديك في البيت، فيهمّ اختيار جهاز المراقبة المناسب. أجهزة المراقبة التي تقيس ذراعك العلوي تكون أدق وأكثر انتظاماً.

أي جهاز تقوم باختياره، تأكد من أنه 'مثبت سريرياً'. هذا يعني أنه مختبر ويعطى النتائج التي يمكنك الاعتماد عليها.

♥ متى وكيف تقوم بقياس ضغط الدم لديك؟

استشر طبيبك أو ممرضتك حول عدد المرات التي تقوم فيها بفحص ضغط الدم لديك. قد تكون هذه الفكرة جيدة أن تفحص بانتظام في البداية ولكن خفّض عدد المرات عندما تتقدم في العلاج. حاول قياس ضغط الدم لديك في نفس الوقت من اليوم حالما يكون جسمك في حالة سكون. حاول التأكد من أنك تقارن "المثل بالمثل".

لا يسمح لجميع الأشخاص بقياس ضغط الدم في البيت. إن تجد أنه يجعلك أكثر قلقاً حول مستوى ضغط الدم لديك، تحدث إلى طبيبك أو ممرضتك.

”لم تكن لدي فكرة“: قصة توم

كان ينبغي أن يكون هذا الفحص لضغط الدم عادياً. كنا ننوي إدارة حملة للتوعية عن ضغط الدم وسألوني أن أقوم بفحص ضغط دمي أولاً.

حتى لذلك الحين لم تكن لدي فكرة عن أي شيء مقلق. كان عمري 62 عاماً، كان شعوري جيداً وحاوَلت أن أقوم بأعمال كنت أعملها عندما كنت شاباً وعمري 30 عاماً. حسناً، كان وزني زائداً قليلاً عن المستوى الطبيعي ولكن من الذي لا تكون لديه مثل هذه الزيادة؟

وقلت: لكنني لا أشعر بشيء. فأوضحت: نعم، ولذلك يسمونه القاتل الصامت.

عندما قمت بإجراء فحص دمي، نظرت إلي المستشارة الصحية بنظرة ملؤها الصدمة والقلق. قالت: إنني أرى أنك بحاجة إلى أن تراجع طبيبك - بالفور.



عن هذا الكتيب

إذا كانت لديك حالة ضغط الدم المرتفع، فهذا الكتيب لك. لقد حرّر هذا الكتيب لتزويدك بالمعلومات الأساسية عن ضغط الدم والعيش مع ضغط الدم المرتفع. إنه يتحدث عن:

♥ ماذا يعني ضغط الدم المرتفع في الواقع

♥ من الذي يصاب بضغط الدم المرتفع وما هي أسبابه

♥ تغيير نمط الحياة لخفض ضغط الدم

♥ الأدوية الخاصة بضغط الدم المرتفع

حرّر هذا الكتيب بدعم من قبل أشخاص مصابين بضغط الدم المرتفع وكذلك من قبل المحترفين الذين هم خبراء في هذا المجال. لقد تم تصميمه لتزويدك بالمعلومات اللازمة لكي تتمكن من اتخاذ خطوات مناسبة.

عن مؤسسة ضغط الدم [Blood Pressure UK]

إن مؤسسة ضغط الدم هي مؤسسة خيرية في المملكة المتحدة وتعمل على خفض ضغط الدم لدى الشعب لمنع العجز والوفاة المبكرة بسبب السكتة الدماغية والنوبة القلبية وأمراض القلب. نحن نقوم بهذا العمل عن طريق زيادة التوعية حول أهمية ضغط الدم المرتفع بين عامة الناس، وأشخاص معرضين للخطر والمحترفين الصحيين. نحن نقدم المساعدة والدعم لأشخاص يعيشون مع الحالة المذكورة ومن هم لديهم خطر الإصابة به، من خلال حملتنا، إننا نمنح الأشخاص المصابين بضغط الدم المرتفع صوتاً للضمان على أنهم يجدون أفضل عناية ممكنة.

إن مؤسسة ضغط الدم هي مؤسسة خيرية مسجلة ونعتمد على التبرعات لإنجاز أعمالنا. سنكون مشكورين لأي تبرع تقوم به لتحمل مصاريف نشر وتوزيع هذا الكتيب.

Blood Pressure UK

Wolfson Institute

Charterhouse Square

London EC1M 6BQ

www.bloodpressureuk.org

+44 020 7882 6255/6218 ☎



Blood Pressure UK

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531



LOTTERY FUNDED