

# ارتفاع ضغط الدم



- يُوجدُ العديد من الأمراض المزمنة واسعة الانتشار يعاني منها الكثير من الناس وهنالك العديد من الأعراض التي تظهر على الإنسان بسبب مرض ما وكما نعلم لكل مرض علامة و أسباب مختلفة يُمكن الكشف عنه من خلالها ومن ثمّ نبحثُ عن العلاج .
- الصداع
- ضيق النفس
- نزف الأنف
- الدوار (الدوخة)

ومع ذلك فإن هذه الأعراض لا تشيرُ إليه تحديداً، وهي لا تحدثُ عادة إلا عندما يَصِل ارتفاع ضغط الدم إلى مراحل خطيرة أو مهدّدة للحياة.

### الأسباب:

يتحدّد ضغطُ الدم من خلال عاملين هما: كمية الدم التي يَصْحَحها القلب ومدى صعوبة حركة الدم عبر الشرايين. وكلما زادت كمية الدم التي يضخها القلب وزاد ضيق الشرايين ومقاومتها لقوة الدفع العالية ارتفع ضغط الدم ويمكن حدوث هذا بعدة أسباب منها:

- أورام الغدة الكظرية
- وجود مشكلات في أوعية القلب منذ الولادة، التي تسمى أيضاً عيوب القلب الخلقية.
- أدوية السعال والبرد، وبعض المسكّنات، وحبوب تنظيم النسل، وغيرها من الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية

- العقاقير غير المشروعة، مثل الكوكايين
- أمراض الكلى
- انقطاع النفس والانسداد النومي
- مشكلات الغدة الدرقية
- نسيان جرعات أدوية ضغط الدم

في هذه النشرة الصحية سوف نتحدث عن أكثر الأمراض الشائعة وهو (ارتفاع ضغط الدم) وكل ما يدور حوله:

### مفهوم ضغط الدم:

ارتفاع ضغط الدم حالةٌ شائعةٌ تؤثرُ على شرايين الجسم، ويُطلق عليها أيضاً: (فرط ضغط الدم). في حال الإصابة بارتفاع ضغط الدم، تكون مقاومة جدران الشرايين لقوة دفع الدم عالية باستمرار، وهذا يجعل القلب يعمل بجهدٍ أكبر لضخ الدم.

### الأعراض:

لا تظهر أي أعراضٍ على أغلبِ المصابين بارتفاع ضغط الدم، رُغم أنه قد يصل لمستوياتٍ عاليةٍ الخطورة. وربما يكونُ ضغط دمك مُرتفعاً منذُ سنواتٍ دونَ أن تظهرَ عليك أي أعراضٍ لذلك فهو يوصف بالمرض الصامت. وقد يشعرُ القليل من مرضى ارتفاع ضغط الدم بما يلي:

في بعض الأحيان، يؤدي مجرد إجراء فحص طبي إلى زيادة ضغط الدم. تُعرّف هذه الحالة باسم ارتفاع ضغط الدم بسبب متلازمة المعطف الأبيض.

## الفئات الأكثر عرضة للإصابة:

يُصيبُ هذا المرض الرجال غالبًا قبلَ عمرِ الستة والاربعين عامًا تقريبًا، لكن النساء أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم بعدَ عمرِ الخمسة والستين عامًا. لذا يُوصى من الطبيب قياس ضغط الدم على الأقل مرة كل سنتين بدءًا من عمر الثانية عشر عامًا؛ وذلك لِتجنُّبِ الإصابة به والاطمئنان على النفس في وقتٍ مبكر. وإذا كان عمرك 40 سنة فما فوق، أو كان يتراوح بين 18 و39 سنة وكنت معرضًا للإصابة بضغط الدم المرتفع، فاطلب من الطبيب قياس ضغط الدم مرة كل سنة؛ خصوصًا إذا كان هنالك تاريخ مرضي للعائلة للإصابة بهذا المرض. أما بالنسبة للأطفال من عمر الثلاث سنوات فأكثر، يمكن أن يُقاس ضغط الدم لهم كجزء من فحصهم الدوري السنوي.

وتزداد فرصة إصابة الأفراد في المرض كلما توافرت في الشخص عدة صفات او سمات ومنها:

● **أولاً:** العمر كما ذكر سابقًا يزداد احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم مع التقدم في العمر و يختلف ذلك بين النساء والرجال.

● **ثانيًا:** التاريخ المرضي العائلي يكون الفرد أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم إذا كان أحد والديه أو أشقائه مصابًا به.

● **ثالثًا:** الأشخاص الذين يشعرون بالتوتر بشكلٍ مستمر؛ لذلك يمكن أن تؤدي مستويات التوتر المرتفعة إلى ارتفاع ضغط الدم على نحو مؤقت.

● **رابعًا:** السمنة أو الوزن الزائد، يزداد احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم عند الرجل بزيادة محيط خصره عن 40 بوصة (102 سم)، وتكون النساء عرضة للإصابة إذا زاد محيط خصرهن عن 35 بوصة (89 سم).

## طرق الوقاية والعلاج:

للقاية من مرض ارتفاع ضغط الدم يجب علينا اتباع طرق الوقاية ومن الأمثلة على ممارسات يومية للوقاية من المرض ما يلي:

1. محاولة اقتصار الوزن وضبط محيط الخصر الى الحد الطبيعي .
2. ممارسة التمارين الرياضية باستمرار .
3. اتباع نظام غذائي مفيد للصحة.
4. التقليل من كمية الملح (الصوديوم) في النظام الغذائي.
5. الحد من شرب الكحوليات.
6. الأقلال عن التدخين.
7. النوم الجيد ليلاً.
8. تقليل التوتر، وممارسة أساليب السيطرة على الضغط النفسي.
9. مراقبة ضغط الدم في المنزل والحرص على إجراء الفحوص المنتظمة.

حافظ على صحتك واحرص على  
متابعتها وتذكر أن درهم وقاية  
خير من قنطار علاج ،،،

شارك في هذا العمل الطالبتان :

ريم أحمد مفلح بني عامر 2032999067

حنان عمر حامد 2023999047

