



## تأثير التوتر الشرياني على الأوعية الدموية

## تأثير ارتفاع الضغط غير المعالج على القلب و الشرايين

ارتفاع ضغط الدم او القاتل الصامت له تأثيرات و مضاعفات عديدة إذا لم يعالج مبكراً ، خاصة إذا علمنا أن 30 % من مرضى ارتفاع الضغط لا يعلمون أنهم مصابون به ، مما يسبب مضاعفات وآثار سلبية في جميع شرايين الجسم و على الأخص على القلب حيث تزداد الإصابة به بنسبة ثلاثة أضعاف.

قد يؤدي ارتفاع الضغط غير المعالج الى حدوث قصور و فشل في وظيفة عضلة القلب بنسبة ستة أضعاف والجلطة أ و السكتة الدماغية بنسبة سبعة أضعاف وكذلك الفشل في وظيفة الكلى ، هذا عدا عن المضاعفات التي تحدث في العيون وأهمها اعتلال الشبكية وفي الشرايين الطرفية ، مقارنة مع مرضى ارتفاع الضغط الذين كانوا يسيطرون على ارتفاع الضغط بالأدوية وبتابع نمط حياة صحي و سليم مثل الغذاء الصحي و التمارين الرياضية.

## قصور القلب:

زيادة قوة ضخ الدم ضد جدران الشرايين الذي يسببه ارتفاع ضغط الدم ، تجعل الشرايين أكثر صلابه و أقل مرونة أي انها تسرع من تصلب الشرايين مما يسبب تضيقها ويقلل من كمية جريان الدم فيها ، كما أن زيادة حجم عمل عضلة القلب بسبب الضغط العالي يزيد من ضخامة وسماكة العضله مما يسبب خللاً في وظيفة انبساط عضلة القلب ، بينما مع مرور الوقت تضعف و يصبح القلب غير قادر أن يقوم بوظيفته ألا وهي ضخ كمية دم كافيه تحمل الأوكسجين الى جميع أنحاء الجسم، هذا يؤدي الى حدوث حالة قصور و فشل في وظيفة عضلة القلب ، مما يزيد من خطر حدوث الوفاة أكثر و أكثر.

مرضى قصور عضلة القلب يشعرون عادة بضيق بالتنفس و يتعبون بسهولة أكثر عند بذل جهد بسيط و كذلك من زيادة كمية السوائل و الماء في الجسم ، هذه الأعراض تعيق الشخص من القيام بعمله و بنشاطاته اليومية

العاديه بسهوله، ارتفاع ضغط الدم يعتبرا لسبب الأكبر في حدوث حالة ضعف عضلة القلب هذه.

علاج هذه الحاله تكمن في تناول أدويه حبوب مدرات البول ودواء الدجتالس وغيرها ، كما أن المرضى ينبغي عليهم اتباع نصائح خاصه بالحميه الغذائيه بالتقليل من استهلاك تناول الملح.

## **الجلطه أو النوبه القليه :**

ارتفاع ضغط الدم يسرّع من حدوث تصلب شرايين القلب التاجيه وبناء وترسب لويحه دهنيه عصيديه داخل الشرايين ، حدوث التخثر والتجلط فوق اللويحه الهشه يسد الشريان كلياً ويمنع الأكسجين من الوصول الى عضلة القلب مسبباً بذلك عطبها وتلفها وموتها ، هذه الحاله تعرف بالجلطه القليه ، و هي حاله خطره

تستدعي الذهاب الى الطوارئء بصورة مستعجله، تظهر اعراضها بألم حاد في منطقة الصدر مصاحبه بتعرق و غثيان ووهن وربما فقدان الوعي، غالباً ما تحدث فجأة - بالقليل من سابق الإنذار او بدونه ، اذا كانت المنطقه المعطوبه و الميته كبيره عندها قد يتوقف القلب كاملاً والوفاه هي النهايه الحتميه لذلك ، هذه الحاله تعرف بالسكته القليه.

## **السكته الدماغيه:**

يعتبر ارتفاع ضغط الدم العامل الرئيسي والأخطر في حدوث السكته الدماغيه وهو ثالث سبب من اسباب الوفيات في العالم، السكته الدماغيه مثل النوبه القليه تحدث بسبب توقف في ترويه خلايا الدماغ بالدم وبالأكسجين فتسبب الشلل في احد الأطراف أو كلاهما وربما فقدان الذاكره والنطق، هذه الأعراض تبدأ فجأةً أو بصورة ألم شديد في الرأس . علاج الضغط والسيطره عليه في مراحلها الأولى يقى الشخص من كل هذه المخاطر، و يجنبه الآثار السلبيه و

حالات الوفاة للمضاعفات التي يسببها ، فهو يقلل من خطر السكتة الدماغية بنسبة 35% الى 40% ومن خطر حدوث الجلطة والسكتة القلبية بنسبة 20% الى 25% كذلك خطر قصور و فشل عضلة القلب بنسبة أكثر من 50%.

**الوقاية** : وتتمثل بتغيير نمط الحياة مثل :-

**1. الوزن** : خفض الوزن عامل أساسي ومهم جدا في العلاج و السيطرة على ضغط الدم و السكري ، وخفض الوزن قد يؤخر أستعمال الادوية لمدة طويلة او قد يغني عنها ، كما يمنع من حصول المضاعفات .

**2. العادات الغذائية** : يعتبر الغذاء الصحي المناسب عاملاً مهماً جداً في السيطرة على كلا المرضين .  
- التقليل من ملح الطعام ، لأن ملح الصوديوم هو الجزء الرئيسي في ملح الطعام ، فيجب الحذر من زيادة أستخدام الملح في الطعام والتقليل منه الى أقصى حد ، لكونه يحصر كميات كبيرة من الماء مما يؤدي الى

زيادة حجم الدم وبالتالي زيادة ضغطه على الأوعية الدموية .

- هناك الكثير من المواد الغذائية غير مناسبة لمريض السكري وإرتفاع ضغط الدم ، مثل : الدهون ، والسكريات ، واللحوم الحمراء منتجات الالبان الدسمة ، الأغذية المعلبة والمجففة.

**3.الرياضة:** الاصابة بالسكري وأرتفاع ضغط الدم معا تظهر عادة فيمن تجاوز الاربعين من العمر . لذلك فإن ممارسة الرياضة المناسبة شيء ضروري جدا كعلاج تكميلي لهذين المرضين.

أن اختيار الرياضة المناسبة شيء مهم جدا حيث تتناسب مع عمر المريض وقابليته البدنية ، ولا بد أن تكون مستمرة وتفضل ان تكون بشكل يومي . من أحسن أنواع الرياضة التي يمكن للمريض ممارستها المشي لنصف ساعة يوميا ، او استعمال الدراجة الثابتة مع بعض الحركات الارضية .

4. **الاقلاع عن التدخين:** لما لهاذة العادة السيئة من أضرار مباشرة على صحة الفرد ، والتأثير المباشر على الرئتين والقلب وأرتفاع ضغط الدم وأنخفاض المناعة ، والتأثير المباشر في أستقلاب الدواء