

التوتر الشرياني (ارتفاع ضغط الدم)

منشورات المركز الوطني للسكري والغدد الصم

ضبط مستوى الضغط الشرياني

يجب الحفاظ على مستوى الضغط

الشرياني أقل من 135/85 مم زئبقي لدى

الجميع - وإذا كانت قيم الضغط بين 130

- 140 / 90-85 يجب القيام:

- بتغيير نمط الحياة

- إجراء التمارين الرياضية والحركة

- إنقاص الوزن الزائد

- ضبط مستوى الكوليسترول والشحوم في

المرضى السكريين أو مرضى قصور

الكلية المزمن أو قصور القلب

--أما إذا كانت قيم الضغط أكثر من

140/90 مم زئبقي فيجب التقيد بالمعالجة

الدوائية بالإضافة لما ذكر من إجراءات

أخرى (تغيير نمط الحياة - الرياضة)

ما هو التوتر الشرياني (ارتفاع ضغط الدم)

ضغط الدم أو فرط التوتر الشرياني كما هي الترجمة من كلمة: "Hyper tension" يوصف عادة بالقاتل الصامت: والذي هو عبارة عن قوة ضخ القلب للدم وتحريكه عبر الشرايين التي تقوم بتنظيم الضغط وكمية الدم المارة بها عن طريق التمدد والتقلص مع نبضات القلب، فقدان هذه الشرايين لمرونتها لأي سبب من الأسباب يزيد من مقاومة جدران الشرايين لمرور الدم و يؤدي بالتالي الى ارتفاع في ضغط الدم

• أنواع الضغط؟

هناك نوعان من الضغط يتم قياسهما عادة باستعمال أداة قياس الضغط وهما:

1. الضغط الانقباضي العالي

Systolic Blood Pressure

عندما تنقبض عضلة القلب حيث تقوم بضخ الدم بواسطة الشرايين إلى جميع أنسجة الجسم حاملاً معه الأكسجين والمواد الغذائية اللازمة للقيام بوظائفها كاملة، يعتبر غير طبيعي عندما يكون الضغط الانقباضي أي العالي أعلى من 135 ملم زئبق عند قياسه لأكثر من مرة خلال فترات زمنية مختلفة بغض النظر عن عمر الشخص، يصاب به الأشخاص كبار السن بسبب تصلب الشرايين الذي يعانون منه عادة بعامل العمر

2-الضغط الانبساطي (السفلي أو

الواطي Diastolic Blood Pressure

عند استرخاء وانبساط عضلة القلب لاستقبال الدم من أنحاء الجسم ، يعتبر غير طبيعي عندما يكون الضغط الانبساطي (السفلي أو الواطي) أعلى من 85 ملم زئبق، هذا النوع من ارتفاع الضغط يصاب به عادة الأشخاص صغار العمر

قياس ضغط الدم

يقاس ضغط الدم بالمليمترات من الزئبق (اختصاراً مم زئبق). يعطي قياس ضغط الدم عددين. العدد الأول الضغط الانقباضي والثاني الضغط الانبساطي.

هدفك أن تبقي ضغط دمك تحت 135/85 مم زئبق (135 انقباضي، 85 انبساطي). أما إذا كنت مصاباً بالداء السكري فهدفك هو أن تبقي ضغط دمك تحت 130/80 مم زئبق.

ما الذي يسبب ضغط الدم العالي؟

أسباب ارتفاع الضغط الأساسي غير معروفة لأنه لا يوجد أسباب مباشرة لذلك ، هناك عوامل عديدة تلعب دوراً كبيراً في الإصابة بارتفاع ضغط الدم أهمها عوامل بيئية ووراثية تكثر عادة في أفراد لها تاريخ عائلي ووراثي في الإصابة بارتفاع ضغط الدم بعمر اصغر من المتوقع ، يصيب الرجال عادة بنسبة أكثر من النساء قبل سن الخمسين بسبب وجود هرمون الإستروجين الذي يعمل كحماية للنساء ، بينما تزداد النسبة عند النساء بعد توقف الدورة

الشهرية

عدا ذلك فهناك عوامل أخرى مثل العمر و لون بشرة الجلد ، طريقة الغذاء الذي نتناوله و نمط الحياة التي نعيشها وأهمها الضغوطات النفسية والقلق، عدم تناول أغذية غنية بالبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم، والتناول المزمن للكحول ، كل هذه العوامل خاصة إن كانت مجتمعة تزيد من احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم

أعراض ارتفاع ضغط الدم

في معظم الأحيان لا يوجد مؤشرات تحذيرية أو أعراض معينة تدل على وجود ارتفاع في ضغط الدم ولهذا السبب يدعى عادة بالقاتل الصامت، لذلك نجد أن الكثير من الناس يعتقدون أنهم ليسوا بحاجة إلى علاج لمجرد أنهم لا يشعرون بالأعراض وهنا تكمن الخطورة حيث يكون الضغط مرتفعاً جداً ولا يشعر به المريض، أحياناً قد يشعر الشخص ببعض الأعراض والتي تعتبر بمثابة مضاعفات نتيجة لارتفاع ضغط الدم أهم هذه الأعراض هي:

- صداع متكرر في خلفية الرأس
- الدوخة والدوار في الرأس و أحياناً غثيان
- الشعور باللهثة وضيق بالتنفس عند القيام بجهد
- طنين في الأذنين
- ألم بالصدر مع زيادة في ضربات القلب