

الصحة و السكري

مجلة دورية تصدر عن



المركز الوطني للسكري
والغدد الصم والوراثة



HAND IN HAND

to prevent diabetes



Prediabetes



SCREEN
Your patients routinely for
prediabetes

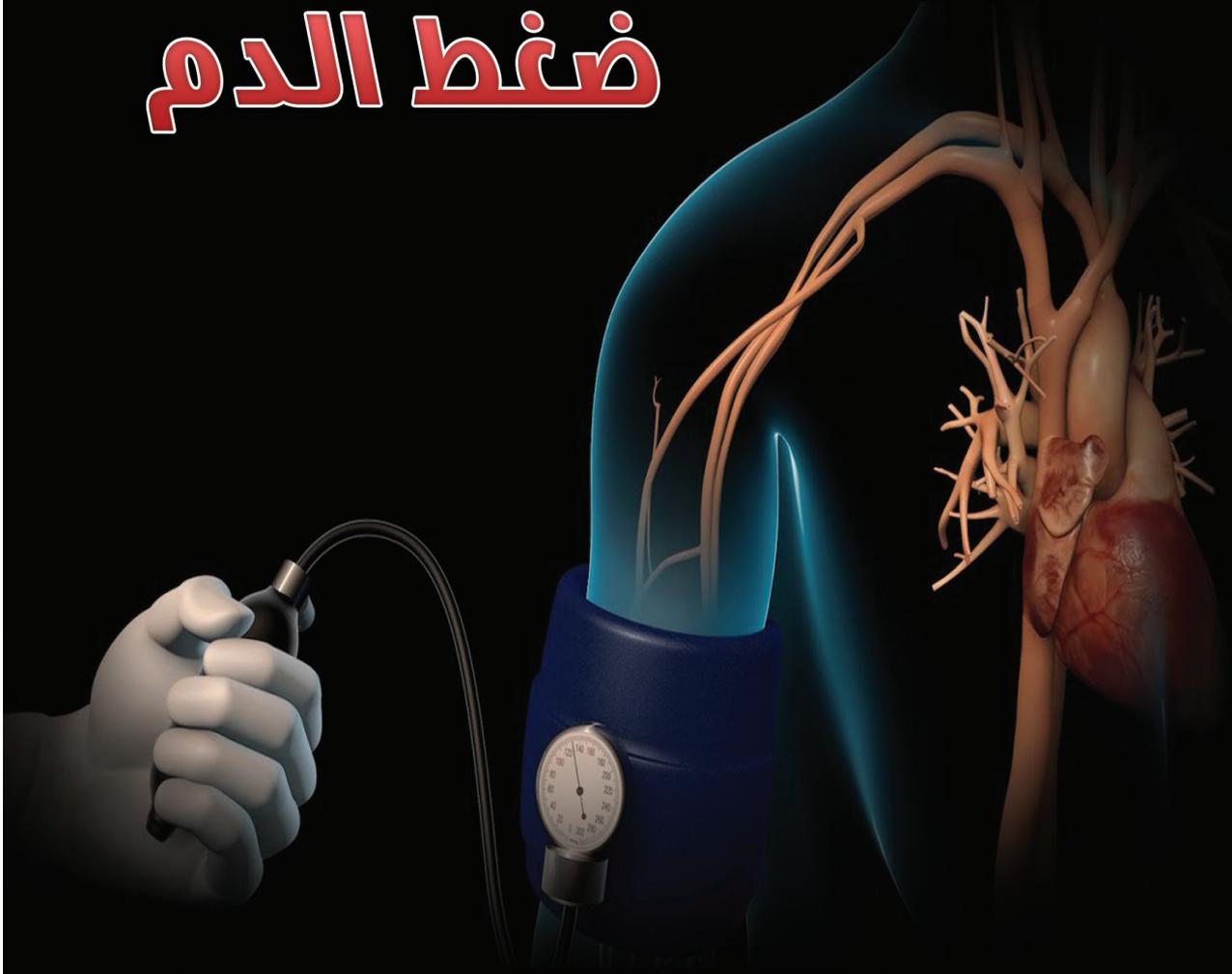


IDENTIFY
those who are at risk



TREAT
on the basis of international
guideline recommendations

ارتفاع ضغط الدم



الإعداد

• الدكتورة زلى راشد
• الدكتور احمد خليل
• الدكتورة نور النمري

• الدكتور موسى أبوجبارة
مستشار السكري والغدد الصم

• الدكتورة نهلة الخواج
مستشارة السكري والغدد الصم

• الدكتورة دانا حياصات
مستشارة السكري والغدد الصم

• البروفسور كامل العجلوني
رئيس المركز الوطني للسكري والغدد الصم والوراثة



Nucleo[®]cmp

RESTORING CONNECTIONS

Restoring the myelin sheath¹

 **ferrer**

الصحة و السكري

مجلة دورية تصدر عن المركز الوطني للسكري والغدد الصم والوراثة

6	المقدمة
10	ارتفاع ضغط الدم
17	ارتفاع ضغط الدم والسكري
20	مضاعفات ارتفاع ضغط الدم:
24	كيفية قياس ضغط الدم
33	التغذية والسلوك الغذائي
37	نظام داش (DASH) الغذائي « غذاء صحي لخفض ضغط الدم»
52	العلاج الدوائي
59	التكلفة الشهرية للعلاجات المخفضة لارتفاع الضغط الشرياني
62	ارتفاع ضغط الدم الخبيث
66	العلاجات التي يمكنها رفع ضغط الدم لديك:
77	ارتفاع ضغط الدم المقنع
78	ارتفاع ضغط الدم المقاوم
80	عوامل الخطر
83	أسئلة شائعة
89	خارج الطب...

المدير المسؤول

● د. كامل العجلوني

هيئة التحرير

● د. كامل العجلوني «رئيساً»

● د. موسى أبوجبارة
«مساعد رئيس التحرير»

● د. نهلة خواجه

● د. دانا حياصات

● رئيس الجمعية الأردنية
لأختصاصيي الغدد الصم والسكري
د. عبدالكريم الخوالدة

● رئيس جمعية العناية بالسكري
د. نديمية شقم

● أ.د. محمد الخطيب

● الصيدلانيه د. رغد الكردي

● كفاية سلهب

مساعدة تحرير

● نزيه القسوس

مدير التحرير

🏠 المركز الوطني للسكري

والغدد الصم

📍 عمان - الأردن - شارع

الملكة رانيا

📞 Phone: +962 6 5347810

📠 Fax : +962 6 5356670

✉ ص.ب: 13165 عمان 11942 الأردن

✉ E-mail: ajlouni@ju.edu.jo

NCDEG المركز الوطني للسكري
والغدد الصم والوراثة

الإشتركات والإعلانات

يتفق بشأنها مع الإدارة

الإخراج الفني والطباعة

مركز
السكري

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠١٨/٣٧١/د)



بروفسور كامل العجلوني
رئيس المركز الوطني للسكري والغدد الصم والوراثة

المقدمة

عزيزي القارئ

تحية طيبة وبعد،

يمر الأردن هذه الأيام بوقت عصيب صحياً ونفسياً واقتصادياً واجتماعياً، ولكن الله هو الحافظ لعباده، ومن لطف الله بنا أن جعل الأردن بالتفاف المواطنين وراء السلطة التنفيذية بكامل فروعها ومؤسساتها خاصة الأمنية والجيش والجهاز الطبي بكل مكوناته، جعله قادراً على المرور عبر جسر الأمان. ونحن نستشعر نعمة المولى عندما نرى دول العالم كبيرها وصغيرها، قويها وضعيفها، غنيها وفقيرها تتهاوى أمام هذه الجائحة، أو تدفع الثمن غالباً في المال والنفوس، فأمریکا مثلاً بلغ عدد الإصابات فيها ما يقارب 2.5 مليون، وزاد عدد الوفيات على 130 ألفاً، وكان عدد العاطلين عن العمل بعشرات الملايين، ولم يسعفها جبروتها العسكري والاقتصادي في صدّ هذه الجائحة، واضطر كبارها إلى إلقاء اللوم على غيرهم من بلدان وحكومات ومؤسسات. أما في الأردن فقد بلغ عدد حالات الإصابة 1069 وعدد الوفيات 10 فقط، وهي من أقل الأرقام المسجلة على مستوى العالم.

وفي هذا الوقت نجد لزاماً علينا أن نتقدم بجزيل الشكر والاعتراف بالجميل لكل فرد من أفراد الجيش الطبي في كل مؤسسات الدولة: خدمات طبية، ووزارة صحة، ومستشفيات جامعية، وقطاع خاص، وفرق تقصي، ولجان خاصة كلجنة الأوبئة التي بذلت جهوداً جبّارة في تحكيم العلم والعقل والحكمة للسيطرة على الوباء، وضحو بوقتهم وجهدهم وطاقاتهم، ولم يكن ذلك ممكناً لولا الدعم المباشر وغير المباشر من الجيش وقوى الأمن المتعددة (أمن دولة ودفاع مدني ومخابرات عامة) فلجميع الشكر والتبجيل. أما الآثار الاقتصادية الجسيمة فنسأل الله أن ييسر أمرنا ويهدينا إلى الطريق العلمي الصحيح للنهوض من الكبوة التي وصلنا إليها.

وقد بادر المركز أثناء هذه الجائحة إلى إيصال الأدوية إلى المرضى الذين

كانوا يراجعون المركز، حيث بلغ عدد الوصفات المجهزة (11341) وعدد الأدوية المصروفة للمرضى (83912 علبة) حتى تاريخ 2020/4/28م، ولم يكن باستطاعة المركز القيام بذلك لولا أعضاء الفرق المتطوعة الذين شاركوا بجهدهم لإيصال الدواء من كافة الجهات: همّة وطن (نقابة الأطباء الأردنيين)، والتآلف الطبي الأردني، وجمعية الهلال الأحمر الأردني، ومتبرعون من أطباء الأسنان، فلهم منا كل الشكر والتقدير.

تقتضي الحكمة هنا أن لا ننسى ومع كل الجهد المبذول في مكافحة الوباء مرضى الأمراض المزمنة، وأن لا تشغلنا الكورونا عن العناية بهم، وعلى رأس هذه الأمراض السمّنة، والسكري، والتوتر الشرياني، واختلاط الدهون، والنقرس، وأمراض القلب والشرايين، والسرطان، والأمراض النفسية وغيرها، فهم بحاجة إلى الرعاية الطبية المستمرة سواءً كنا نعاني من وباء أو جائحة أم لا، ويجب أن لا ننسى أن إهمالهم يؤدي إلى كوارث في الأرواح والمال، ويسبب خللاً اجتماعياً لا يمكن إصلاحه، وقد تكون كلفته أكبر من الوباء.

الاخوة الكرام

يأتي هذا العدد من مجلة الصحة والسكري ليغطي أكثر الأمراض انتشاراً وخطراً وهو ارتفاع التوتر الشرياني، الذي يعاني منه ما يقارب مليوني مواطن، يحتاجون إلى الرعاية والاهتمام. والتوتر الشرياني له خصوصية يجب أن يعلمها كل مريض، إن توقيف أو إيقاف علاج أو علاجات التوتر الشرياني فجأة يمكن أن يؤدي إلى كوارث صحية مثل الجلطات الدماغية التي تترك الإنسان المصاب في حالة لا نريدها لأنفسنا وأحبائنا، ولذا فإننا في هذه المقدمة نوصي بأن على الجميع الالتزام برأي الطبيب المعالج واستشارته قبل الإقدام على تخفيف أو تغيير الأدوية الخاصة بذلك. ولعل المريض يجد بين صفحات هذا العدد دليلاً واضحاً ومعلومات كافية للاستفادة منها.

والله من وراء القصد ونسأله اللطف والرحمة منه

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

ارتفاع ضغط الدم

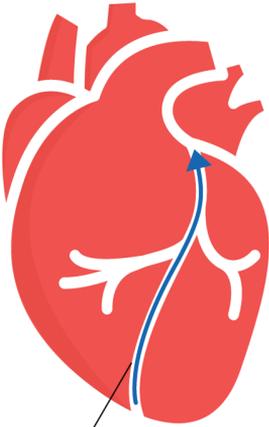
التعريف:

ارتفاع ضغط الدم الشرياني عبارة عن القوة التي تضغط على جدران الشرايين، عندما يضخ القلب الدم إلى أنحاء الجسم



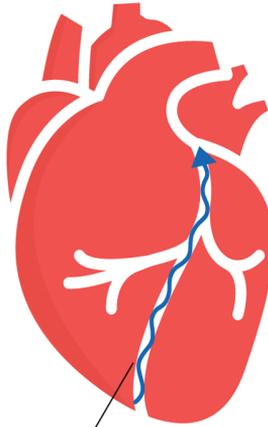
فعند انقباض عضلة القلب يتم ضخ الدم عن طريق الشريان الأورطي (أكبر شريان في جسم الإنسان المسؤول عن توزيع الدم الحامل للأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم)، يضغط الدم على جدران الشريان الأورطي عند مروره، ويعرف ضغط الدم في هذه الحالة بالضغط الانقباضي (الرقم الأعلى عند قياس الضغط) Systolic Blood Pressure.

لا يوجد ارتفاع ضغط الدم
ضخ القلب بشكل طبيعي



يتدفق الدم بسهولة
عبر الأوعية

ارتفاع ضغط الدم
ضخ القلب بشكل أقوى



قد لا يتدفق الدم
بسهولة عبر الأوعية

بعد إتمام ضخ الدم يحدث انبساط في عضلة القلب، وتغلق صمامات القلب من جهة الشريان الأبهر لمنع عودة الدم للقلب، ويسمى ضغط الدم في هذه الحالة الضغط الانبساطي (الرقم الأدنى عند قياس الضغط).

.Diastolic Blood Pressure

ويعد ارتفاع ضغط الدم واحداً من أكثر أمراض القلب والأوعية الدموية شيوعاً وخطورة على أعضاء الجسم، إذ يسمى بـ (القاتل الصامت)، وذلك لأنه لا تظهر له أعراض مميزة، ويمكن أن يصاب به المريض لسنوات دون أن يعلم بذلك، وهناك ارتباط وثيق بين ارتفاع ضغط الدم ومرض السكري. وتكمن أهمية السيطرة على ارتفاع ضغط الدم في الحد من الإصابة بالمضاعفات الناتجة عنه.

التصنيف:

هناك نوعان من ارتفاع ضغط الدم:

ارتفاع ضغط الدم الثانوي:

يشكل 5% من حالات ارتفاع ضغط الدم ويعزى ذلك إلى وجود حالة طبية مسببة. يظهر هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم فجأة، وبسبب ارتفاعاً أعلى من ارتفاع ضغط الدم الأساسي.

ضغط الدم المرتفع الأساسي (الجوهري):

وهو يشكل الغالبية العظمى من حالات ارتفاع ضغط الدم (حوالي 95%) ولا يكون لها سبب معروف ولكن من المعروف أنه ينتشر في العائلات.

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.

لكن أحياناً قد يشعر الشخص ببعض الأعراض التي تعتبر بمثابة مضاعفات نتيجة لارتفاع ضغط الدم.

أعراض ارتفاع ضغط الدم

تعب شديد



خفقان



صداع



ثقل الجسم



غثيان



دوخه



طنين الاذن



تشوش النظر



صعوبة التنفس



قد يكون بلا اعراض اطلاقا في الغالبية
العظمى من الناس





**يسبب ارتفاع ضغط الدم
العديد من عوامل الخطر
بعضها لا يمكن السيطرة
عليه وتشمل :**

1. السن: يزداد خطر الإصابة بالمرض مع التقدم بالسن. ففي بداية منتصف العمر، يكون المرض أكثر شيوعاً بين الرجال. أمّا عند النساء فتزداد فرصة الإصابة بالمرض في فترة ما بعد سن اليأس.

لكن وعلى الرغم من شيوع ارتفاع ضغط الدم بنسبة أكبر بين الكبار، إلا أن الأطفال معرّضون للإصابة به أيضاً. تتسبب أمراض الكلى أو القلب في إصابة بعض الأطفال بارتفاع ضغط الدم كما تسهم العادات الحياتية السيئة، كالنظام الغذائي السيئ، والسمنة، وقلة ممارسة الرياضة في الإصابة بارتفاع ضغط الدم لدى الأطفال.

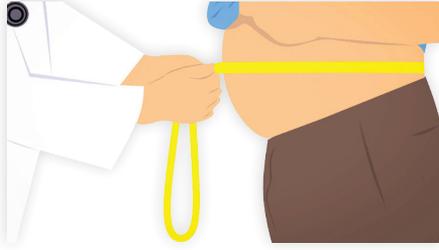
2. التاريخ العائلي: يميل ارتفاع ضغط الدم إلى الانتقال وراثياً.

3. العرق: يشيع ارتفاع ضغط الدم بين الناس ذوي الأصول الأفريقية بالتحديد، وعادة ما يظهر لديهم في سنٍّ مبكرة. كما تشيع بعض المضاعفات الخطيرة بينهم كالإصابة بالسكتات الدماغية والأزمات القلبية والفشل الكلوي.



عوامل أخرى تعرض الإنسان للإصابة بضغط الدم ويمكن السيطرة عليها وتشمل:

فرط الوزن أو السمنة (Obesity or overweight)



كلّما كان الإنسان أثقل وزناً، كان بحاجةٍ إلى المزيد من الدم كي يكون قادراً على إيصال الأكسجين والمواد المغذية إلى أنسجة الجسم المختلفة. وكلّما كانت كمية الدم المتدفق في الأوعية الدموية أكبر، كان الضغط على جدران الشرايين أكبر.

انعدام النشاط البدني

وتيرة عمل القلب لدى الأشخاص الذين لا يمارسون نشاطاً بدنياً هي أعلى من الذين يمارسون نشاطاً بدنياً. وكلّما زادت سرعة عمل القلب، كان القلب بحاجةٍ إلى بذل جهد أكبر عند كل انقباض، مما يزيد الضغط على الشرايين. بالإضافة إلى ذلك، فإن انعدام النشاط البدني يزيد خطر السمنة.



الأمراض المزمنة

قد ترفع بعض الأمراض المزمنة (بما فيها ارتفاع الدهون، السكري، الأرق، أمراض الكلى وانقطاع النفس أثناء النوم) من مستوى خطورة إصابتك بارتفاع ضغط الدم.

التدخين

تدخين التبغ يؤدي إلى زيادة ضغط الدم بشكلٍ فوري ومؤقت. وبالإضافة إلى ذلك، فإن المواد الكيميائية الموجودة في التبغ قد تضر بجدران الشرايين. ونتيجة لذلك، قد تصبح الشرايين أضيق، ممّا يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. كما يمكن للتدخين السلبي (وجود المريض في منطقة قريبة من المدخن واستنشاق الأدخنة المتصاعدة من السيارة) أن يرفع من خطورة تعرّضك لأمراض القلب.



الإكثار من تناول الملح (صوديوم)

إن وجود كمية كبيرة جداً من ملح الطعام (الصوديوم) في النظام الغذائي قد يؤدي إلى احتباس السوائل في الجسم، الأمر الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم.



تغذية قليلة من البوتاسيوم

يساعد البوتاسيوم على توازن مستوى الصوديوم في الخلايا. عندما لا يتم استهلاك أو تخزين كمية كافية من البوتاسيوم، فإن ذلك يؤدي إلى تراكم كمية كبيرة جداً من الصوديوم في الدم.

شرب الكحول

الإكثار من شرب الكحول قد يعرض الإنسان إلى ارتفاع ضغط الدم.

الحمل

في بعض الأحيان يكون الحمل عاملاً مؤثراً في ارتفاع ضغط الدم.

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم



ارتفاع ضغط الدم والسكري

يحصل مرض السكري نتيجة نقص أو انعدام افراز هرمون الإنسولين من قبل خلايا بيتا في جزر لانجرهانز الموجودة في البنكرياس. إن هذا النقص في هرمون الانسولين سيؤدي إلى زيادة نسبة السكر في الدم، مما يؤدي مع مرور الوقت إلى مضاعفات خطيرة كأمراض القلب والجهاز العصبي واعتلال شبكية العين وتلف في الكليتين.

إن ارتفاع الضغط الشرياني الأساسي والسكري يشكلان ضلعين من متلازمة الأيض، وكثيراً ما يصاب الشخص نفسه بهما معاً. فهناك ارتباط كبير بين السكري وارتفاع ضغط الدم، حيث يصل عدد المصابين بمرض السكري وارتفاع ضغط الدم معاً إلى ما يقارب الـ 70% من مرضى السكري، علماً بأن السمنة ربما تكون عنصراً مشتركاً أو مسبباً للسكري وارتفاع ضغط الدم معاً.

إن مرضى السكري الذين يعانون من ارتفاع في ضغط الدم هم أكثر عرضة لحدوث مضاعفات السكري على شبكية العينين والكلى. كما أن أمراض الأوعية الدموية والقلب تزداد عادة بوجود السكري والضغط معاً، ويكون المرضى أكثر عرضة للجلطات القلبية والسكتة الدماغية واعتلال الأوعية الدموية للأطراف.

يعتبر ارتفاع ضغط الدم المستمر وغير المسيطر عليه عاملاً أساسياً في تطور مضاعفات مرض السكري، وأكثر من 65% من مرضى السكري يموتون نتيجة أمراض القلب والسكتة الدماغية، التي تعتبر من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم. لذلك عند علاج الضغط عند المصاب بالسكري لا بد من الاهتمام بالسيطرة المثالية على الضغط لما لذلك من أثر مضاعف مع السكري في إيذاء وظائف الكلى.



شروع ارتفاع ضغط الدم عند مرضى السكري

ارتفاع ضغط الدم هو مرض شائع بين مرضى السكري من النوع 2 فمعدل انتشار ارتفاع ضغط الدم بين مرضى السكري من النوع 2 أعلى من معدله بين المرضى كبار السن من ذات الجنس، غير المصابين بالسكري، وتتراوح هذه النسبة بين 32% إلى 82%.

قد اجريت دراسة لتقدير معدلات انتشار ارتفاع ضغط الدم بين السكان من مرضى السكري الذين يتلقون الرعاية الصحية في المركز الوطني للسكري والغدد والوراثة، خلال الفترة بين حزيران و كانون الأول 2006.

اشترك فيها 1000 مريض كان 49.5% من المشاركين في الدراسة من الذكور ، و 48.3% كانوا أكبر من 60 عامًا ، و 45.1% يحملون درجات جامعية ، و 35.6% ضمن مجموعة الدخل المنخفض. وكانت غالبية العينة (41.8%) تعاني من مرض السكري لمدة 10 سنوات أو أكثر ، و 58.6% من العينة يعانون من السمنة المفرطة ، و 15% كانوا مدخنين ، و 24.2% لديهم قيم HbA1c أقل من 7% ، و 44.8% يعالجون بالانسولين وحده ، أو بالاشتراك مع أنظمة علاجية أخرى.

كانت نتيجة هذه الدراسة مايلي:

معدل انتشار ارتفاع ضغط الدم 72.4 %

معدل الانتشار بين الرجال مشابه لذلك بين النساء

تزايد معدل ارتفاع ضغط الدم مع تقدم العمر

الأشخاص الأميون في خطر أعلى لارتفاع ضغط الدم مقارنة مع أولئك الذين لديهم تعليم ثانوي أو جامعي

معدل ارتفاع ضغط الدم لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة (76.6 %) أعلى بكثير من كل من مجموعات الوزن الزائد (69.9 %) والوزن الطبيعي (55.7 %).



لم يرتبط مستوى تراكمي سكري الدم HbA1c بشكل كبير بارتفاع ضغط الدم ، ولكن تم العثور على علاقة مباشرة وكبيرة بين مدة مرض السكري وارتفاع ضغط الدم.

وعلى الرغم من الحضور المنتظم للمرضى لمراقبة الضغط والإشراف الطبي الدقيق الممنوح لهم ، إلا أن ما يقارب نصف المرضى الذين تم تشخيصهم بارتفاع ضغط الدم لا يزالون يعانون من ارتفاع ضغط الدم غير المنضبط. قد يكون هذا بسبب سوء فهم المريض للمضاعفات المحتملة لارتفاع ضغط الدم ، أو عدم الامتثال لتعليمات الطبيب، وغياب برامج التنقيف الصحي الفعالة.

الكشف عن مرض ارتفاع ضغط الدم

يصنف ارتفاع ضغط الدم عند المرضى العاديين، غير المصابين بمرض السكري عدة تصنيفات، كما هو مبين في الجدول التالي لأشخاص لا يتناولون أي دواء مخفض لضغط الدم.

التصنيف:	الضغط الانقباضي (Systolic mmhg)	الضغط الانبساطي (Diastolic mmhg)
مثالي	120 >	80 >
طبيعي	129-120	84-80
طبيعي مرتفع	130-130	89-85
ضغط دم مرتفع		
المستوى ١	159-140	99-90
المستوى ٢	179-160	109-100
المستوى ٣	>180	>110
ارتفاع ضغط الدم المعزول	>140	80>



مضاعفات ارتفاع ضغط الدم:

الضغط الزائد على جدران شرايينك الناتج من ارتفاع ضغط الدم قد يُسبب تَلَفَ أوعيتك الدموية، بالإضافة إلى أعضاء جسمك. وكلّما ازداد ضغط الدّم وازداد وقتُ عدم التحكم به، يزداد التَّلَف.

قد يؤدي ارتفاع ضغط الدم غير المُسيطر عليه إلى مُضاعفات تتضمّن:

يؤدي ارتفاع ضغط الدم المزمن الى اجهاد القلب وزيادة حجمه، مما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض التالية:

1 مضاعفات قلبية



يُسبب ارتفاع ضغط الدّم تصلُّب وزيادة سُمك الشرايين (تصلُّب الشرايين)، ممّا يؤدي إلى نوبة قلبية أو سكتة دماغية.

أ الجلطة القلبية



فقد يرافق ارتفاع ضغط الدم الشرياني حدوث عدم انتظام في ضربات القلب ومن أنواع اضطرابات نظم القلب وأهمها الرجف الأذينية (atrial fibrillation) والتي قد تعرض المريض الى حدوث جلطات دماغية تنتهي بشلل أحد أجزاء الجسم أو تأثر النطق وغيرها من الأعراض.

ب اضطرابات نظم القلب



لضخّ الدم ضدّ ضغط الدم الأعلى في الأوعية الدموية، يُضطر القلب للعمل بجهدٍ أكبر. يُسبّب هذا تضخماً في البطين الأيسر. في النهاية، قد تواجه العضلة السميكة صعوبة في ضخّ دم كافٍ لتلبية احتياجات الجسم، ممّا يؤديّ إلى فشل القلب.

ج الفشل القلبي



د موت القلب المفاجئ



تقل التروية الدموية في الجسم نتيجة فقد الاوعية الدموية لمرونتها بسبب ارتفاع ضغط الدم وتراكم الدهون، كما يدمر ارتفاع الضغط الخلايا المبطنة للأوعية، ومع الوقت وازدياد الضغط المستمر، يتمدد جزء من جدار الشريان ليسبب تمدد الأوعية الدموية او ما يعرف بأم الدم (Aneurysm)، وقد يحدث هذا التمدد في أي شريان في الجسم، ولكنه في غالب الأمر يصيب الشريان الأبهر، ويعتبر تمدد الأوعية الدموية من المشاكل الصحية المهددة للحياة إذا تمزقت لتسببها بالنزيف الداخلي.

2 تضرر الشرايين

3 مضاعفات في الدماغ

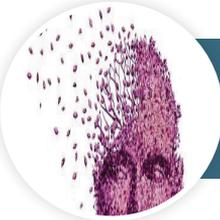
قد يقل تدفق الدم إلى الدماغ بسبب ارتفاع ضغط الدم، وهذا ما يزيد من خطر الإصابة بإحدى المشاكل الصحية الآتية:



أ **السكتة الدماغية**
Stroke
موت جزء من خلايا الدماغ بسبب نقص كمية الأكسجين والعناصر الغذائية الواصلة إليه. ينتج هذا بسبب تشكل خثرة في شرايين الدماغ أو بسبب تضيقها أو تمزقها نتيجة ارتفاع ضغط الدم.



ب **نوبة نقص التروية العابرة**
Transient Ischemic Attack
نقص مؤقت ومفاجئ في تدفق الدم إلى الدماغ بسبب تصلب الشرايين أو تشكل خثرة دموية بسبب ارتفاع ضغط الدم، وتعتبر الأصابع به علامة تحذير للإصابة بسكتة دماغية.

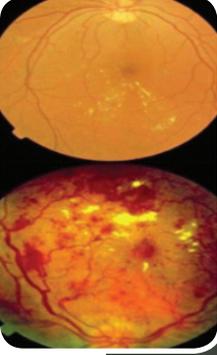


ج **الخرف الوعائي Vascular Dementia**



4 **مضاعفات على الكلى**
يسبب ارتفاع ضغط الدم تلف الأوعية الدموية في الكلى، مما يؤدي إلى الإصابة بأمراض الكلى المزمنة حيث يحتاج المصاب فيها إلى غسيل الكلى أو الخضوع لعملية زراعة الكلى للتخلص من فضلات الدم، كما تؤثر هذه المشاكل سلباً في ضغط الدم وذلك لأن الكلى في الوضع الطبيعي تفرز هرمون الألدوستيرون الذي يلعب دوراً مهماً في تنظيم ضغط الدم.

5 مضاعفات على العين



اعتلال الشبكية (Retinopathy): يحدث نتيجة نقص التروية الدموية للشبكية، مما يؤدي الى ازدواجية الرؤية أو فقدان البصر التام.

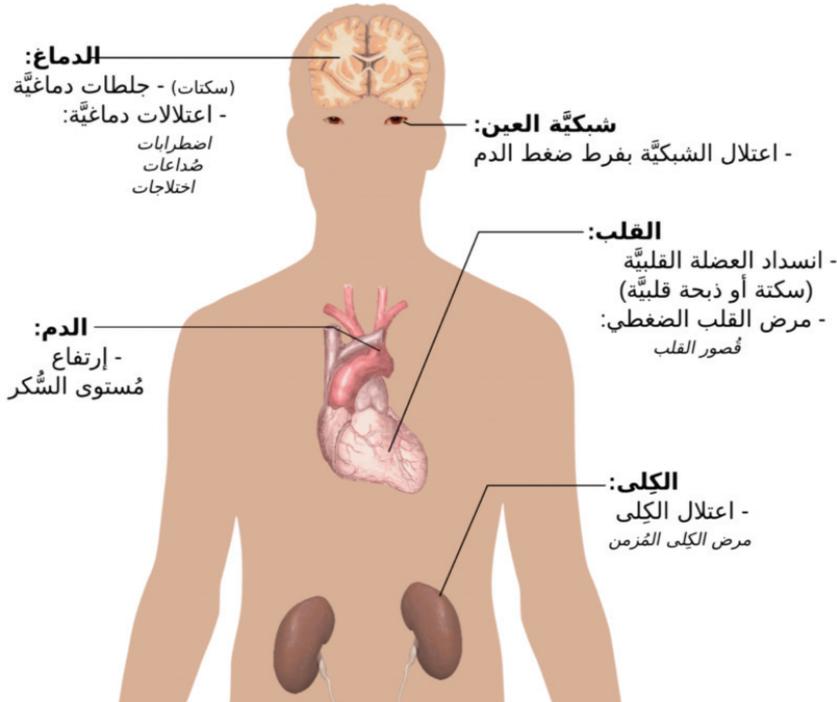
الاعتلال العصبي البصري: (Optic Neuropathy) تلف العصب البصري بسبب انسداد الاوعية الدموية، وينتج عنه فقدان للنظر بشكل مؤقت أو دائم.

6 مضاعفات جنسية



يعاني كل من الرجال والنساء من مضاعفات جنسية عند ارتفاع ضغط الدم بسبب نقص التروية لمنطقة الحوض.

المُضاعفات الأساسية لفرط ضغط الدم المُستمر



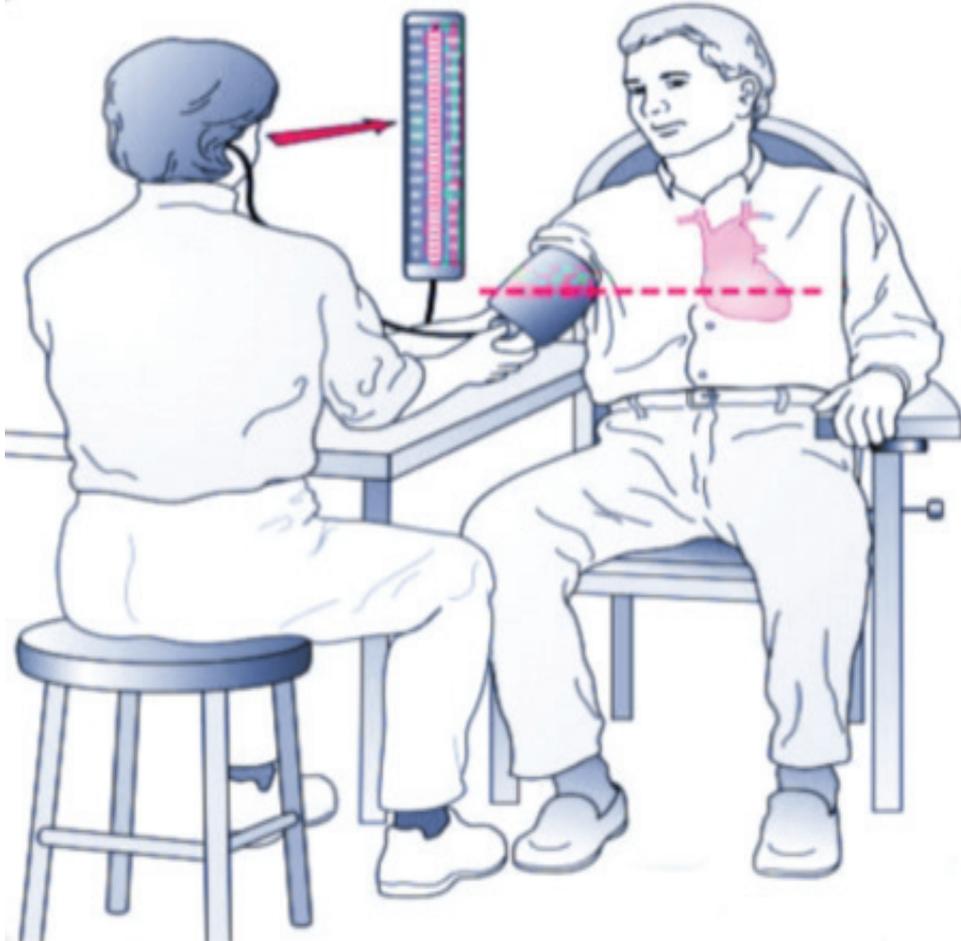
كيفية قياس نطف الدم

يكون القياس باستخدام جهاز قياس الضغط (Sphygmomanometer)

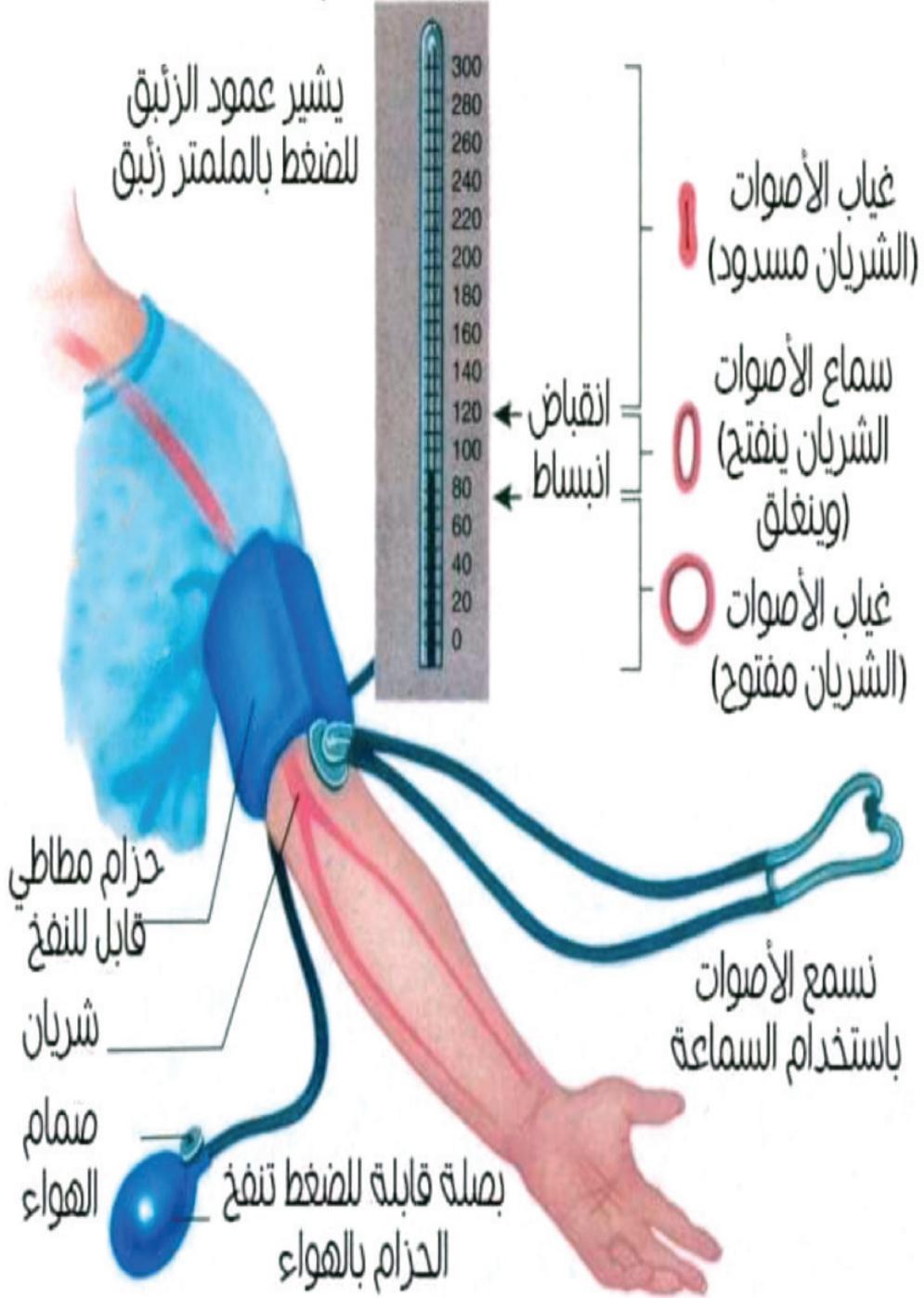
وذلك بالخطوات التالية :

1. الجلوس على كرسي، وإسناد الظهر، وضع اليد بمستوى القلب والتأكد من أن الجهاز موضوع بمكان قريب من مستوى القلب.
2. تثبيت الحزام على اليد بمكان قريب من فوق المرفق بحيث يكون طرف الحزام عند الخط الذي يظهر عند مفصل الكوع.
3. وضع السماعة عند باطن المرفق أي بمكان وجود الشريان وتثبيتها جيداً وعدم الضغط عليها.
4. أغلق صمام الهواء.

5. ابدأ بالضغط على مضخة الهواء حتى يصل المؤشر إلى حد 200 مليمتر زئبق
6. وضع سماعات الأذن.
7. بعدها نبدأ بحل المضخة وتفريغها من الهواء تدريجياً، ونسجل قيمة الضغط الانقباضي (البسط) عند سماع صوت أول نبضة من جهاز القياس.
8. ونسجل ضغط الدم الانبساطي عند اختفاء صوت النبض (صوت جريان الدم) ونقرأها من جهاز القياس ونسجل القيمة.



مقياس ضغط الدم



تشخيص ارتفاع ضغط الدم

يعتبر المريض مصاباً بارتفاع ضغط الدم إذا كانت قيم الضغط الانبساطي أكثر أو تساوي 90 ملم زئبقي.

يعتبر المريض مصاباً بارتفاع ضغط الدم إذا كانت قيم الضغط الانقباضي أكثر أو تساوي 140 ملم زئبقي.

بعد تشخيص ارتفاع ضغط الدم يجب اتباع ما يلي:

البحث عن عوامل الخطورة للإصابة بالأمراض القلبية الوعائية مثل

ارتفاع سكري الدم

ارتفاع الدهون

البحث عن الاسباب الثانوية التي تسبب ارتفاع ضغط الدم

امراض الاوعية الدموية الكلوية , مرض الكلى
المتعدد الاكياس أو تضيق الشريان الأبهر

امراض الغدد الكظرية،
الدرقية والغدد جارات الدرقية

البحث عن الاضرار التي يتسبب بها ارتفاع ضغط الدم

التغيرات في قاع العين مثل نزف
الشبكية ووذمة العصب البصري

تضخم عضلة القلب
وهبوط القلب

الفحوصات الروتينية المخبرية التي يجب إجراؤها للمريض الذي يعاني من ارتفاع ضغط الدم:

1. خضاب الدم.
2. كرياتين الدم.
3. مستوى الجلوكوز في الدم.
4. املاح الدم مثل الصوديوم و البوتاسيوم.
5. مستوى الدهون في الدم.
6. تحليل البول المجهرى.
7. تخطيط القلب الكهربائي

الأعراض والدلالات السريرية التي تدل على وجود أسباب ثانوية لارتفاع ضغط الدم:

1. إذا كان عمر المريض عند التشخيص أقل من 25 عاما.
2. حالات ارتفاع ضغط الدم المستعصية التي تحتاج إلى ثلاثة أنواع من الأدوية الخافضة للضغط أو أكثر للسيطرة عليها.
3. حالات ارتفاع ضغط الدم التي يرافقها انخفاض ملح البوتاسيوم في الدم.
4. حالات ارتفاع ضغط الدم التي يرافقها خفقان القلب، زيادة التعرق، ألم في الرأس.

الأسباب الثانوية لارتفاع ضغط الدم

هناك عدة حالات وعقاقير متنوعة تُؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الثانوي ونذكر منها :

2. العديد من الأمراض التي تصيب جهاز الغدد الصم؛ حيث ينتج عنها ارتفاع ضغط الدم مثل:
 - أورام الغدة الكظرية
 - مرض كوشينج (زيادة إفراز هرمون الكورتيزون).
 - أمراض الغدة الدرقية
 - اضطرابات الغدد الجاردرقيه

1. تضيق الشريان الأبهر الخلقى

3 - الأمراض التي تصيب الكلى بشكل عام، ومن أمثلتها التهاب الكبيبات الكلوية المزمن، واعتلال الكلى السكري، والأمراض التي تصيب الأنابيب الكلوية، والأمراض التي تصيب أوعية الدم الكلوية.

4 - بعض الأدوية التي تسبب الضغط كعرض جانبي ومن بينها الكورتيزون، وحبوب منع الحمل، وغيرها من الأدوية.

5 - العقاقير غير المشروعة، مثل الكوكايين والأمفيتامينات

أهداف علاج ارتفاع ضغط الدم

المريض الذي عمره
أقل من 65 عاما
أقل من 80/130
مليمتر زئبقي .

المريض الذي
يعاني من مرض
الكلى المزمن
أقل من 80/140
مليمتر زئبقي

المريض الذي
يعاني من ارتفاع
سكري الدم
أقل من 90/140
مليمتر زئبقي

المريض الذي
عمره 65 عاما أو
أكثر
أقل من 80/140
مليمتر زئبقي .

طرق علاج ارتفاع ضغط الدم

علاج ارتفاع
ضغط الدم
ينقسم إلى
قسمين:

2. العلاج الدوائي.



1. تعديل نمط حياة المريض إلى نمط صحي متناسب مع ضغط الدم يعتمد على تخفيض الوزن وممارسة النشاط الرياضي يوميا.



تعديل نمط الحياة

الأمر التي يجب اتباعها في نمط الحياة للمريض الذي يعاني من ارتفاع ضغط الدم:

تقليل الملح في الطعام

- تقليل كمية الصوديوم إلى 2,3 غم يوميا يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم من 8-2 ملم زئبقي

تخفيض الوزن

- انخفاض الوزن بمعدل 10 كغم في مدة معقولة يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم من 5-20 ملم زئبقي.
- ينصح بتخفيض الوزن بمعدل 1-2 كغم بالشهر.

النشاط الرياضي

- المشي لمدة نصف ساعة يوميا يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم من 4-9 ملم زئبقي

النظام الغذائي (DASH Diet)

- تناول الطعام الغني بالخضروات و الفاكهه و الألبان قليلة الدسم يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم من 2-4 ملم زئبقي

الإقلاع عن التدخين

- لا يخفض الضغط مباشرة ولكن يقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية



ويجب اتباع هذه التعليمات مجتمعه عند الأشخاص الذين تكون قراءات ضغط الدم لديهم 80/120 ملم زئبقي أو أكثر وعند الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ($\leq 90/140$ ملم زئبقي) بالإضافة إلى العلاج الدوائي.



التغذية والسلوك الغذائي

لم يعد عدد من مرضى السمنة يتعرفون على الأحاسيس الفسيولوجية (الجوع والشبع) التي تتحكم في تناول الطعام. لذلك، يأكلون لأنه حان وقت الأكل، لأنهم يريدون ذلك مقابل تعويض عاطفي أو كرد فعل.

لذا فإن الخطوة الأولى هي أهمها:

استعادة الأحاسيس الفسيولوجية للجوع والشبع من خلال تمارين عملية في المنزل:

من الضروري التعرف على الإحساس بالجوع الذي يظهر مرة أخرى تدريجياً بعد 4-5 ساعات من تناول وجبة «عادية» - والذي يكون على شكل «ثقب» في المعدة ترافقه الضوضاء. وقد يؤدي الانتظار لفترة طويلة إلى نتائج عكسية لأنه قد يؤدي إلى استهلاك زائد للسعرات الحرارية.

من المهم تناول الطعام بهدوء دون إزعاج أو التورط في أي شيء آخر: مشاهدة التلفاز، استخدام الهاتف الذكي أو الكمبيوتر اللوحي، والاستماع إلى

الراديو، والمشي، وقراءة مجلة وما إلى ذلك.

تناول الطعام ببطء وعقلانية:

على الشخص الذي يعاني من السمنة أو زيادة الوزن اتباع نهج واحد وهو تناول الطعام ببطء وعقلانية، وشم الطعام قبل تناوله، مضغه بعناية، لإبقائه في الفم لاكتشاف جميع القوام والنكهات والأذواق المختلفة؛ وسوف يساعده ذلك في الوصول إلى حد الشبع.

وس يظهر هذا الإحساس بعد نحو 20 دقيقة من بداية الوجبة وبالتالي يساهم هذا في السيطرة على تناول الطعام. خطوة بخطوة، متعة الأكل تنخفض حتى نهاية الوجبة عند حدوث الشبع الكامل. الهدف هو إدراك فعل الأكل بكل حواسنا، لاستعادة متعة الأكل وتجنب الانحراف بردود فعل سلوكية تلقائية تؤدي إلى الإفراط في تناول الطعام.

يقدم الرسم التخطيطي التالي طريقة مبسطة لاختيار المواد الغذائية المناسبة على الطبق ذي الحجم العادي، مع الأخذ في الاعتبار أن حوالي ربع المساحة مغطاة بواسطة مصدر من البروتين (اللحوم والدواجن والأسماك والجبن والبيض والعدس



وما إلى ذلك) والجزء المتبقي مغطى بالنشويات (الحبوب غير السكر) وغيرها من المواد الغذائية غير المكررة من الكربوهيدرات وكذلك الفاكهة والخضروات.

يجب تعزيز النظام الغذائي المتوسطي:

يحتوي هذا النظام الغذائي على نسبة عالية من الخضار، الفواكه والبقوليات والنشويات المعقدة، والأغذية الغنية بحمض أوميغا 3 الدهني مثل الأسماك الدهنية، المكسرات، والجبنه البيضاء. ويشمل النظام الغذائي أيضًا زيت الزيتون والأفوكادو. أظهرت الدراسات ان حمية البحر الأبيض المتوسط ساعدت بشكل ملحوظ في انخفاض الوفيات من جميع الأسباب بنسبة 8 ٪، وخفضت مانسبته 10 ٪ من حدوث أمراض القلب والأوعية الدموية الدماغية، وخفضت بنسبة 6 ٪ من الموت والإصابة بالسرطان، وخفضت معدل الإصابة بمرض الزهايمر والباركنسون بنسبة 13 ٪.

نصائح غذائية وسلوكية عامة تعطى للمريض المصاب بالسمنة:

1. تقليل كمية الطاقة الغذائية المتناولة: وذلك عن طريق زيادة الخضروات وتناول حصتين من الفاكهة يوميًا؛ تخفيض الأطعمة الدهنية، وخاصة الدهون المشبعة؛ تقليل الكربوهيدرات المكررة والسكر والمشروبات المحلاة؛ قلل من حجم الوجبة، واستخدم طبقًا أصغر وتناول جزءًا واحدًا فقط لكل وجبة.
2. تجنب الوجبات الخفيفة : (الإفطار، على سبيل المثال: إذا لم تكن جائعًا في الصباح الباكر، يمكنك تناول وجبة الإفطار لاحقًا، عندما تشعر بالجوع.
3. تناول الطعام فقط استجابة لشعورك بالجوع: وتوقف عندما تحس بشعور بالشبع؛ تجنب تناول الطعام إذا لم تكن جائعًا وتجنب إنهاء طعامك إذا كنت تشعر بالشبع قبل نهاية وجبتك.
4. تناول الطعام ببطء: سيظهر إحساس بالشبع بعد حوالي 20 دقيقة من بداية الوجبة
5. تناول الطعام بعناية: خذ لحظة للاسترخاء والاستماع إلى موسيقاك المفضلة،

اجلس على طاولة (لا تقف أو تمشي) لتناول الطعام دون القيام بأي شيء آخر (التلفاز، الهاتف الذكي، الجهاز اللوحي، الراديو، القراءة، إلخ) كن على دراية بكيفية انخفاض شدة الإحساس بالجوع بشكل تدريجي طوال الوجبة ، تناول الطعام ببطء واستمتع به، مع الانتباه إلى الأذواق والنكهات والقوام ودرجة حرارة الطعام؛ استعمل السكين والشوكة وراقب مشاعرك أثناء تناول الطعام وتوقف عن الأكل عندما تشعر بالشبع وتناقص متعة الأكل.

6. احتفظ بمذكرات حتى تصبح على دراية بسلوكك في تناول الطعام (الوجبات الخفيفة، حجم الوجبات، إلخ) تحديد مسببات الأكل عندما لا تكون جائعا (مشاهدة التلفزيون أو استخدام الهاتف الذكي أو الكمبيوتر اللوحي، والسير بالقرب من المخبز، والشعور بالملل أو الإحباط وما إلى ذلك).



نظام داش (DASH) الغذائي

«غذاء صحي لخفض ضغط الدم»

يُقصد باختصار DASH النهج الغذائي للحد من ارتفاع ضغط الدم. يُعد النظام الغذائي القائم على النهج الغذائي للحد من ارتفاع ضغط الدم (DASH) نمطاً لتناول الأطعمة الصحية طوال الحياة، وقد صُمم للمساعدة في علاج ارتفاع ضغط الدم أو الوقاية منه. تم تطوير خطة النهج الغذائي للحد من ارتفاع ضغط الدم (DASH) لخفض ضغط الدم دون تناول دواء أثناء إجراء الأبحاث التي رعتها المعاهد الوطنية للصحة (National Institutes of Health).

يشجعك النظام الغذائي القائم على النهج الغذائي للحد من ارتفاع ضغط الدم (DASH) على تقليل الصوديوم في نظامك الغذائي وتناول مجموعة متنوعة من الأطعمة الغنية بالعناصر المغذية التي تساعد على خفض ضغط الدم مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم.

وباتباعك للنظام الغذائي القائم على النهج الغذائي للحد من ارتفاع ضغط الدم (DASH)، قد تتمكن من خفض ضغط دمك لوضع درجات في أسبوعين فحسب. وبمرور الوقت، يمكن أن تنخفض قراءة الرقم العلوي لضغط دمك (ضغط الدم الانقباضي) من 8 إلى 14 درجة، وهو ما يصنع فرقاً كبيراً في المخاطر الصحية لديك.

ونظرًا لأن النظام الغذائي القائم على النهج الغذائي للحد من ارتفاع ضغط الدم (DASH) طريقة صحية لتناول الطعام، فإنه يقدم فوائد صحية إلى جانب تقليل ضغط الدم. ويتمشى النظام الغذائي القائم على النهج الغذائي للحد من ارتفاع ضغط الدم (DASH) أيضًا مع التوصيات الغذائية للوقاية من الإصابة بهشاشة العظام، والسرطان، وأمراض القلب، والسكتة الدماغية، وداء السكري.

ما هي الأهداف الأساسية لحماية «داش»؟

الهدف الأساسي هو أن يبقى الإنسان صحيحًا معافى من الأمراض الشائعة، وأن يتبنى منهجًا غذائيًا يقيه من المرض طوال حياته.

وترمي هذه الحمية بشكل رئيسي إلى خفض الضغط الشرياني (بواسطة الإكثار من العناصر، التي باتت معروفة بتأثيرها الحميد على الضغط، مثل البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيزيوم)، وتخفيض الكوليسترول (بالتركيز على الشحوم الصحية)، وخسارة الوزن الزائد (وبالتالي الوقاية من السكري)، ومحاربة ظاهرة الالتهاب. ويمكن اعتبار هذه الحمية أقرب إلى الحمية المتوسطة من أية حمية أخرى.

هل حمية «داش» واحدة لكل الناس؟

لا، فهي تختلف مثلًا في كمية عنصر الصوديوم (الملح)، حسب درجة ارتفاع الضغط، وتختلف في كمية السعرات الحرارية (كالوري) بحسب وزن الشخص، وتختلف في احتوائها على اللحوم تبعًا لكون الشخص نباتيًا أم راغبًا في تناول اللحوم، لكن هذه الحمية موجهة لكل أفراد العائلة، بغض النظر عن العمر والوزن والإصابة بالمرض.

ما العناصر والميزات الأساسية التي تعتمدها حمية داش؟

تركز «داش» على العناصر الغذائية التالية:

- الفواكه.
 - الخضار.
 - الحليب خفيف الدسم ومشتقاته (مثل الجبن واللبن قليلي الدسم).
 - المكسرات والبقول والحبوب الكاملة.
 - السمك والطيور (خاصة الدجاج)، وقليل من لحم البقر والضأن الخالي من الدهون.
 - الشحوم الصحية (النباتية والوحيدة ومتعددة اللا إشباع).
- وتعتبر حمية «داش» بشكل عام غنية بالألياف الغذائية، فقيرة (إلى متوسطة) بالشحوم، وفقيرة بالصوديوم (أقل من 2300 مغ يومياً للجميع، وأقل من 1500 مغ يومياً، إذا كانت هناك إصابة بارتفاع الضغط أو قصور القلب أو الكليتين أو السكري). ولتجنب الاحساس بالجوع بين الوجبات، تحتوي كل وجبة (أساسية أو فرعية) قدرًا من البروتينات، وأطعمة قليلة السعرات، معروفة بخاصيتها في ملء المعدة.

وتعرض خطة «داش» على شكل اقتراحات لوجبات يومية مختلفة طوال 28 يوماً، يمكن للمستخدم تغييرها لبدائل مثيلة حسب رغباته الذوقية ومزاجه، مع تعديلات توافق درجة الإصابة بالضغط، وتناسب تعداد الحريات اليومية المطلوب إذا كان الهدف هو خسارة الوزن (1200 أو 1600 حريرة في اليوم).

وهناك اقتراحات لوجبات لا تشمل أية لحوم إن كان المستخدم نباتياً.

كيف تطبق حمية «داش»؟

الأفضل هو الاستعانة بطبيب أو باختصاصي تغذية، ليضع الوصفة اليومية المثالية من حمية «داش» لكل شخص، بحسب عمره ومؤشر كتلة جسمه BMI ورغباته الذوقية ووضعه الصحي وهدفه من تطبيق حمية «داش». فإذا لم يتوفر ذلك، فيمكن الاعتماد على كتيبات جاهزة لهذا الغرض.

علام تستند التوصيات التي تعتمدها حمية «داش»؟

تستند على نتائج بحوث أجريت (وما زالت تجرى) من قبل «مؤسسة القلب والرئة والدم» التابعة لوزارة الصحة الأميركية، و«رابطة القلب الأميركية».

ما النتائج الحميدة المتوقعة لتطبيق حمية «داش»؟

يتوقع الأطباء تخفيض أرقام الضغط الشرياني للمصابين بارتفاعه ما بين 7 و12 نقطة بعد بضعة أسابيع، وخسارة الوزن الزائد تدريجياً، مع بقاء الخسارة بشكل دائم، كما يتوقع أن تتوفر لمطبق الحمية نسبة هامة من الوقاية ضد أمراض القلب والشرايين والكليتين، والسكتة الدماغية، والسكري، وهشاشة العظام، وبعض أنواع السرطان.

مستويات الصوديوم في نظام داش الغذائي

يرتكز نظام DASH الغذائي على الخضروات والفاكهة والحليب ومشتقاته القليلة الدسم وكميات متوسطة من الحبوب الكاملة والأسماك، والدواجن والمكسرات.

إضافة إلى نظام DASH القياسي، فإنه يوجد شكل آخر من النظام الغذائي يحتوي على صوديوم أقل. يمكنك اختيار شكل النظام الغذائي الذي يلبي احتياجاتك الصحية:

- نظام DASH الغذائي القياسي: يمكنك استهلاك حتى 2300 ميليغرام (ملغم) من الصوديوم يوميًا.
- نظام DASH الغذائي قليل الصوديوم: يمكنك استهلاك حتى 1500 ملغم من الصوديوم يوميًا.

يهدف هذان الشكلان من نظام DASH الغذائي إلى تقليل كمية الصوديوم في نظامك الغذائي مقارنةً بما قد تحصل عليه في نظام غذائي أمريكي تقليدي، يمكن أن يبلغ مقدارًا كبيرًا يصل إلى 3400 ملغم من الصوديوم يوميًا أو أكثر.

يلبي نظام DASH الغذائي القياسي توصية المبادئ التوجيهية الغذائية للأمريكيين بالمحافظة على استهلاك يومي من الصوديوم أقل من 2300 ملغم يوميًا.

توصي جمعية القلب الأمريكية بمقدار 1500 ملغم من الصوديوم يوميًا كحد أعلى لكافة البالغين. في حالة عدم تأكدك من مستوى الصوديوم المناسب لك.



نصائح لتقليل الصوديوم

تُعد الأطعمة الأساسية في نظام داش DASH الغذائي منخفضة في الصوديوم بشكل طبيعي، لذا فمن خلال اتباع نظام داش DASH الغذائي فحسب، تستطيع تقليل كمية الصوديوم لديك على الأرجح. يمكنك أيضًا تقليل الصوديوم أكثر بالطرق التالية:

- استخدام الوصفات الخالية من الصوديوم أو المنكهات في طعامك بدلًا من الملح.
 - عدم إضافة الملح عند طهو الأرز أو المكرونة أو الحبوب الساخنة.
 - شطف الأطعمة المعلبة لإزالة بعض من الصوديوم منها.
 - شراء أطعمة عليها بطاقات «غير مضاف إليه ملح»، أو «خالية من الصوديوم»، أو «قليلة الصوديوم»، أو «قليلة الصوديوم للغاية».
- قد تلاحظ وجود اختلاف في الطعم عندما تختار أطعمة ومشروبات قليلة الصوديوم. إذا بدت الأشياء بلا طعم بشكل زائد، فأدخل الأطعمة قليلة الصوديوم تدريجيًا في نظامك الغذائي، وقلل من استخدام ملح المائدة حتى تصل إلى كمية الصوديوم المستهدفة. يحتاج ذلك وقتًا لضبط ذوقك وتعوده. ولتسهيل الانتقال إلى النظام الغذائي، يمكن استخدام أخلاط التوابل أو الأعشاب والتوابل الخالية من الملح. يمكن أن يستغرق ذلك عدة أسابيع لتعتاد براعم الذوق على الأطعمة قليلة الملح.



التمارين الرياضية

تعمل ممارسة الرياضة بانتظام على تقوية عضلة قلبك ، ويمكن للقلب الأقوى أن يضخ المزيد من الدم بمجهود أقل، وإذا كان بمقدور قلبك ضخ الدم بمجهود أقل، يقل الضغط على شرايينك، مما يؤدي بالتبعية إلى انخفاض ضغط الدم.

وعندما تصبح أكثر نشاطاً قد ينخفض ضغط الدم الانقباضي لديك - وهو الرقم العلوي في قياسات ضغط الدم - من 4 إلى 9 ملم من الزئبق في المتوسط، وهو ما يماثل في كفاءته بعض أدوية ضغط الدم. وبالنسبة لبعض الأشخاص، تعتبر ممارسة الرياضة لبعض الوقت كافية لتقليل الحاجة إلى أدوية ضغط الدم.

إذا كان مستوى ضغط الدم لديك معتدلاً (أقل من 80/120 ملم من الزئبق) فقد تساعدك ممارسة الرياضة على تجنب ارتفاع ضغط الدم مع التقدم في العمر. كما تساعدك ممارسة الرياضة بانتظام في الحفاظ على وزن صحي وهي طريقة أخرى مهمة للتحكم في مستوى ضغط الدم.

ولكن للحفاظ على مستوى منخفض لضغط الدم، فإنك بحاجة إلى ممارسة الرياضة بانتظام. يستغرق الأمر من شهر لثلاثة أشهر تقريباً من المواظبة على ممارسة الرياضة قبل أن يظهر لذلك تأثير ملحوظ على مستوى ضغط الدم. ولا يدوم تمتعك بفوائد ذلك إلا بدوام مواظبتك على ممارسة الرياضة.



ما حجم الرياضة التي تحتاجها ؟

قد يكون النشاط الرياضي إحدى الطرق الفعالة في السيطرة على ضغط الدم المرتفع. ولكن تمارين المرونة والقوة مثل رفع الأوزان تعتبر أيضاً من الأجزاء المهمة في خطة اللياقة البدنية العامة. لست بحاجة لقضاء ساعات بالصالات الرياضية يومياً للاستفادة من النشاط الهوائي. ببساطة سيكون من المفيد إضافة الأنشطة البدنية المعتدلة لروتينك اليومي.

تُعد كل الأنشطة البدنية التي تزيد من معدل ضربات القلب والتنفس بمثابة نشاط هوائي وتتضمن:

- الأعمال المنزلية، مثل جز العشب، أو مشط الأوراق أو العمل بالحديقة أو غسل الأرضية.
- الرياضات النشطة، مثل كرة السلة والتنس.
- صعود الدرج.
- السير.
- الركض.
- ركوب الدراجات.
- السباحة.
- الرقص.

توصي وزارة الصحة والخدمات الإنسانية بممارسة الأنشطة الهوائية المعتدلة لمدة 150 دقيقة على الأقل أو ممارسة 60 دقيقة من الأنشطة الهوائية القوية أسبوعياً، أو مزيج من الأنشطة المعتدلة والقوية. حاول أن تمارس الرياضة الهوائية لمدة 30 دقيقة على الأقل خلال معظم أيام الأسبوع.

إذا لم تستطع توفير هذا الوقت كله، فتذكر أن المعدلات البسيطة من الرياضة تُحدث فرقاً أيضاً. يمكنك تقسيم التمارين الرياضية إلى عدة جلسات كل منها لمدة 10 دقائق من التمارين الهوائية والحصول على نفس فوائد الجلسة الرياضية المستمرة 30 دقيقة.

متى تحتاج إلى موافقة الطبيب؟

قد يكون من الأفضل استشارة الطبيب أحياناً قبل البدء في برنامج رياضي، خاصةً في الحالات التالية:

- إذا كنت مدخناً أو أفلعت عن التدخين خلال الأشهر الستة الماضية.
- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن أو السمنة.
- إذا كانت لديك حالة مرضية مزمنة، مثل مرض السكري أو أمراض القلب والأوعية الدموية أو مرض بالرئة.
- إذا كنت تعاني من ارتفاع الكوليسترول أو ضغط الدم المرتفع.
- إذا أصبت بأزمة قلبية من قبل.
- إذا كان لديك تاريخ عائلي بمشكلات متعلقة بالقلب قبل سن 55 عاماً للرجال و65 عاماً للسيدات.
- إذا كنت تشعر بألم أو انزعاج بالصدر، أو الفك أو الرقبة أو الذراعين أثناء التمرين.
- إذا كنت تشعر بالدوار مع المجهود.

مشروبات تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

القهوة والشاي

من منا لا يشرب كوباً من القهوة أو الشاي يومياً، أحياناً نتخطى المعدل المسموح به، إذ يوصى بتناول كوب واحد، ونحتسي عدداً كبيراً من هذه المنبهات. لا بد أن نذكر بأن الكافيين يتسبب في ارتفاع ضغط الدم، إذ إنه يمنع الهرمون المساعد في الحفاظ على اتساع الشرايين من أداء عمله. كما أنه يتسبب أيضاً في إفراز الجسد مادة الأدرينالين بشكل مفرط، ما يؤدي إلى زيادة ضغط الدم. وتشير دراسة قامت بها جامعة نيويورك إلى أن الأشخاص الذين يتناولون مشروبات ذات نسب عالية من الكافيين لديهم ارتفاع في ضغط الدم أعلى من أولئك الذين لا يشربون، بنحو 30 في المائة.



الكحول

تعد الكحول من المشروبات التي تساعد في رفع ضغط الدم، إذ إن مجرد وجود نسب معينة من الكحول في مجرى دم الإنسان يؤدي إلى حدوث صعوبة في وصول الأوكسجين إلى القلب، وهو ما يرفع ضغط الدم. وكانت دراسة صادرة عن جامعة مونتريال الكندية أشارت إلى أن تناول نحو 5 كؤوس من المشروبات الكحولية وأكثر خلال ساعتين يتسبب في رفع ضغط الدم.

وبيّنت نتائج الاختبارات التي أجراها العلماء، أن مستوى ضغط الدم لدى الشباب الذين يتناولون المشروبات الكحولية كان أعلى بنحو 4 ملم مقارنة بمن لم يتناول الكحول.

إن شرب كميات كبيرة من الكحول يؤدي إلى حدوث زيادة في ضغط الدم بمعدلات تفوق 70% عن المقدار الطبيعي لتدفق الدم في الشرايين، ما يؤدي إلى حدوث جلطات في القلب.



مشروبات الطاقة



تعتبر مشروبات الطاقة من المشروبات المتسببة في ارتفاع ضغط الدم. ويحذر الأطباء، المصابين بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم من تناول مشروبات الطاقة، نظراً لما تحتويه من كميات عالية من الكافيين. ويعتقد الباحثون أن هذه المواد يمكن أن تكون مسؤولة عن الزيادة في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب.

إن بعض مشروبات الطاقة يحتوي على معدلات مرتفعة من الكافيين، حتى أن بعضها يحتوي على نسب معينة من الكحول، وهو ما يؤدي إلى رفع الضغط عند الكثير من الناس. ووفق تقرير أعده باحثون بريطانيون ونشرت نتائجه صحيفة الـ«ديلي ميل» في نوفمبر/تشرين الثاني عام 2015، فإن عبوة واحدة من مشروب الطاقة ترفع ضغط الدم بنسبة 74 في المائة، كما يرتفع هرمون «نوربينفرين» بنسبة 30 في المائة هو ما يعرف بهرمون التوتر والإجهاد. ويعد ارتفاع ضغط الدم المفاجئ بهذه النسبة من الأمور الخطيرة التي تؤدي إلى إصابة الإنسان بسكتة دماغية.

العرقسوس والتمر هندي

أظهرت نتائج دراسة كندية جديدة أن كثرة تناول بعض الأعشاب وخاصة جذور العرقسوس يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. ولفتت الدراسة الانتباه إلى أن هذا النوع من الأعشاب يتسبب في ارتفاع الضغط واحتباس الماء وتقليل كمية البوتاسيوم في الجسم. وقالت إنه تم رصد أعراض تصاحب الارتفاع الشديد في ضغط الدم بعد تناول كوب إلى كوبين يومياً لمدة أسبوعين من شراب جذور العرق سوس، مثل: الصداع، والحساسية للضوء، وألم في الصدر. ودعت توصيات الدراسة إلى تناول الأعشاب بحذر وبعد استشارة طبية، وعدم تناول كمية كبيرة يومياً منها لتوخي الحذر.

التدخين يرفع الضغط

دراسة حديثة عن أن التدخين قد يتسبب في ارتفاع ضغط الدم، ويضعف نظام تحكم الجسم في الضغط.

وتوصلت الدراسة، التي أجراها باحثون من معهد بنسلفانيا للعلوم الطبية والتحريرية، إلى أن جسم الإنسان مزود بنظام يراقب مستويات ضغط الدم باستمرار ويحافظ على ضغط دم صحي، وحال انخفاضه تستجيب الأعصاب وتعيد ضغط الدم إلى مستوياته الطبيعية.

وأشارت الدراسة، التي نشرت في العدد الأخير من دورية

Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology

العلمية، إلى أن حال ارتفاع ضغط الدم عن المستوى الطبيعي؛ فإن هناك نظاما يسمى (baroreflex) يساعد الجسم على تصحيح حالة ارتفاع ضغط الدم.

أجريت الدراسة على 60 شخصا، من بينهم 18 مدخنا و42 غير مدخن، ولم يكن أي منهم مصابا بارتفاع ضغط الدم، وقاس الفريق نشاط النظام المسؤول عن ضبط ضغط الدم لدى المشاركين، ومعدل ضربات القلب وضغط الدم الانبساطي والانقباضي.

ووجد الباحثون أن التدخين أثر في نظام مراقبة مستويات

ضغط الدم، وجعله يقدر مستويات ضغط غير صحيحة

أدت لارتفاع في ضغط الدم لدى المدخنين، إضافة

لتأثيره على آلية (baroreflex) أيضا، مقارنة بغير

المدخنين.

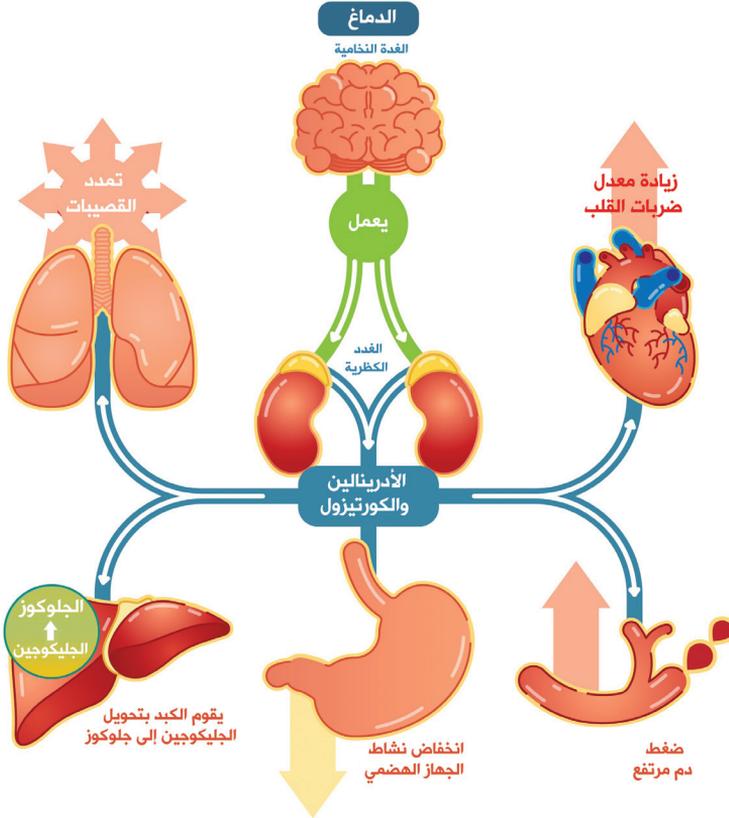
وتوصل الباحثون إلى أن الاضطراب في نظام

مراقبة مستويات ضغط الدم أدى لارتفاع ضغط

الدم بمقدار الضعف، مقارنة بغير المدخنين.

رد فعل جسمك على الضغط والتوتر النفسي

نظام الاستجابة للضغط



يعرف الضغط والتوتر النفسي عادة، كرد فعل «المواجهة» أو «الفرار» لحظة من الوقت، التي يفرز خلالها جسمك هورمونات تفرز أثناء حالات الضغط، استعدادًا لحالة من المواجهة أو الهروب من هذه الحالة. لقد ساعدت هذه الردود على حالات الضغط بني الإنسان كثيرًا، قبل الاف السنين، عند مواجهة حيوان مفترس أو في حالة مهددة أخرى.

يرد جسمك اليوم، لحالات الضغط والتوتر النفسي أو حالات الخطر بنفس الطريقة. لكن بدلاً من التعامل مع الحيوانات المفترسة، فإنك تواجه مخاطر هذا العصر مثل:

الفصل من العمل، أو أن تكون عالماً في زحمة السير أو أن تلقي كلمة أمام جمهور. وعلى الرغم من أن هذه الحالات اليومية، يمكن أن تكون مثيرة للضغط أو القلق، غير أنها لا تحتاج لمحاربة شخص أو شيء أو الهرب من المكان. ومع ذلك، فإن جسمك ما زال ينتج كمية من الهورمونات لمواجهة حالات الضغط. ترفع هذه الهورمونات ضغط الدم عندك لفترة من الزمن، عن طريق زيادة معدل ضربات القلب، وعن طريق تضيق الأوعية الدموية عندك.

لا تزال العلاقة بين الضغط والتوتر النفسي وبين ارتفاع ضغط الدم، تشكل تحدياً للباحثين اليوم، فرغم أن العديد من الباحثين، قد بحثوا طبيعة العلاقة بين ارتفاع ضغط الدم وبين الضغط والتوتر النفسي، فإنه لا توجد هناك أدلة قاطعة على أن الضغط والتوتر النفسي وحدهما يشكلان سبب ارتفاع ضغط الدم المستمر. إن من المحتمل أن السلوكيات الأخرى، التي يسببها الضغط والتوتر النفسي، مثل فرط الأكل، شرب الكحول، وعادات النوم السيئة، هي من أسباب ارتفاع ضغط الدم.

علاوة على ذلك، أجرى الباحثون دراسات لفحص طبيعة العلاقة التي تربط بين أمراض القلب والصحة النفسية، وبين الضغط والتوتر النفسي، مثل اضطرابات القلق، الاكتئاب وقطع العلاقة مع العائلة والأصدقاء. رغم أنه يظهر أن هناك علاقة بين هذه الأعراض وأمراض القلب التاجية، إلا أنه لم يتم العثور على أي دليل على علاقة مباشرة بينها وبين ارتفاع ضغط الدم.

بدلاً من ذلك، فمن الممكن أن الهورمونات التي تفرزها عندما تكون تحت الضغط والتوتر النفسي، هي تلك التي تتسبب أضراراً في الأوعية الدموية، وبالتالي تؤدي إلى أمراض القلب المختلفة. من الممكن أيضاً أن الشعور باليأس والاكتئاب يؤدي لسلوك التدمير الذاتي، مثل إهمال أخذ العلاج الدوائي الذي وظيفته المحافظة على القيم الطبيعية لضغط الدم عندك، أو علاج أمراض القلب الأخرى.

أنواع من الأطعمة ترفع ضغط الدم

بعد ارتفاع ضغط الدم من الأمراض الخطيرة التي قد تهدد الحياة، إذا لم يتم السيطرة عليه، لذلك يعرف به «القاتل الصامت» فقد يتسبب في ضرر أعضاء الجسم من دون أن يدري الشخص، لذا فإذا كنت تعاني من ضغط الدم المرتفع أو أنك على حافة الإصابة بهذا المرض الخطير، فعليك الابتعاد عن هذه الأطعمة لأنها ترفع ضغط الدم، وذلك بحسب موقع «بولدسكاي» الأمريكي المتخصص بالصحة.

الأطعمة المعلبة:

كل الأطعمة المعلبة باختلاف أنواعها غنية بالأملاح، وبالتالي فإن زيادة الصوديوم في الدم يزيد من ضغط الدم.



السكريات:

الإكثار من السكريات يزيد من خطر الإصابة بضغط الدم المرتفع مع الوقت.



القهوة:

الكافيين يرفع ضغط الدم بدرجة كبيرة، لذا ينصح بالابتعاد عنه تماماً.



الأطعمة الغنية بالدهون:

الأطعمة الغنية بالدهون عادة ما تزيد من مستوى الكوليسترول في الدم، مما يتسبب بزيادة ضغط الدم.



المخللات:

يتم استخدام كميات كبيرة من الملح أثناء عملية تخليل الأطعمة، مما يرفع ضغط الدم كثيراً.



اللحوم المصنعة:

اللحوم المصنعة غنية بالمواد الحافظة، خاصة الملح، مما يتسبب في ارتفاع ضغط الدم.



الأجبان:

الأجبان المصنعة غنية بالملح، لذا يفضل التقليل من تناول الأجبان أو الاعتماد على الأنواع قليلة الملح والدمس.

الحليب كامل الدسم:

الحليب كامل الدسم غني بالدهون، لذا ينصح الأطباء وخبراء التغذية بالاعتماد على الحليب منزوع أو قليل الدسم.



العلاج الدوائي

تستخدم العلاجات الدوائية عند تشخيص ارتفاع ضغط الدم بالإضافة إلى تعديل نمط الحياة. وهناك مجموعات مختلفة من الأدوية ومن أهمها:

أ - مدرات البول

اندوباميد
(Natrilix SR Indopamide 1.5 mg)

هيدروكلوروثيازيد 50-12,5 ملغم
(Hydrochlorothiazide)

تمنع هذه الأدوية إعادة امتصاص الصوديوم في القطعة الأدنى للأنبوب الملتوي الأقصى بالكلية، بالتالي تزيد نسبة تخلص الجسم من الصوديوم والماء بالإضافة إلى البوتاسيوم وأيونات الهيدروجين. وهذا يؤدي إلى التخلص من السوائل وخفض ضغط الدم. وتعتبر من أدوية الخط الأول في علاج ارتفاع ضغط الدم.

٢ - مثبطات خميرة تحول الانجيوتنسين (ACE inhibitors)

اينالبريل (5 Enalapril-40 mg)

كابتوبريل (50 Captopril-150 mg)

راميبريل (1,25 Ramipril-20 mg)

ليزونيبريل (5 Lisinopril-40 mg)

وتعمل هذه المجموعة كمثبط تنافسي للإنزيم المحول للأنجيوتنسين ، يمنع تحويل الأنجيوتنسين الأول للأنجيوتنسين الثاني ، وهو يسبب تضيق الأوعية الدموية وبالتالي تثبيط الأنجيوتنسين الثاني يسبب ارتخاء الأوعية الدموية ونقصان الضغط. كما أن لها تأثير كبير في تقليل الألبومين البولي (microalbuminuria) والبول البروتيني (proteinuria) ، وبالتالي تقليل فرص الإصابة بخلل في عمل الكليتين عند مرضى السكري. عموماً تعتبر هذه المجموعة الدوائية خطأً علاجياً أول لعلاج مرضى السكري الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

٣- حاصرات مستقبلات الانجيوتنسين 2 (ARBs)

كانديسارتان 16 mg 32-Candesartan

لوسارتان 25 mg 100-Losartan

ايريبيسارتان 150 mg 300-Irbesartan

فالاسارتان 80 mg 320-Valasartan

تيلميسارتان 40 mg 80-Telmisartan

لهذه الأدوية نفس تأثير مثبطات خميرة تحول الانجيوتنسين لكنها تختلف في آلية العمل، وقد تستعمل كبديل لمثبطات خميرة تحول الانجيوتنسين في حال عدم قدرة المريض على احتمالها (السعال).

٤ - محصرات قنوات الكالسيوم (Calcium Channel Blockers)

ديلتيازيم 120 mg 360-Diltiazem

املوديبين 2,5 mg 10-Amlodipine

نيفديبين 30 mg 120-Nifedipine

فيراباميل 120 mg 480-Verapamil

تعمل على قنوات الكالسيوم في عضلة القلب والأوعية الدموية بحيث يخفض تدفق الكالسيوم، مما يقلل من مقاومة الأوعية الدموية لتدفق الدم. كما وتعمل على إنقاص قوة ضخ القلب وإرخاء الأوعية الدموية وتستعمل في حالات ارتفاع الضغط الدموي والذبحة واضطراب النظم. وتساعد في تقليل نسبة بروتين الألبومين الذي يطرح في البول.



ه- حاصرات بيتا (Betablockers)

300mg-Metoprolol 50 ميتوبرولول

mg 100-Atenolol 25 اتينولول

mg 10-Nebivolol 2,5 نيبيفولول

mg 10-Bisoprolol 5 بيزوبرولول

تنقص هذه الأدوية من التنبيه العصبي للقلب مما يجعله ينبض أقل وبقوة أخفض فينخفض الضغط ويقل الجهد على القلب، ولا ينصح باستخدام هذه الأدوية في حالات الربو أو الانسداد الرئوي المزمن أو المرض الوعائي المحيطي الحاد.



العوامل التي يجب مراعاتها عند البدء بالعلاجات الدوائية لارتفاع ضغط الدم

يجب استخدام إحدى هذه المجموعات عند البدء بعلاج ارتفاع ضغط الدم:

- 1 - مدرات البول (الثيازيد)
- 2 - محصرات قنوات الكالسيوم
- 3 - مثبطات خميرة الأنجيوتنسين
- 4 - حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين 2

إن اختيار الدواء يعتمد على حالة المريض ونوع الأمراض المصاحبة لارتفاع ضغط الدم:

- المريض الذي يعاني من مرض ارتفاع سكري الدم يجب أن يتناول إما مثبطات خميرة الأنجيوتنسين أو حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين 2 لعلاج ارتفاع ضغط الدم نظراً لأهمية هذه المجموعات في الحد من الأمراض القلبية الوعائية، والحد من الألبومين البولي عند مرضى السكري، وبالتالي تقليل فرص الإصابة بخلل في عمل الكليتين عند السكريين ، تعتبر هذه المجموعة الدوائية خطأً علاجياً أول لعلاج مرضى السكري، الذين يعانون من ارتفاع الضغط.
- المريض الذي يعاني من مرض الكلى المزمن يجب أن يتناول إما مثبطات خميرة الانجيوتنسين أو حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين 2 لعلاج ارتفاع ضغط الدم لأهمية هذه المجموعات في الحد من تدهور مرض الكلى المزمن.
- يفضل البدء بنوعين من الأدوية مثل مثبطات خميرة الأنجيوتنسين ومدر البول ثيازيد عند المريض الذي يكون قياس ضغط الدم لديه 100/160 ملم زئبقي أو أكثر.
- يجب عدم الجمع بين مثبطات خميرة الأنجيوتنسين وحاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين 2 لعلاج ارتفاع ضغط الدم لما لهذا الجمع من آثار سلبية مثل فرط بوتاسيوم الدم وانخفاض طفيف في معدل الترشيح الكبيبي.
- إذا لم يتحقق الهدف المطلوب بعد مرور شهر من بدء العلاج يجب زيادة جرعة الدواء أو إضافة علاج من مجموعة أخرى.
- إذا لم يتحقق الهدف المطلوب مع استخدام علاجين فيجب إضافة علاج ثالث جديد من مجموعة أخرى.
- عند تعديل أي جرعة لأدوية الضغط أو إضافة علاج جديد يجب الانتظار من أسبوعين إلى أربعة أسابيع قبل إجراء أي تعديل آخر.
- يجب إضافة علاج مدرات البول الحافظة للبوتاسيوم (سبيونولاكتون) للمريض الذي يستخدم ثلاثة أدوية أو أكثر من الأدوية الخافضة للضغط، مع ذلك ضغطه غير مسيطر عليه مع مراعاة فرق مستوى البوتاسيوم في الدم بشكل دوري ومستمر.

يجب على المريض الذي يعاني من ارتفاع ضغط الدم أن لا يتوقف عن تناول أدويته لأي سبب كان ، وعليه أن يتناول جميع أدويته و مراجعة طبيبه الذي سيتجاوب مع احتياجاته مثل تغيير الدواء، تخفيفه أو إيقافه بشكل تدريجي.

إذا كان المريض يعاني من ارتفاع ضغط الدم ويعاني من ارتفاع سكر الدم أو مرض الكلى المزمن



الهدف المطلوب من العلاج ضغط الدم أقل من 80/140



يجب البدء بتغيير نمط الحياة
- انقاص الوزن و ممارسة النشاط الرياضي بالاضافة الى العلاج الدوائي

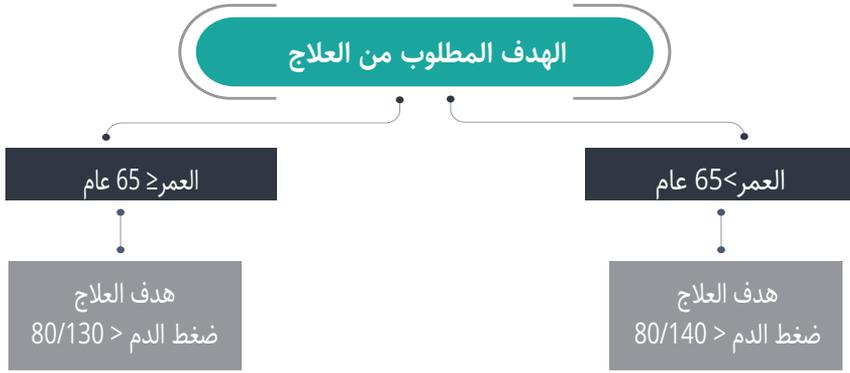


عند استخدام العلاج الدوائي يجب البدء بإحدى المجموعتين التاليتين:
مثبطات خميرة الأنجيوتنسين أو حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين
(ACE inhibitors or ARBs)²



يجب إعادة التقييم بعد شهر: اذا كان الضغط < 80\140 يجب إضافة علاج من مجموعة أخرى وتكون الأولوية لاحد المجموعتين التاليتين:
مدرات البول أو محصرات قنوات الكالسيوم

إذا كان المريض يعاني من ارتفاع ضغط الدم ولا يعاني من ارتفاع سكر الدم أو مرض الكلى المزمن



يجب البدء بتغيير نمط الحياة
- إنقاص الوزن وممارسة النشاط الرياضي بالإضافة إلى العلاج الدوائي

استخدام إحدى هذه المجموعات عند البدء بالعلاج:
- مدرات البول (الثيازيد)
- محصرات قنوات الكالسيوم
- مثبطات خميرة الأنجيوتنسين
- حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين 2

يجب إعادة التقييم بعد شهر: إذا لم يتحقق الهدف المطلوب من العلاج يجب إضافة علاج آخر من مجموعة أخرى



التكلفة الشهرية للعلاجات المخفضة لارتفاع الضغط الشرياني

أدوية مثبطات خميرة تحول الانجيوتنسين
(ACE inhibitors)

الاسم العلمي للدواء	حجم العبوة (الحبة)	اسم الدواء الأجنبي	الأسعار بالدينار (الأردني)	اسم الدواء المحلي	الأسعار بالدينار (الأردني)
Captopril	30	Capoten 50 mg	11.21	Capocard 25mg	3.53
Enalapril	30	غير متوفر		Angiotec 20 mg Acepress 10 mg Acepress 20 mg	4.72 5.20 8.84
Lisinopril	28	Zestrel 20mg	19.64	Linopril 10mg	10.17
Ramipril	28 28	Tritace 5 mg Tritace 10 mg	9.10 10.40	لا يوجد بديل محلي	

أدوية حاصرات مستقبلات الانجيوتنسين ٢

(ARBs)

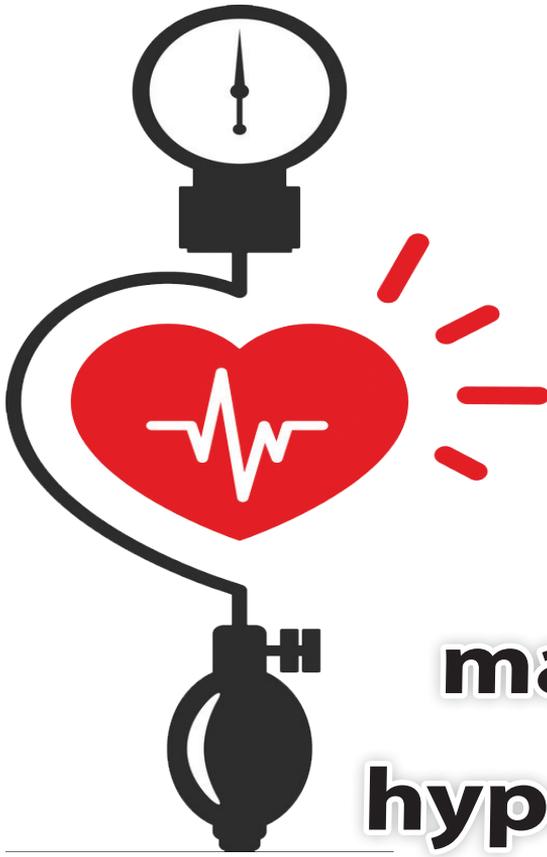
الأسعار (بالدينار الأردني)	اسم الدواء المحلي	الأسعار (بالدينار الأردني)	اسم الدواء الأجنبي	حجم العبوة (الجرعة)	الاسم العلمي للدواء
	لا يوجد بديل محلي	43.98	Cozar 100mg	30	Losartan
17.94	Andesart 16mg	20.55	Atacand 16mg	28	Candesartan
12.90	Blopress 8mg	17.05	Atacand 8mg	28	
17.68	Blopress plus 12.5mg/16	23.12	Atacand plus	28	Candesartan + HCT
8.89 6.58	Anginet 160mg DioStar 80mg	10.03 7.60	Diovan 160 mg Diovan 80 mg	28 28	Valasartan
8.89	Co-Anginet 12.5/160	10.03	Co-Diovan 160/12.5/mg	28	Valasartan + HCT
8.89	Co-Anginet 25/160				
6.58	Arbiten plus 12.5/80	10.03	Co-Diovan 160/25/mg		
	لا يوجد بديل محلي	22.58 20.17	Micardis 80 mg Micardis 40 mg	28 28	Telmisartan
	لا يوجد بديل محلي	24.66	Micardis plus 12.5/80	28	Telmesartan +HCT
	لا يوجد بديل محلي	22.09	Aprovel 300mg	28	Irbesartan
	لا يوجد بديل محلي	22.09	Co- Aprovel 12.5/300	28	Irbesartan +HCT

أدوية حاصرات بيتا (Betablockers)

الاسم العلمي للدواء	حجم العبوة (الحبة)	اسم الدواء الأجنبي	الأسعار (بالدينار الأردني)	اسم الدواء المحلي	الأسعار (بالدينار الأردني)
Atenolol	28	Tenormin 50mg	8.16	Tenolol 50mg	3.43
	28	Tenormin 100mg	13.68	Tenolol 100mg	3.43
Metoprolol	30	Betaloc-Zoc 100mg	9.39	لا يوجد بديل محلي	7.43
	30	Betaloc-Zoc 50mg			
Bisoprolol	30	Concor 5mg	5.01	B-Cor 5mg	4.72
	30	Concor 10mg	8.04		
Carvidolol	30	Dilatrend 25mg	7.97	Cardilol 6.25mg	4.58
				Cardilol 25mg	6.79
Propronolol	30	Inderal 10mg	1.00	Indicardin 10mg Indicardin 40mg	0.56
	30	Inderal 40mg	1.94		1.00
Vebivolol	28	Nebilet	8.99	لا يوجد بديل محلي	

أدوية مدرات البول (Diuretics)

الاسم العلمي للدواء	حجم العبوة (الحبة)	اسم الدواء الأجنبي	الأسعار (بالدينار الأردني)	اسم الدواء المحلي	الأسعار (بالدينار الأردني)
Dimuside	20	Lasix 40mg	1.845	Diusemid 40mg	1.63
Indopamide	30	Natrilix SR	5.99	لا يوجد بديل محلي	
HCT	30	غير متوفر		Modrex 25mg	2.715



ارتفاع

ضغط

الدم

الخبث

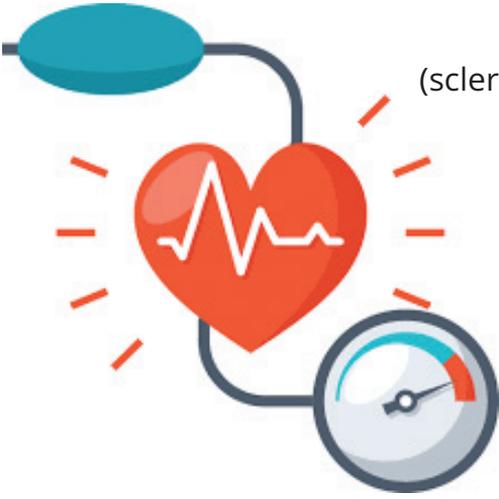
**malignant
hypertension**

ارتفاع ضغط الدم الخبيث هو عبارة عن ارتفاع شديد في ضغط الدم يتطور بسرعة ويسبب نوعاً من تضرر الأعضاء. حيث أن قيم ضغط الدم الطبيعي تكون أقل من 90/140 في حين أن هذه القيم تكون عادة لدى الشخص المصاب بارتفاع ضغط الدم الخبيث فوق الـ 120/180، إذاً ارتفاع ضغط الدم الخبيث يجب أن يُعالج كحالة طبية طارئة.

ما الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم الخبيث ؟

قد يكون ضغط الدم المرتفع هو المسبب الرئيسي لارتفاع ضغط الدم الخبيث، فنيسان تناول الجرعات الموصوفة من الأدوية الخافضة لضغط الدم يمكن أن يكون سبباً لذلك.

وبالإضافة إلى ذلك فإن هنالك حالات طبية معينة يمكن أن تسببه، و تتضمن:



1. داء وعائلي كولاجيني مثل تصلب الجلد. (scleroderma).
2. أمراض الكلى.
3. إصابات الحبل الشوكي.
4. أورام الغدة الكظرية.
5. استعمال بعض الادوية كالحبوب المانعة للحمل
6. مثبطات أنزيم المونو أمينو أوكسيداز. (MAOIS)
7. استخدام أدوية غير قانونية مثل الكوكائين.

من هم الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم الخبيث؟

ارتفاع ضغط الدم الخبيث هو مرض نادر يصيب حوالي 1% من الأشخاص الذين لديهم تاريخ مرضي بالإصابة بارتفاع ضغط الدم، ومن الممكن أن تزداد امكانية تطور الحالة بشكل خاص عند الرجال الأفارقة.

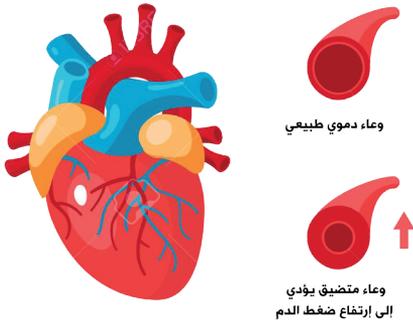
ما أعراض ارتفاع ضغط الدم الخبيث؟

1. الرؤية الضبابية.
2. ألم في الصدر (ذبحة صدرية).
3. صعوبة في التنفس.
4. دوخة.
5. خدر في الأذرع والقدمين والوجه.
6. صداع شديد.
7. ضيق في التنفس.



في حالات نادرة قد يتسبب ارتفاع ضغط الدم الخبيث في حدوث وذمة دماغية والتي تؤدي فيما بعد إلى حدوث حالة خطيرة يطلق عليها اسم اغتلال دماغي بارتفاع ضغط الدم (hypertensive encephalopathy) وأعراضه:

ارتفاع ضغط الدم



1. عمى.
2. تغير في الحالة العقلية.
3. غيبوبة.
4. تشوش وارتباك.
5. نعاس.
6. - ألم في الرأس تزداد شدته مع الوقت.
7. غثيان وإقياء.
8. نوبات صرع.

ارتفاع ضغط الدم بشكل عام يزيد من صعوبة عمل الكلى في تصفية الفضلات والسموم من الدم، وهو من الأسباب الرئيسية المؤدية إلى حدوث فشل كلوي، كما يزيد من خسارة الألبومين والبروتين عن طريق الكلى وقد يؤدي فجأة إلى توقف الكلى عن عملها بالشكل الصحيح.

كيف يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم الخبيث ؟

يعتمد التشخيص على قراءات ضغط الدم، وعلى إيجاد علامات تدل على وجود تضرر حاد في أحد أعضاء الجسم.

إذا ظهرت لديك أعراض ارتفاع ضغط الدم الخبيث فإن طبيبك سوف يقوم بـ :

- إعادة فحص ضغط الدم الخاص بك والاستماع إلى نبضات قلبك وإلى تنفسك للبحث عن أصوات غير طبيعية.
- فحص عينيك للبحث عن وجود أي ضرر في الشعيرات الدموية الخاصة بالشبكية وعن وجود تورم للعصب البصري.

سيطلب إجراء فحوصات وتحاليل للدم والبول والتي قد تتضمن:

- وظائف الكلى مثل اليوريا والكرياتينين حيث تزداد إذا كان هناك ضرر في الكلى.
- فحص تخثر الدم.
- مستوى السكر في الدم (الجلوكوز).
- تعداد كامل لعناصر الدم ومستويات الصوديوم والبوتاسيوم.
- تحليل البول للبحث عن وجود دم أو بروتينات أو مستويات غير طبيعية من كريات الدم البيضاء أو الحمراء مما يدل على وجود اضطراب كلوي.

كما سيطلب الطبيب مجموعة من الفحوص التصويرية والتي تتضمن:

- مراقبة الوظيفة القلبية وتدفق الدم عبر القلب. - تصوير القلب بالإيكو
- تخطيط القلب الكهربائي لمراقبة وظيفة القلب الكهربائية.
- تصوير الصدر بالأشعة السينية لرؤية شكل وحجم البنية القلبية وللكشف عن وجود أي سوائل في الرئتين.
- فحوص أخرى لتقييم وظيفة الكلية وشرائينها و معرفة ما إذا كان هناك بروتينات أو زلال في البول.

ما هي مضاعفات ارتفاع ضغط الدم الخبيث؟

- إذا لم يتم علاج ارتفاع الضغط الخبيث فإنه يؤدي إلى الموت، ومن المضاعفات أيضاً:
- تَسَلُّحُ الأَبْهَر (Aortic dissection) وهو عبارة عن تمزق مفاجئ في الوعاء الدموي الرئيسي الخارج من القلب.
- الدخول في غيبوبة.
- وجود سوائل في الرئتين، وهذا ما يسمى بالوذمة الرئوية
- نوبة قلبية
- قصور في القلب
- سكتة دماغية
- فشل كلوي مفاجئ
- مع العلم أن العلاج الفوري بالأدوية يقلل من احتمال حدوث المضاعفات المهددة للحياة



العلاجات التي يمكنها رفع ضغط الدم لديك:

يُمكن لبعض الأدوية الموصوفة والمتاحة دون وصفة طبية، إلى جانب المكملات الغذائية والمواد الأخرى، رفع ضغط الدم لديك. كما يمكن لمواد معينة التداخل مع الأدوية التي تهدف لخفض ضغط الدم.

في ما يلي بعض الأدوية والمكملات والمواد الأخرى التي يمكنها رفع ضغط الدم. إذا كنت تستخدم أيًا من هذه المواد وكنت قلقًا بشأن تأثيرها على ضغط الدم، فاستشر الطبيب.

مسكنات الألم:

يُمكن أن تُسبب لك بعض الأدوية المضادة للالتهاب والآلام احتباس الماء؛ مما يخلق مشكلات في الكلى ويزيد من ضغط الدم، ومن أمثلتها:

- الإندوميتاسين (إندوسين، وغيره).
- الأسبرين، نابروكسين الصوديوم وأيبوبروفين (أدفيل، مورتيم آي بي، وغيرهما).
- بيروكسيكام (فيلدين).

- مضادات الإكتئاب:

تعمل مضادات الاكتئاب من خلال تغيير استجابة الجسم لكيموايات الدماغ، بما في ذلك السيروتونين والنورإبينفرين والدوبامين، والتي تؤثر في الحالة المزاجية. قد تسبب هذه المواد الكيميائية أيضًا ارتفاع ضغط الدم. وتتضمن أمثلة مضادات

الاكتئاب التي قد ترفع ضغط الدم ما يلي:

- فينلافاكسين (إفيكسور إكس آر).
- مثبطات الأوكسيداز أحادي الأمين.
- مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات.
- فلوكستين (بروزاك، سارافيم، وأدوية أخرى).

هرمونات تنظيم النسل:

تحتوي حبوب منع الحمل (تنظيم النسل) وغيرها من وسائل منع الحمل الهرمونية على هرمونات قد تزيد من ضغط الدم عن طريق تضيق الأوعية الدموية الصغيرة. جميع حبوب منع الحمل، واللصقات والحلقات المهبليّة، قد تستعمل رغم التحذير من أن ارتفاع ضغط الدم قد يكون أحد آثارها الجانبية. يكون خطر ارتفاع ضغط الدم أكبر إذا كنت أكبر من 35 سنة أو في حالة زيادة الوزن أو التدخين. لن تُعاني جميع النساء من ارتفاع ضغط الدم من خلال استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية، ولكن إذا كنت قلقة، فقمي بفحص ضغط دمك كل ستة أشهر إلى 12 شهراً على الأقل. إذا كنت تُعاني بالفعل من ارتفاع في ضغط الدم، ففكّري في استخدام طريقة مختلفة لتنظيم النسل. في حين أن جميع حبوب منع الحمل تقريباً يُمكن أن ترفع ضغط دمك، فقد يكون ضغط الدم أقلّ احتمالاً للزيادة إذا كنتِ تستخدمين حبوب منع الحمل أو جهازاً يحتوي على جرعة أقل من الإستروجين.

- أدوية البرد (عقاقير إزالة الاحتقان):

تعمل عقاقير إزالة الاحتقان على تضيق الأوعية الدموية؛ مما يجعل تدفق الدم خلالها صعباً؛ ويرفع ضغط الدم. كما يمكن لعقاقير إزالة الاحتقان تقليل فاعلية بعض أدوية ضغط الدم. تتضمن أمثلة عقاقير إزالة الاحتقان ما يلي:

- سودوايفيدرين (سودافيد، سودوجيست).
- بفينيليفرين (نيو-سينفرين).

- مثبطات المناعة:

تُعطى هذه الأدوية تقريبًا لكل شخص قام بعملية زرع لأحد أعضاء الجسم. قد تُسبب بعض أدوية مثبطات المناعة رفع ضغط الدم، وقد يحدث هذا بسبب الطرق التي تؤثر فيها مثبطات المناعة على الكليتين. وتتضمن:

- سايكلوسبورين (نيورال، سانديميون، ينجراف).
- تاكروليمس (أستاغراف، بروغراف).

- المكملات العشبية:

تذكر أن تخبر الطبيب بشأن أية مكملات عشبية تتناولها أو تفكر في تناولها؛ وذلك لمعرفة ما إذا كانت تلك المكملات تزيد من ضغط الدم أو تتداخل مع أدوية ضغط الدم. تتضمن أمثلة المكملات العشبية التي قد تؤثر في ضغط الدم أو أدوية ضغط الدم ما يلي:

- أرنيكا (أرنيكا مونتانا).
- البرتقال المر (النارنج).
- الإفيدرا (ما هوانغ).
- الجينسنغ (باناكس كوينكوفولياس و باناكس الجينسنغ).
- الغوارانا (باولينيا كوبانا).
- عرق السوس (غلابرا العرقسوس).
- عشبة سانت جون (هيوفاريقفون مثقب).

ليس بالضرورة أن تكون المكملات العشبية آمنة لكونها طبيعية. استشر طبيبك قبل تناول أي مكملات عشبية. قد تحتاج إلى تجنب المكملات التي تزيد من ضغط الدم أو تتداخل مع تأثير أدوية ضغط الدم.

- المنبهات:

يُمكن للمنبهات مثل ميثيل فينيدات (ريتالين، وكونسيرتا، وأخرى) أن تدفع القلب للنبيض بسرعة أو بعدم انتظام؛ مما يرفع ضغط الدم. ينبغي فحص ضغط الدم بانتظام في حالة تناول المنبهات. إذا كان ضغط الدم في ازدياد أو لا يُمكن التحكم فيه جيدًا، فاسأل الطبيب عن بدائل لهذه الأدوية. فقد يَنصَح الطبيب بتغييرات في نمط الحياة أو الأدوية الإضافية للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم.

- عمليات العلاج الحيوي:

يمكن أن يكون للأدوية القوية التي تُستخدم في عمليات العلاج الحيوي آثار جانبية بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم. تستهدف بعض هذه الأدوية خلايا محددة، وتستخدم بعض هذه الأدوية نظام المناعة بالجسم لمواجهة مجموعة متنوعة من أمراض المناعة الذاتية والسرطانات.

يمكن أن تسبب مثبّطات تولد الأوعية الدموية وبعض الأجسام المضادة أحادية النسيلة في زيادة الضغط في الدم. ومن الأمثلة على هذه الأدوية:

- بيغاسيزوماب (أفاستين، ميفاسي).
- جيفيتنيب (إيريثا).
- إماتينيب (جليفيك).
- بازوبانيب (فوترينت).
- راموسيروماب (سيرامزا).

كيف تتم معالجة ارتفاع الضغط الخبيث ؟

ارتفاع ضغط الدم الخبيث يعتبر حالة مرضية طارئة ويجب ان يتم علاجه في المشفى، وعادة ما يكون ذلك في وحدة العناية المركزة، حيث يقوم الطبيب بأخذ أعراضك وصحتك العامة بعين الاعتبار، وذلك حين اتخاذ القرار المتعلق بخطة العلاج الأفضل الخاصة بك، والتي تستهدف خفض ضغط الدم بحذر خلال عدة دقائق.

تُعطى الأدوية الخافضة لضغط الدم عبر الحقن الوريدي، الذي يعتبر أسرع طريقة لعلاج ارتفاع ضغط الدم الشديد، وعندما يصل ضغط الدم الخاص بك إلى مستوى آمن فقد يتم تبديل الأدوية المستخدمة إلى شكلها الفموي.



ارتفاع ضغط الدم والحمل

أنواع ارتفاع ضغط الدم في أثناء الحمل:

1 - فرط ضغط الدم المزمن:

هو ارتفاع في ضغط الدم إما أنه كان موجوداً قبل الحمل أو حدث في اول 20 أسبوعاً من الحمل. فارتفاع ضغط الدم عادة لا تصاحبه أعراض، وبالتالي قد يكون من الصعب تحديد وقت بدء الإصابة.

2- فرط ضغط الدم الحملي:

تواجه السيدات المصابات بفرط ضغط الدم الحملي ارتفاعاً في ضغط الدم ينشأ بعد 20 أسبوعاً من الحمل. وقد يكون البول خالياً من البروتين ولا تحدث زيادة في بروتينات البول أو أي علامات أخرى تدل على تلف الأعضاء. وتؤدي بعض حالات فرط ضغط الدم الحملي في نهاية المطاف إلى الإصابة بمقدمات الارتعاج وهي مرحلة ما قبل تسمم الحمل (Pre-eclampsia).

3 - فرط ضغط الدم المزمن المصحوب بمقدمات الارتعاج:

تحدث هذه الحالة لدى السيدات المصابات بفرط ضغط الدم المزمن قبل الحمل، اللاتي تتفاقم لديهن أعراض ارتفاع ضغط الدم وينشأ لديهن بروتين في البول أو تحدث مضاعفات أخرى مرتبطة بارتفاع ضغط الدم في أثناء الحمل.

4 - تسمم الحمل:

تحدث مقدمات الارتعاج /مرحلة ما قبل تسمم الحمل (Pre-eclampsia) : عندما يحدث فرط ضغط الدم بعد 20 أسبوعاً من الحمل، ويرتبط بعلامات تلف للأجهزة العضوية الأخرى، بما في ذلك الكلى أو الكبد أو الدم أو الدماغ. يمكن أن تؤدي مقدمات الارتعاج غير المعالجة إلى مضاعفات خطيرة بل ومميتة للأم والطفل بما في ذلك حدوث نوبات الارتعاج (eclampsia). في السابق، لم يتم تشخيص مقدمات الارتعاج إلا إذا كانت المرأة الحامل مصابة بارتفاع ضغط الدم ويوجد لديها بروتين في البول. لكن أثبتت الدراسات أنه من الممكن ان تكون الحامل مصابه بمقدمات الارتعاج رغم عدم وجود بروتين في البول.

المضاعفات :

ارتفاع ضغط الدم خلال فترة الحمل يشكل مخاطر مختلفة بما في ذلك:

1 - انخفاض تدفق الدم الى المشيمة :

إن عدم حصول المشيمة على دم كاف قد يؤدي إلى نقصان في كمية الأكسجين والمواد الغذائية التي سيحصل عليها الجنين ، وهو ما يمكن أن يؤدي الى قلة نمو الجنين داخل الرحم أو انخفاض وزنه عند الولادة ، أو الولادة المبكرة التي من الممكن أن تؤدي بدورها الى مشكلات في التنفس وزيادة مخاطر الإصابة بالعدوى ومضاعفات أخرى للمولود.

2 - انفكك المشيمة:

تزيد مرحلة مقدمات الارتعاج من مخاطر أخرى مثل انفكك المشيمة عن الجدار الداخلي للرحم قبل الولادة . ويمكن أن يسبب الانفكك الشديد نزيهاً حاداً مما يمكن أن يشكل تهديداً لحياة الأم والجنين.

3 - مضاعفات في الأعضاء الرئيسية :

يمكن أن يؤدي ارتفاع ضغط الدم غير المعالج إلى مضاعفات في الدماغ والقلب والرئتين والكلى والكبد والأعضاء الرئيسية الأخرى وفي الحالات الشديده قد يكون مهدداً للحياة.

4 - أمراض القلب والأوعية الدموية المستقبلية:

تزيد الإصابة بمقدمات الارتعاج من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في المستقبل وبالأخص إذا كانت المريضة قد أصيبت بها أكثر من مرة أو كانت قد عانت من ولادة مبكرة بسبب ارتفاع ضغط الدم

التشخيص:

فرط ضغط الدم الحملي:

بعد 20 أسبوعاً من الحمل يعد تسجيل قراءتين أو أكثر من قياس ضغط الدم الذي يتجاوز 90/140 أو أكثر بفواصل زمني مدته أربع ساعات على الأقل دون أي ضرر آخر بالأعضاء فرط ضغط الدم الحملي.

- مقدمات الارتعاج:

إلى جانب ارتفاع ضغط الدم، تشمل علامات وأعراض مقدمات الارتعاج الآخر ما يلي:

- زيادة نسبة البروتين في البول أو العلامات الإضافية لمشكلات الكلى.
- الصداع الشديد.
- تغيرات في الرؤية بما في ذلك فقدان مؤقت للرؤية أو عدم وضوح الرؤية أو الحساسية تجاه الضوء.
- ألم في الجزء العلوي من البطن أسفل القفص الصدري بالجانب الأيمن عادةً.
- الغثيان أو القيء.
- انخفاض مستويات الصفائح في الدم (قلة الصفيحات).
- ضعف وظائف الكبد.
- ضيق التنفس، الناتج عن وجود سائل في رئتيك.
- غالباً ما يصاحب ازدياد الوزن المفاجئ والتورم (الوذمة) ولا سيما في الوجه واليدين، ولكن هذه الأمور تحدث أيضاً في العديد من حالات الحمل العادية لذلك لا تعتبر زيادة الوزن والتورم علامات موثوقاً بها لمقدمات الارتعاج.

العلاج:

يعتمد علاج ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل على عدّة عوامل؛ من بينها المُسبب، وشدّة الحالة، ووقت بدء الحالة. فمثلاً ينبغي على المرأة الحامل التي تعاني من ارتفاع ضغط الدم المزمن قبل الحمل، الاستمرار بتناول الأدوية الخافضة للضغط خلال فترة الحمل مع الاخذ بعين الاعتبار أن الطبيب قد يجري تعديلاً على الأدوية غير المناسبة للحمل، ويستبدل بها بأخرى مناسبة وامنة بشكل كبير. ومن الجدير بالذكر أن حالات ارتفاع ضغط الدم الخفيف خلال الحمل قد لا تحتاج لاستخدام الأدوية الخافضة للضغط، وفي حال كان ارتفاع الضغط شديداً، أو إذا كانت الحامل تعاني من حالة ما قبل التسمم، أو في حال أصيبت بتسمم الحمل، فإن الطبيب سيقوم بإدخالها للمستشفى وإعطائها الأدوية الخافضة للضغط ومراقبتها، خاصة إذا لم يكتمل الحمل، وقد يتم إتباع إجراءات معينة لتسريع نضوج الطفل في حال عدم اكتمال مدة الحمل ' وكل الإجراءات المتبعة يكون الهدف منها ولادة الجنين بشكل آمن وتقليل احتمالية تعرض الأم أو الجنين لأي خطر.

الأدوية الخافضة لضغط الحامل التي قد يصفها الأطباء:

المثيلدوبا (Methyldopa):

وهو يعدّ الخيار الدوائي الأول الذي يُلجأ إليه في علاج ارتفاع ضغط الدم خلال فترة الحمل، وتجدر الإشارة هنا إلى أن هذا الدواء آمن على الحامل والجنين حتى عند استخدامه على المدى الطويل.

النيفيديبين (Nifedipine) أو الهيدرالازين (Hydralazine):

يمثل كل من هذين العلاجين الخيار الدوائي الثاني الذي يلجأ إليه الطبيب في حال لم يكن المثيلدوبا مناسباً للمرأة الحامل، أو غير فعال في خفض ضغط الدم بالشكل المطلوب.

متلازمة المعطف الأبيض:

ماذا نعني بمتلازمة الرداء الأبيض؟

هي ارتفاع في قراءات ضغط الدم الشرياني أعلى من معدلاتها الطبيعية عند قياس الضغط في عيادة الطبيب، ولكنها تعود إلى مستوياتها الطبيعية عندما تقاس في المنزل أو باستخدام جهاز قياس ضغط متنقل يراقب ضغط الدم على مدار الساعة (ABPM) فهذه الظاهرة تدعى بمتلازمة الرداء الأبيض.

أما إذا كانت قراءات الضغط ضمن معدلاتها الطبيعية في عيادة الطبيب ولكنها ترتفع عندما تقاس في المنزل أو باستخدام جهاز مراقبة الضغط المتنقل، حينئذ يسمى ارتفاع ضغط الدم المقنع (masked hypertension)

التشخيص:

وفقاً لجمعية القلب الأمريكية يشخص ارتفاع ضغط الدم المرتبط بالرداء الأبيض على أنه قراءة الضغط في عيادة الطبيب أعلى من أو يساوي 130/85 و أقل من 160/100 مع وجود قراءة ضغط منزلية أقل من 130/80 في حين تعرفه التوصيات الأوروبية بأنه أعلى أو يساوي 140/90

مخاطر متلازمة الرداء الأبيض وتبعاتها :

- لا يزال هذا النمط من ارتفاع ضغط الدم مثيراً للجدل ولا يزال البحث قائماً للكشف عن مخاطر وتبعات هذه المتلازمة:
- احتمالية الإصابة بارتفاع الضغط الشرياني المزمن.
- تصلب الشريان الأبهر الذي يغذي جميع أجهزة جسم الإنسان
- أذية كلوية قد تنتهي بالفشل الكلوي.
- زيادة خطر التعرض للسكتات الدماغية.
- قصور عضلة القلب.
- الموت القلبي المفاجئ.

العلاج:

يبدأ العلاج الفعال بالتشخيص الصحيح إذ تنص التوصيات الأوروبية على أن العلاج يكون بتعديل سلوكات الحياة وذلك باتباع حمية غذائية سليمة، وممارسة الرياضة مع ضرورة المتابعة الدورية لضغط الدم ووظائف الأعضاء الحيوية، وفي حال وجود عوامل خطورة أخرى تؤثر في سلامة الشرايين مثل داء السكري وارتفاع الكوليسترول فيجب أن يصرف الطبيب دواء علاجياً حافظاً لضغط الدم.





ارتفاع ضغط الدم المقنع Masked hypertension

هو أن تكون قراءات ضغط الدم ضمن معدلها الطبيعي في عيادة الطبيب ولكن تكون أعلى من معدلها الطبيعي أثناء النهار أو في المنزل.

- قد يحدث في ما يصل إلى 10% من عامة السكان.
- وهو أمر مهم لأنه لا يتم تشخيصه عن طريق الفحوص الطبية الروتينية، لكنه يحمل تشخيصًا سلبيًا، من حيث زيادة تلف الأعضاء المستهدفة والأوعية الدموية.
- ومن الخصائص المحتملة للأفراد الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم المقنع هي:
- سن مبكر نسبيًا.
 - الجنس من الذكور.
 - الإجهاد أو زيادة النشاط البدني خلال النهار.
 - عادات التدخين أو الشرب.

ارتفاع ضغط الدم المقاوم

Resistant hypertension

هو بقاء ضغط الدم مرتفعا على الرغم من وصف الطبيب 3 أنواع مختلفة من الأدوية المعالجة لارتفاع ضغط الدم، ويصيب 2%-3% فقط من المرضى، وينتشر بين كبار السن والبدنيين والنساء وأولئك الذين يعانون من مشكلة صحية مثل السكري أو أمراض الكلى.

ويُعد الأشخاص الذين لديهم ارتفاع ضغط دم خاضع للسيطرة ولكن يتناولون أربعة أنواع مختلفة من الأدوية في الوقت نفسه لتحقيق هذه السيطرة على ضغط الدم يعدون مصابين بارتفاع ضغط الدم المقاوم.

- من الصعب التحكم في ارتفاع ضغط الدم، الذي يُطلق عليه أيضًا ارتفاع ضغط الدم المقاوم، وهو نوع لا يمكن التحكم فيه حتى مع الأدوية المتعددة لارتفاع ضغط الدم. ويعد المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم المزمن غير المنضبط أكثر عرضة لخطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم المقاوم هم مجموعة من المرضى الذين يستحقون المزيد من الاهتمام من أطبائهم، لأن المشكلة في كثير من الأحيان ليست في الحقيقة ضغط دم يصعب السيطرة عليه، ولكن العلاج غير كافي.

- فليس كل ارتفاع في ضغط الدم غير المنضبط مرادفًا لارتفاع ضغط الدم المقاوم، فالحاجة إلى 2 أو 3 علاجات مختلفة للسيطرة على ضغط الدم أمر شائع في الممارسة الطبية. بينما يعتبر ارتفاع ضغط الدم المقاوم من الحالات التي لا يمكن السيطرة عليها مع ما لا يقل عن 3 أدوية مختلفة لارتفاع ضغط الدم (يفضل أن يكون أحدهم مدرأً للبول).
- أي أن كل مريض يحتاج إلى 4 أو أكثر من الأدوية المختلفة للحفاظ على ضغط دمه باستمرار أقل من 90/140 مم زئبقي.
- هناك 15% من مرضى ارتفاع ضغط الدم يعانون من ارتفاع ضغط الدم المقاوم. ومن الجدير بالذكر أنه يجب التأكد من كون المريض ملتزمًا بأدويته الموصوفة له قبل اعتبار ارتفاع ضغط دمه من النوع المقاوم.
- يستثنى من تشخيص مرضى ضغط الدم المقاوم المرضى الذين يأخذون الدواء بناء على اختيارهم دون وصفة طبية، لأنهم لا يعالجون بشكل صحيح، بالإضافة إلى المرضى الذين تم وصف دواء غير مناسب لحالتهم أو أن الجرعات الموصوفة غير كافية لهم.



عوامل الخطر

من الصعب السيطرة على ارتفاع ضغط الدم بشكل عام ، خاصة عند أولئك الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم ، ويصنفون في الدرجة الثانية، إذ لا يمكن السيطرة على ارتفاع ضغط الدم الخفيف باستخدام واحد أو اثنين من الأدوية المختلفة. وهناك بعض العوامل التي تؤدي إلى صعوبة السيطرة على الضغط مثل الخصائص الوراثية وبعض العوامل البيئية، ووجود بعض الأمراض، مما يؤدي إلى تحوله إلى نوع ضغط الدم المقاوم، ومن بين هذه العوامل التي يمكننا أن نذكرها:

- - الشيخوخة.
- - التدخين.
- - السمنة.
- - الاستهلاك المفرط لعرق السوس.
- - الاستهلاك المفرط للكحول.
- - استخدام الكوكايين.
- - مرض السكري .الفشل الكلوي المزمن
- - تضخم البطين الأيسر (تضخم البطين الأيسر للقلب ، أحد المضاعفات الشائعة في ارتفاع ضغط الدم طويل الأجل).

الأدوية التي تتداخل مع علاج ارتفاع ضغط الدم

بالإضافة إلى العوامل الموضحة أعلاه ، فإن استخدام أنواع معينة من الأدوية قد يتداخل أيضًا مع فعالية الأدوية الخافضة لضغط الدم ، مما يؤدي إلى زيادة جرعاتنا أو ربط المزيد من الأدوية بنظام العلاج. من بينها ، نذكر:

- مضادات الالتهابات.
- الأسبرين بجرعات تزيد عن 500 ملغ في اليوم.
- وسائل منع الحمل عن طريق الفم .
- المسكنات المشتقة من المورفين.
- الأمفيتامينات ومشتقاتها
- الستيرويدات القشرية
- السيكلوسبورين.
- أدوية مزيلة للاحتقان.
- الإريثروبوليتين.
- العلاجات الإيفيدرا أو ما هوانخ ، وغالبا ما تستخدم في ما يسمى العلاجات الطبيعية لفقدان الوزن (ملاحظة: معظم الأدوية الطبيعية وفقدان الوزن تحتوي على مواد تتداخل مع ضغط الدم).

العلاج

من أجل السيطرة على ضغط الدم المقاوم، علينا التحقق أولاً من بعض النقاط، مثل التزام المريض بالعلاج الموصوف بالفعل وغياب متلازمة المعطف الأبيض. من الضروري أيضاً القضاء على العقاقير التي قد تتداخل مع العلاج. إذا كان الأمر كذلك، فيجب على المريض التوقف عن التدخين، وخفض الكحول، وفقدان الوزن، وممارسة النشاط البدني بانتظام. يجب قطع ملح الطعام من النظام الغذائي. إذا تم تصحيح جميع العوامل المذكورة أعلاه وبقي ضغط الدم مرتفعاً، فإن ذلك يتطلب ما لا يقل عن 4 أدوية للسيطرة عليه، ويجب التحقق من وجود أسباب ثانوية لارتفاع ضغط الدم.

إذا ظل ضغط الدم مرتفعاً، فمن الممكن إضافة بعض الأدوية الأخرى بعد الرجوع الى الطبيب لتحديد الجرعة المناسبة مثل:

- السبيرونولاكتون.
- ميثيل دوبا.
- الهيدرالازين.
- الكلونيدين.
- المينوكسيدين.

هذا الدواء الأخير قوي للغاية وقادر على السيطرة على جميع حالات ارتفاع ضغط الدم المقاوم تقريباً، ولكن يجب استخدامه بحذر لأنه يسبب في كثير من الأحيان انخفاض ضغط الدم ويتسبب في إحداث آثار جانبية متكررة.

أسئلة شائعة

هل يتغير ضغط الدم على مدار اليوم؟

يتغير ضغط الدم بصورة طبيعية على مدار اليوم، ويزيد مع ممارسة التمارين الرياضية، أو التوتر، أو عند الراحة والنوم. يمكنك شراء جهاز قياس ضغط الدم في المنزل، لمتابعة ضغط دمك على نحو دقيق، خصوصاً أن بعض الأشخاص يرتفع ضغط دمهم عند الذهاب إلى الطبيب ويعرف ذلك بـ "ضغط دم المعطف الأبيض".

هل هناك تعليمات معينة قبل قياس الضغط؟

- التحقق من دقة الجهاز.
- القيام بقياس ضغط الدم مرتين يوميًا، مع تكرار العملية مرتين أو أكثر للتأكد من صحة النتائج.
- عدم قياس ضغط الدم مباشرة بعد الاستيقاظ من النوم.
- تجنب تناول الطعام أو التدخين قبل القياس لمدة ٣٠ دقيقة.
- الجلوس قبل إجراء القياس وأثناء القياس لمدة ٥ دقائق في وضـع مريح، مع إرخاء الساقين والكاحلين وجعل الظهر مستنداً على الكرسي وعدم التحدث أثناء الفحص.
- التأكد من وضع الذراع في الوضع الصحيح.
- وضع الرباط الضاغط على الجلد مباشرة وليس على الملابس.
- أخذ القراءة أكثر من مرة وتسجيلها في دفتر الملاحظات.

ما هي الطرق الغذائية لإيقاف ارتفاع ضغط الدم (DASH)؟

هي خطة غذائية لخفض ضغط الدم المرتفع أو التحكم فيه. يُسلط هذا النظام الغذائي الضوء على أن الأطعمة التي تحتوي على صوديوم أقل والأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والماغنيسيوم والكالسيوم تساعد في خفض ضغط الدم. يتكون هذا النظام الغذائي من قوائم الطعام الغنية بالخضراوات والفاكهة ومنتجات الألبان قليلة الدسم بجانب الأسماك والدواجن والمكسرات. ويوفر هذا النظام أيضاً بروتينات محدودة من اللحوم الحمراء والحلوى والمشروبات السكرية

• هل هناك تعليمات معينة قبل قياس الضغط؟

- لا يمكن الشفاء نهائياً من ارتفاع ضغط الدم؛ بل يمكن خفض جرعة الدواء بعد الحصول على النتيجة المطلوبة (حسب الطبيب المعالج)
- تناول الدواء بعد التشخيص والتوقف عند التحسن أمر خاطئ فغالبية المرضى يحتاجون العلاج طوال العمر، والقلّة يوقفون العلاج بناء على توجيه من الطبيب، الذي يستند في قراره على عوامل متعددة منها إنقاص المريض لوزنه، والتقليل من ملح الطعام

ما هي الأعراض الجانبية لأدوية ارتفاع ضغط الدم؟

إن لأدوية ارتفاع ضغط الدم آثاراً جانبية، وهو ما ينطبق على مختلف أنواع الأدوية، ومن أكثر الآثار شيوعاً:

- مدرات للبول
- الصداع، الضعف، آلام العضلات أو المفاصل، وانخفاض مستويات البوتاسيوم في الدم.
- مثبطات خميرة تحول الانجيوتنسين (ACE)
- السعال الجاف المستمر، الصداع، الإسهال، ارتفاع مستويات البوتاسيوم في الدم.
- *حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين ٢ التعب، الدوخة أو الإغماء، الام في العضلات، الإسهال.
- محصرات قنوات الكالسيوم (CCB) الدوخة، صعوبة في التنفس، مشكلات في وتيرة ضربات القلب، تورم في الكاحلين.
- *حاصرات بيتا
- دوخة أو شعور بخفة الرأس، انخفاض في القدرة الجنسية، النعاس، انخفاض معدل ضربات القلب.

هل يجب أخذ أدوية ارتفاع ضغط الدم مع أو خلال أو بعد تناول وجبة الطعام؟

لا توجد اي تعليمات لأخذ أدوية الضغط قبل الطعام أو بعده؛ لأن امتصاصها لا يتأثر بوجود الطعام في المعدة أو على معدة خاوية. ومن ناحية أخرى فإن معظم أدوية الضغط ليس لها تأثير ضار على بطانة المعدة إن أخذت دون طعام. كما يجب أخذ دواء الضغط في موعده حتى عند صيام المريض لاجل الفحوصات، وأهم شيء في أدوية الضغط أن تؤخذ يومياً بنفس الوقت، فإن كنت تتناولها صباحاً فعليك تناولها يومياً في نفس الوقت تقريباً، ونفس الشيء في المساء. وإن كان هنالك أكثر من دواء ضغط فقد يطلب منك الطبيب أن تأخذ واحداً في الصباح والآخر في المساء، أو أن تأخذ الاثنين معاً، ويُفضل أن يؤخذ الدواء الذي يحتوي على مدر للبول في الصباح؛ لأنه إن أخذ في المساء فقد يسبب اضطراباً في النوم لحاجة المريض للتبول المتكرر بسبب إدرار البول.

هل يترافق ارتفاع ضغط الدم مع الصداع دائماً؟

من أبرز المعتقدات الخاطئة حول ارتفاع ضغط الدم ترافقه مع الصداع أو الدوخة، وذلك لأن ضغط الدم في حدوده الطبيعية أو حتى في ارتفاعه من الممكن ألا يترافق مع أي مضاعفات أو أعراض أخرى.

تحت الثلاثين لا يصاب الشخص بارتفاع ضغط الدم؟

يعتقد الكثيرون أن الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن سن الثلاثين، لا يصابون بضغط الدم أو بأمراض القلب. وحقيقة الأمر أن إصابة كبار السنّ بنسبة كبيرة بارتفاع ضغط الدم لا تعني نجاة الصغار من هذا المرض.

متى يسمح بصيام مرضى ارتفاع ضغط الدم؟

لمن يعاني من ارتفاع الضغط المسيطر عليه (اي يعاني من ارتفاع في ضغط الدم غير حاد ومسيطر عليه وغير خطير ولا يشكل الصيام عليه خطراً ينبغي على المريض مراجعة الطبيب المعالج قبل البدء بالصيام ليتم تعديل جرعات الدواء.

متى يمنع مرضى ارتفاع ضغط الدم من الصيام؟

عندما يكون ضغط الدم المرتفع خارجاً عن السيطرة يوصى المرضى بالامتناع عن الصيام إلى أن يتم ضبط ضغط الدم لديهم، إذا كان المريض يعاني من مشكلات أخرى كأعراض القلب.

COVID-19

فيروس الكورونا

تعرف على أعراض المرض

تعرف على مستوى

خطورة الإصابة بفيروس

الكورونا أثناء ممارسة

النشاطات الاجتماعية

نسبة خطورة الإصابة عبر

المقياس من 10-1



في أي وقت يجب أن تنام؟

جيمس بانج

لديك بالفعل ساعة بيولوجية مذهشة داخل جسمك. إنها دقيقة جدا. تساعدك في تنظيم وظائف الجسم المختلفة ، بما في ذلك وقت نومك. من الساعة 10 مساءً إلى الساعة 3 صباحاً ، يتركز معظم مجرى الدم في الكبد. يصبح كبدك أكبر عندما يمتلئ بالدم. هذه لحظة مهمة عندما يخضع جسمك لعملية إزالة السموم. يحيد الكبد ويكسر سموم الجسم المتراكمة طوال اليوم. ومع ذلك ، إذا كنت لا تنام في هذا الوقت ، لا يمكن للكبد الخاص بك إجراء هذه العملية من السموم بلطف. إذا كنت تنام في الساعة 11 مساءً ، لديك 4 ساعات كاملة لإزالة السموم من الجسم. إذا كنت تنام في منتصف الليل لديك 3 ساعات. إذا كنت تنام في الساعة 1 صباحاً ، فلديك ساعتان. • وإذا كنت تنام في الساعة الثانية صباحاً ، سيكون لديك ساعة واحدة فقط للتخلص من السموم.

وإذا كنت تنام بعد الساعة 3 صباحاً لسوء الحظ ، لن يكون لديك الوقت لإزالة السموم من جسمك. إذا استمر هذا النمط من النوم ، فسوف تتراكم هذه السموم في جسمك بمرور الوقت. أنت تعرف ماذا يحدث بعد ذلك.

ماذا لو تأخرت في النوم واستيقظت متأخراً؟

هل حاولت أن تنام في وقت متأخر جداً من الليل؟ هل أدركت أنك تشعر بالتعب الشديد في اليوم التالي ، بغض النظر عن مقدار نومك؟ إن النوم المتأخر والاستيقاظ متأخراً هو في الواقع أمر سيء للغاية لصحتك. بالإضافة إلى عدم وجود ما يكفي من الوقت للتخلص من سموم جسمك ، سوف تفوتك وظائف الجسم الهامة الأخرى.

من الساعة 3 صباحاً إلى 5 صباحاً ، تتركز معظم الدورة الدموية في الرئتين. ماذا يجب ان تفعل الان؟

حسناً ، يجب عليك ممارسة وتنغيس الهواء النقي. خذ طاقة جيدة في جسمك ، ويفضل في الحديقة. عند هذه النقطة ، يكون الهواء شديد البرودة مع وجود الكثير من الأيونات السالبة المفيدة.

من الساعة 5 صباحاً حتى الساعة 7 صباحاً ، تتركز معظم الدورة الدموية في الأمعاء الغليظة. ماذا يجب ان تفعل الان؟

اذهب إلى الحمام! تفرغ جميع المحتويات غير المرغوب فيها من الأمعاء الغليظة. جهز جسمك لاستيعاب المزيد من العناصر الغذائية على مدار اليوم.

من الساعة 7 صباحاً حتى الساعة 9 صباحاً ، تتركز معظم الدورة الدموية في



معدتك. ماذا يجب ان تفعل الان؟
تناول الفطور فهو أهم وجبة في اليوم. تأكد من أن لديك جميع العناصر الغذائية التي
تحتاجها لتناول الإفطار. عدم وجود وجبة الإفطار سوف يسبب الكثير من المشكلات
الصحية في المستقبل.
هذه هي الطريقة لبدء يومك.

لا عجب أن القرويين أو المزارعين هم أكثر صحة. ينامون مبكراً ويستيقظون مبكراً لأنهم
يتبعون ساعتهم البيولوجية الطبيعية.
إذا كنت متابعاً ، فمن المؤكد أنك ستشعر بالنشاط والحيوية طوال اليوم.
يرجى توصيل هذه المعلومات لجيلنا من الشباب. إنهم بحاجة الى معرفة هذه الحقائق!



ماذا يحدث إذا توقفت عن تناول الوجبات السريعة للأبد؟



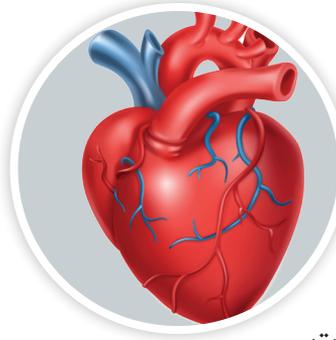
ليس سرا أن الوجبات السريعة غير صحية بشكل عام، على الرغم من مظهرها الشهي وطعمها اللذيذ، ولا يمتد تأثيرها السلبي فقط إلى زيادة محيط خصرك، وبحسب موقع إيت ديس نوت ذات ، يرى الباحثون أن النظام الغذائي الغني بالوجبات السريعة ومكوناته الأساسية، مثل الدهون السيئة والصوديوم والسكر، يمكن أن يكون له تأثيرات على الدماغ والعظام بل وحتى المزاج، فماذا يحدث إذا توقفت عن تناول الوجبات السريعة للأبد؟



1) سوف ترتدي الجينز الخاص بك بأريحية
الوجبات السريعة تزرخ بالصوديوم، وعلى سبيل المثال تحتوي وجبة شطيرة كوارتر باوندر دبل تشيز برغر مع

الجبن والبطاطس المتوسطة من مطعم ماكدونالدز على 1630 ملليغرام من الصوديوم، في الوقت الذي توصي جمعية القلب الأمريكية بما لا يزيد على 2300 ملليغرام في اليوم الواحد، بينما يكون الحد المثالي للاستهلاك هو 1500 ملليغرام من الصوديوم

وينشأ الانتفاخ من تمسك الجسم بالماء أمام هذا التدفق الكبير من الملح من أجل تحقيق التوازن المناسب للصوديوم في الجسم، ولكن إذا قلت من نسبة الصوديوم فلن يحدث انتفاخ وستصبح قادرا على ارتداء الجينز الخاص بك



(2) أمراض القلب

توصلت دراسة نشرت في دورية سيركولشن إلى أن تناول الوجبات السريعة أكثر من مرتين في الأسبوع يجعلك أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب 1.5 مرة من الأشخاص الذين لا يتناولونها بشكل متكرر أو لا يتناولونها أبداً، وذلك بسبب احتوائها على معدل عالٍ من الدهون والصوديوم

وإذا قلل الأمريكيون من تناولهم للصوديوم، فستقل عدد حالات

الإصابة بأمراض القلب بمقدار 120.000 حالة، وستكون السكتات الدماغية أقل بـ66.000، وعدد النوبات القلبية أقل بـ99.000 سنوياً، وفقاً للمجلة الطبية البريطانية



(3) الذاكرة والقدرة على التعلم

بينت دراسة نشرت في مجلة Barin, Behaviour and Immunity أن الفئران التي تناولت نظاماً غذائياً من الوجبات السريعة أصبحت تعاني من فقدان الذاكرة ونقص القدرة الإدراكية بعد أسبوع واحد فقط، لكن الخبر السيء هو أن هذه الآثار يتأثر بها البشر أيضاً ووجد الباحثون أن الدهون المتحولة تقلص بالفعل المادة

الرمادية لتحل محل الدهون الجيدة في أغشيتها وتؤثر في قدرتها على العمل، وهذا ما يثبت أن الوجبات السريعة قادرة على إيذاء دماغك وتدميرها على المدى البعيد.

4 المزاج

أكدت دراسة نشرت في مجلة Public Health Nutrition أن تناول الوجبات

السريعة يرتبط

بارتفاع معدل

الاكتئاب



5 تقلل مخاطر الإصابة بمرض السكري

إن تناول نظام غذائي غني بالدهون المشبعة يمكن أن يؤدي إلى مقاومة الأنسولين، وهي حالة يطلق فيها الجسم المزيد والمزيد من السكر في الدم، ومع مرور الوقت يمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة في الوزن وزيادة خطر الإصابة بداء السكري من النوع 2 بشكل كبير



6 عظام أقوى

يمكن للبطاطس المالحة اللذيذة أن يكون لها تأثيرات غير شبيهة على المدى الطويل، إذ يرتبط الاستهلاك المفرط للملح بارتفاع ضغط الدم والسكتات الدماغية وانخفاض وظائف الكلى، وفقا للباحثين في جامعة ستوني بروك. وتشير بعض الدراسات إلى أن الصوديوم يؤثر أيضا في عظامك من خلال التنافس في جسمك مع الكالسيوم، فكلما تناولت المزيد من الصوديوم زاد فقدان الكالسيوم لجسمك عن طريق البول، ما يؤدي إلى انخفاض كتلة العظام ويزيد من خطر الإصابة بهشاشة العظام.





(7) المزيد من الطاقة

عندما تستهلك كمية كبيرة من السكر المكرر والكربوهيدرات البسيطة فإن البنكرياس يفرز الأنسولين لإبقاء نسبة السكر في الدم منخفضة

ونظرا لأن الوجبات السريعة لا تحتوي على ما يكفي من الكربوهيدرات المعقدة التي تمنحك طاقة دائمة، فإن مستويات السكر في الدم تتحطم بعد الانتهاء من تناول الطعام مباشرة، وهو ما يجعلك متعبا وتشعر بالإرهاق وتشعر بمزيد من الحاجة للحصول على الطاقة من السكر والكربوهيدرات وتصبح محبوسا داخل دائرة مغلقة، لكن عندما تتوقف عن تناول الوجبات السريعة ستشعر بالتحسن.



المرحلة الملكية

د. خالد بن صالح المنيف

مع تصوُّم السنين وتوالي الأعوام سيصل بعض البشر لمرحلة من النضج تدعى (المرحلة الملكية) وكلمة (الملكية) ترمز إلى أمرين جميلين أولهما: فخامة وروعة المرحلة، والأمر الثاني: يعني أن حياتك ستكون ملكاً لك وستهنأ فيها بممتلكات واسعة من الفرح وراحة البال!

هي (مرحلة) يمتلك فيها الإنسان حياته، (مرحلة) تتسع فيها المدارك وتبعد فيها النظرة ويتسع فيها الصدر، (مرحلة) تتشكل بعد جملة من الخبرات وسلسلة من التجارب وكم من المواقف يتعامل صاحبها معها بعقل واع وفكر يقظ فيتعلم منها أشياء جميلة وإن أنت متأخرة! ولكن أن تصل متأخراً خير لك من أن لا تصل!

* في (المرحلة الملكية)، لن تتورط في (جدالات) تافهة ولن تستدرج لمعارك صغيرة، ولن تبذل جهداً على ما لا يستحق من مواضيع، ولو وجدت نفسك قابلاً في مستنقع جدل سقيم ستلتزم الصمت ولن تصرف دقيقة في إقناع من لا يريد أن يفهم! أو في محاولات تعديل مساره! ولسان حالك يقول: لن أضيع وقتي عليك، ذاك اختيارك وأنت المسؤول!

* في (المرحلة الملكية) لن تعطي توافه الأمور أكثر من قدرها؛ لن يزعجك صوت طفل ولن يقض مضجعتك سكب العصير على السجاد، ولن يكدر مزاجك زحام الشوارع، ولن تحرق أعصابك كلمة نابية من سقيم، ستعرف حينها أن كل الأمور توافه ولا شيء يستحق الاهتمام سوى طاعة الله!

* في (المرحلة الملكية) لن تؤجر عقلك لأحد ولن تجعل من حولك يفكر عنك، أحكامك على الآخرين أنت من يقررها وفي تلك المرحلة ستصدر أحكاماً منصفة عادلة لا عجلة ولا اندفاع!

* في (المرحلة الملكية) عندما تُبتلى بكاذب؛ فلن تتحرك فيك شعرة ولن تنبس بئنت شفة ولن تحشد الأدلة والقرائن لإثبات كذبه، بل ستقول: كذبه عليه ووقتي أثمن من معالجة أمر لا يقدم ولا يؤخر!

* في (المرحلة الملكية) ستدرك أن الهداية بيد رب العالمين وأنت لا تهدي من أحببت؛ فالبعض قدره أن يكون جاهلاً والبعض قدره أن يكون عالة على الآخرين، والبعض قدره أن يغرق في مستنقع الغواية ولو صببت المواعظ عليه صبا، ستدرك حينها أن الجهد عليك والتوفيق بيد رب العالمين!

* في المرحلة (الملكية) لن تهدر ما تبقى من عمرك في البحث عن «الأحسن» والأروع والأجمل لأنك أدركت أنك عندها ستتجمد عند موقف الانتظار (اللا نهائي)! بل ستقبل في المرحلة (الملكية) بـ «الحسن» و«المقبول» و«الجميل» لكي تجد نفسك بعد حين في موضع أفضل قليلاً أو كثيراً، مما كان عليه.

* في (المرحلة الملكية) ستدرك أنك المسؤول تماماً عن صحتك وعن كل شؤون

حياتك، وستعرف حينها أنه لن يحمل أحد عنك همماً ولن يقاسمك شخص سهراً ولن يتبرع أحد بأخذ المرض عنك! لذا لن تكون حلقة أضعف بين شريك الحياة والولد، في (المرحلة الملكية) لن تعمل بنظام الشمعة المحترقة ولن تجعل نفسك شخصاً من الدرجة الثانية، بل ستعتني بنفسك وتدللها وتقدمها دون أنانية أو هضم حقوق من حولك.

* في (المرحلة الملكية) ستدرك كم هي كريمة الحياة، فقط تحتاج أن تكون طاهر القلب مبادراً متحرراً متوكلاً على الله وبعدها ستنهال عليك الهبات من كل مكان!

* ستدرك في (المرحلة الملكية) أن خيارك الوحيد أن تكون محباً، محباً لربك، لذاتك، للخير، محباً للبشرية فمن يزرع الحب يجني الحياة!

* في (المرحلة الملكية) لن تبخس نفسك حقها، ستلوي زمامها دون اضطهاد أو تحقير، وستعرف حينها أن السعادة والنجاح يعتمدان على مناقشة النفس وتقويمها دون تسلط وتصغير! فنفسك جديرة بالحب والتقدير.

* في (المرحلة الملكية) ستدرك أن الحال لا يدوم، وأن الألم يزول والوجع ينتهي والظلم يرفع، ستدرك في تلك المرحلة أنه لا ثمة مواقف ولا مشاهد ولا نكبات في الحياة ميوؤوس منها؛ فالحالات التي لا يُرجى الخلاص منها عدم الانفكاك من تبعاتها نادرة جداً!

* في (المرحلة الملكية) لن تتبع أخبار الناس ولن تتقصى أحوالهم؛ لا يهمك إن كانوا سافروا أو لم يسافروا، ماذا أكلوا وما هي سيارتهم؟ أين يسكنون؟ أمور لا تقدم ولا تؤخر!

* في (المرحلة الملكية) لن تهتم إلا بنفسك ولن يشغلك إلا إصلاحها! وفي هذه المرحلة الجميلة (المرحلة الملكية) لن تقارن نفسك بأحد بل ستعيش حياتك كما كتب الله لك، لا مدً للعين ولا استنقاصاً من نعم الله، بل أخذاً لما وهبك الله وشاكراً له عليها! وفي المرحلة الملكية ستدرك أن حياتك رهن تفكيرك؛ فالتغيير منوط بتغيير طريقة التفكير وليس بتغيير بيئة أو بامتلاك مال أو بترقية في وظيفة!

* في (المرحلة الملكية) ستدرك أن البشر ليسوا ملائكة ففيهم سيئ الخلق ومنهم قليل التدين ومنهم بسيط الفهم وستدرك أن البعض لا تُسعفه أخلاقه أن يكون صاحب مروءة حتى في أوقات الوثام!

* في (المرحلة الملكية) ستدرك أن التكيف مع الظروف أحد أهم أسباب السعادة فمهما كانت قسوة ظروفك وصعوبة حياتك فلن تندب الحظ ولا تلعن الظروف بل ستأقلم مع ما لا يمكن تغييره وسوف تسعى لتغيير ما يمكن تغييره.

وأخيراً.. لماذا تنتظر مرحلة عمرية معينة حتى تنعم ب(المرحلة الملكية) وخذ بها من الآن فقليل من دروس الحياة ما تأخذه بالمجان، والعقلاء هم من يلتقطون الحكمة ويحاكون العظماء يتعلمون من التجارب ويستفيدون من القوانين وما هي سماتها وأنا هنا أدعوك لاختصار الوقت وإعفاء النفس من مؤونة التجارب ولا تنتظر أن يتناهى بك السن، وتطوى مراحل الشباب، وتبلغ ساحل الحياة وانعم ب(المرحلة الملكية) وأنت في ظل الشباب، وربيع العمر لتعيش حياة فخمة تليق بك!



مبنى السكري مع التوسعة
مشروع طال انتظاره