

الفصل السابع

ضغط الدم المرتفع

يأتى ضغط الدم فى المرتبة الثانية - بعد تصلب الشرايين مباشرة -
كعامل مسبب لأمراض القلب فى معظم البلدان المتحضرة . وتصاب به -
إلى حد ما - نسبة كبيرة من شعوب هذه البلدان .

إن ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين ، فى الوقت الحاضر - بغير
استثناء لمرض السرطان - هما أكثر الأمراض القاتلة ، وبرغم ذلك فإنه
مما يدعو للتفاؤل أن نعلم أن وسائل العلاج الحديثة قد بدأت تضعف
شوكتهما وتقلل من مضاعفاتها الخطيرة . وقد ثبت أنه ليس كل ضغط
دم مرتفع مميت ، فهناك كثيرون يمكن أن يحيوا حتى يبلغوا متوسط
السن التى يبلغها غيرهم من الأصحاء إذا كان ارتفاع الضغط عندهم
معتدلاً .

ولأن ارتفاع الضغط يلعب دوراً يبدو غامضاً وسيئاً فى كثير من
الحالات المرضية ، فإنه كثيراً ما يولد فى نفوس الناس خوفاً لا مبرر
له . . . والواقع أن الخوف نفسه عند كثيرين يكون أسوأ أثراً على الدورة
من ارتفاع الضغط نفسه . ولهذا السبب ، فإنه يرجى كثيراً أن يفهم مرضى
الضغط مرضهم أكثر مما يخشونه . وهم إذ يتوصلون إلى ذلك الفهم ،

يهبط الضغط عندهم هبوطاً ملحوظاً فيإزالة المخاوف من ارتفاع الضغط يعد من الخطوات الهامة لعلاجه .

وليست هناك حاجة لاتخاذ موقف متطرف إزاء هذا المرض ، فليس عدم المبالاة بالمرض ، ولا الإسراف في القلق ، له ما يبرره . وإنما الخير أن يتخذ المرء طريقاً وسطاً . إن معظم الأطباء يصادفون مرضى يرفضون أن يتخذوا مسلكاً وسطاً بالنسبة لارتفاع الضغط عندهم ، فهم إما أن يواصلوا الاندفاع في تيار الاجتهاد والإفراط في العمل - كما كانوا قبل ارتفاع الضغط عندهم ، وإما أن يلزموا الفراش - وهؤلاء قلة - عند مجرد سماعهم للكلمة المنزعجة « ضغط الدم العالى » ! .

ومما لا شك فيه أن شخصاً من الطراز الأخير قد يعيش سنوات أكثر ، ولكن حياته تكون قاحلة لا تفع فيها ، ولا يلبث أن يغدو عبئاً على نفسه وعلى من يعيشون معه . ومع ذلك فإن الشخص العنيد الذى يتجاهل مرضه قد يستمر فى نشاطه ، وإن كان هذا النشاط يأخذ فى النقص تدريجياً - رغمًا عنه - مما يؤدي إلى تقصير مدة نفعه وكذلك سنى حياته .

ومن حسن الحظ أن الطب تقدم تقدمًا كبيراً فى علاج الضغط فى السنوات العشر الأخيرة . حقاً إن العلاج لا يزال بعيداً جداً عن درجة الكمال ، وهو يحتاج إلى عناية ومثابرة وصبر من جانب المريض والطبيب على السواء . ولكن النتائج برغم ذلك تأتى بثمار طيبة فى حالات كثيرة .

إن فئة صغيرة من المرضى قد تتخلص تماماً من ظاهرة ارتفاع الضغط

عن طريق بخراحة ولكن فئة أكبر يوقف عندها ارتفاع الضغط بتناول عمقير معينة ، على أن هناك عدداً أكبر من هؤلاء وأولئك قد يفيدهم العلاج كثيراً ، وإن لم يخلصهم من ارتفاع الضغط نهائياً .
 إن العلاج اليوم ليس سهلاً ولا فائدة من محاولة العلاج ما لم يظهر المريض رغبة في التعاون والتضحية والمثابرة على نصائح الطبيب مهما طال الوقت . أما العلاج العابر الذى ينطوى على عدم المبالاة من جانب الطبيب أو المريض ، فهو عادة مضيعة للوقت والمال .

طبيعة المرض :

عندما يعمل البستانى على تضيق فتحة خرطوم المياه بيده كى يتمكن من إيصال الماء إلى الجوانب البعيدة فى الحديقة ، فإنه يزيد ضغط الماء فى الخرطوم . وكثيرون من الأطباء يعتقدون أن ضغط الدم فى الشرايين يرتفع لسبب مشابه ، وذلك لأن أحد المظاهر الأولى فى ارتفاع الضغط ، ضيق عام فى أطراف الشرايين . وعندما تضيق هذه الأطراف ، فإن الضغط خلفها ينبغى أن يرتفع إذا كان لا بد وأن يجرى الدم فيها . وهذا الضغط المرتفع لا يمكن أن يهيئه - طبعاً - سوى القلب . ومن هنا كان ارتفاع الضغط يعنى زيادة الجهد على القلب ، إذ يستلزم أن يعمل بقوة أكبر - وليس بسرعة أكثر - لكى يدفع الدم فى الأوعية الدموية . ولما كانت كميات عادية من الدم تصل - عند بذل هذا الجهد الإضافى من جانب القلب - إلى جميع أنسجة الجسم ، فإن المرضى قد لا تبدو عليهم أعراض مرضية ملحوظة - نتيجة لارتفاع الضغط - لعدة سنوات .

هذا توضيح مبسط حقيقة ارتفاع الضغط ، وإن كانت أسبابه ليست بمثل هذه البساطة ، كما أنها لم تعرف بعد جيداً . وحتى وقت غير بعيد ، كان يظن أن ارتفاع الضغط وسيلة يتخذها الجسم للتغلب على ما في الأوعية الدموية من انسداد . . . ولهذا كان يعتقد الأطباء أن ضغط الدم إذا خنض بواسطة أحد العقاقير فإن الأنسجة التي كانت تزود بالدم عن طريق الأوعية المنسدة ، لن تحصل على القدر اللازم لها من الدم ، فضغط الدم المرتفع على ضوء هذه النظرية كان استجابة لحاجة أنسجة الجسم لدم أكثر .

ومهما يكن من أمر، فقد اكتشف العلماء أن ضغط الدم المرتفع يمكن خفضه دون أدنى ضرر أو تأثير على كمية الدم الواصلة لأنسجة الجسم ، وبالتالي دون تأثير في تغذيتها . وظهر أن خفض الضغط يحسن حالة المريض ولا يجعلها تسوء . . . فبقاء الضغط مرتفعاً مدة طويلة يسبب زيادة سمك الأوعية الدموية وقلة مرونتها ، بل إنه قد يؤدي إلى تصلبها . وعندئذ يكون الانسداد الذي يبدو أن الجسم يستجيب له برفع الضغط ، هو في الواقع نتيجة لارتفاع الضغط وليس سبباً له .

ومن المؤكد أن الشيخوخة ليست سبباً في ارتفاع الضغط كما كان يظن كثيرون . إن عدد المرضى بارتفاع ضغط الدم يزيد بعد سن الثلاثين ، ويصل إلى الذروة فيما بين الأربعين والخامسة والأربعين ، ولكن حتى الأطفال يصابون أحياناً بالمرض ، ويصيب الشابات أحياناً فيكون مبعث خطورة أثناء الولادة .

والمرضى بالضغط نظرياتهم الخاصة عن سبب ارتفاعه ، فاللحموم الحمراء ، والاكتار من الملح ، وبذل الجهد ، والشيخوخة ، والإسراف في تناول الخمور والتدخين ، هي في نظرهم مبعث ارتفاع الضغط . وقد حدثني أحد المرضى بأنه يعتقد أن الزهري هو المسئول الأول عن ارتفاع ضغط الدم عنده ، والواقع أنه لم يثبت صحة رأى من هذه الآراء حتى الآن .

وليس ثمة شك في أن عامل الوراثة عند كثيرين من مرضى الضغط المرتفع يلعب دوراً في إصابتهم ، فالغالب أن أباهم أو أمه أو أخاه أو أكثر من واحد منهم - يكون قد أصيب بنوبة شلل مفاجئة أو بمرض في قلبه أو مرض في الكليتين ، وهي حالات غالباً ما يسببها ارتفاع الضغط ، وفي بعض العائلات يكون ضغط الدم المرتفع سائداً ، كما يكون الشعر الأسود في عائلات أخرى ! فإذا كان المرض شائعاً بين الحدود فإن فرص إصابة الأطفال بضغط الدم المرتفع كبيرة جداً ، وإن لم يكن ضرورياً أن تكون الإصابات شديدة عند الذين يرثون المرض .

وما يجير كلا من الطبيب والشخص العادي هو أن ارتفاع الضغط غالباً ما يصاحب مجموعة مختلفة من الأمراض . فمثلاً يصحب ارتفاع الضغط بعض حالات التهاب الأعصاب ، وحالات تسمم الحمل - وهو أحد الأمراض التي تعرض الأم لمضاعفات خطيرة أثناء الولادة - ويظهر أيضاً مع بعض إصابات الكلية ، ومع أمراض أخرى يقدر عددها بنحو ٦٣ مرضاً . وعندما يتخلص المصاب من هذه الأمراض يختنى ارتفاع الضغط عادة .

ولكنه لسوء الحظ ، أن أكثر أنواع ارتفاع الضغط الشائعة هي ما يطلق عليه اسم أولية . وما يطلق عليها كلمة خبيثة . أما النوع الأول فإنه يختص بجميع الصفات المميزة لهذا المرض . وإن كنا لا نعرف له سبباً . وكلمة خبيثة التي يتميز بها النوع الثاني لا صلة لها بالسرطان ، وإنما يقصد بها الحالات التي يتقدم فيها عطب الأنسجة والشرايين بسرعة . وإن كان ارتفاع الضغط قد يكون في نفس المستوى في كل من النوعين .

• • •

إن عدة ملايين من الناس يشكون من مرحلة أولية من الضغط المرتفع ونحو ٧٥٪ منهم يغلب أن يستمروا في الطريق حتى نهايته . وعند ذوى الاستعداد للضغط المرتفع ، تكون قراءة الضغط عادية مرة ومرتفعة مرات أخرى . وعادة تعزى القراءة المرتفعة إلى الإثارة ، أو العصبية ، أو اضطراب آخر مؤقت . وفي الفترات التي يكون فيها الضغط عادياً ، يستطيع المريض أن يجوز بنجاح اختبارات شركات التأمين أو الفحوص الطبية للتجنيد وفي أوقات أخرى قد يرفض .

وبدراسة هذه الحالات ، قد نجد إجابات عن أسئلة مثل هذه : لماذا يصاب البعض بالمرض ولا يصاب به آخرون ؟ . ولماذا يختفى ضغط الدم المرتفع أحياناً وإن كان ذلك نادراً ؟ إن كل طبيب تقريباً يعرف مرضى مثل رجل الأعمال الذي استشارني بعد أن رفضت إحدى شركات التأمين أن تؤمن عليه لأن ضغط دمه كان دائماً ١٦٠ / ١٠٢

(مليمتراً من انزئبق) . وكان واضحاً أنه في طريقه إلى الضغط المرتفع إن لم يكن مصاباً به بالفعل ، ومع ذلك فإنني عندما فحصته بعد ذلك بإحدى عشرة سنة ، كان ضغط دمه ٩٦/١٥٤ . وأنه من المفيد أن نعرف لماذا اختفى ارتفاع الضغط الذي كان يشكو منه ولم يتطور تطوراً سيئاً . إن الحيوانات - كما دلت التجارب - لا تصاب بارتفاع في الضغط من تلقاء نفسها ، على الرغم من أن الدورة الدموية لبعض هذه الحيوانات تشبه دورتنا ، وإذن فالفكر ورهافة الحس أثرهما في ارتفاع الضغط .

والواقع أن الأعراض الأولى للمرض تدل على أنها تعكس استجابة شاذة أو متطرفة لتأثير الجهد العادي في الحياة على الأوعية الدموية والأعصاب . ولذلك يحدث في أثناء الحروب أن تزيد حالات ارتفاع الضغط ، ولكنها تزول حالما تزول الأزمات . وهكذا عندما تستجيب أجهزتنا العصبية للأحداث العادية بعنف ، فإن كل يوم في حياتنا يصبح مجموعة متلاحقة من الأزمات ، فيعلو ضغط الدم تدريجاً ويميل إلى أن يبقى كذلك .

وحتى في المراحل المتقدمة من ارتفاع الضغط ، فإن العوامل العصبية تستمر في أن تلعب دور هاماً . خذ مثلاً ... اغمس يدك في ماء مثلج ، إن البرودة تسبب ارتفاع ضغط الدم لأنها تسبب تقلص الشرايين ، ولكن هذا الارتفاع عند المريض بالضغط يكون أكثر من ارتفاعه عند الشخص العادي . ولا كان الإحساس بالبرودة والألم ينتقل من اليد إلى الجهاز العصبي المركزي ، فإنه منطقي جداً أن تعرف أن الارتفاع

الزائد في ضغط الدم يدل على حساسية أو اضطراب في الجهاز العصبي .

وليس من الضروري أن تكون طبيياً أو مريضاً بالضغط لكي تفتن إلى أن الجهاز العصبي (أو العواطف والعوامل النفسية) أى التعبيرين تختار أن تسميها ، يلعب دوراً هاماً في ضغط الدم . إن كل امرئ منا قد جرب سرعة ضربات القلب التي تصحب الإثارة النفسية أو العصبية . فنحن نحس إذ ذاك بأن ضغط الدم قد ارتفع ارتفاعاً ملحوظاً ولكن الجهاز العصبي ليس بأية حال . هو الجهاز الوحيد الذي يمكن أن يرفع ضغط الدم .

إن كثيرين يرون أن المواد الكيميائية التي تفرزها أعضاء مختلفة في الجسم يمكن أن تفعل نفس الشيء فالكليتان خاصة ، يبدو أنهما تفرزان في مجرى الدم مادة لها صلة بارتفاع الضغط . فهذه المادة تسبب انقباض الأوعية الدموية وتزيد قوة ضربات القلب ، مسببة ارتفاع الضغط . وحقن الشخص العادي بهذه المادة بعد اعدادها كيميائياً خارج الجسم ، يرفع ضغط دمه بنفس الطريقة تقريباً . ولهذا يظن عدد كبير من الأطباء أنها تسبب الإصابة ببعض أنواع ارتفاع الضغط عند الإنسان .

هذا والغدة فوق الكلوية «الادرينالية» تفرز مواد لها أثرها في رفع ضغط الدم . ولكن أى هذه المواد هي العامل الرئيسي في ذلك ؟ . وإلى أى حد ؟ . هذا ما لم يعرف بعد . . . ولكن الذى لا شك فيه أن لها أهميتها ، فمثلاً إذا استؤصلت كل من الغدتين في حيوانات - رفع

ضعفها صناعياً - فان ضغط الدم يهبض ويعود إلى المستوى الطبيعي .
 واستخدام خلاصات الغدد الادرينائية ؛ أو أحد المركبات الحديدية
 الشبيهة بالكورتيزون ؛ يعيد الضغط المرتفع أحياناً إلى المستوى العادى .
 وبإيجاز ، فإن هناك دلائل كثيرة على أن الغدد فوق الكلوية ؛ لها أثر
 فى رفع الضغط ، ولكن « الحيط » لا ينتهى عند هذه الغدد ، إنه
 يميل إلى أن يتضمن الغدد النخامية والدرقية .. وربما غدا أخرى
 أيضاً . . . إن التشابك المعقد للتأثيرات الغدية والعصبية على الأوعية
 الدموية يحدد سعتها ، وارتفاع ضغط الدم يتوقف أساساً على سعة هذه
 الأوعية .

لقد وجد أن الأوعية الدموية المؤدية إلى الكليتين ليس نادراً أن
 تحتوى على ما يسد مجرى الدم . وعادة يكون هذا الانسداد سمكاً فى جدار
 الوعاء الدموى ، فيقلل قطره وسعته ، وقد يكون ذلك نتيجة ضغط على
 الوعاء من الخارج يقلل أيضاً جريان الدم . وبتقدم وسائل الجراحة أخيراً ،
 أصبح من اليسير تصحيح هذه الانسدادات بنقل أوعية جديدة « شابة »
 للمرضى .

• • •

ولعل ما ذكرنا يبنى للتدليل على أن ثمة أنواعاً كثيرة مختلفة من ارتفاع
 الضغط لا يمكن أن تعالج جميعاً بطريقة واحدة .

وعند دراسة ظاهرة ارتفاع الضغط ، ينبغى ألا نهتم فقط بالأسباب
 التى أدت إلى هذا الارتفاع ، وإنما أيضاً بآثاره على القلب والأوعية

الدموية . فبمرور الزمن يتضخم القلب تدريجياً ، وتغدو الأوعية الدموية أقل مرونة ، وأخيراً تبدأ في النقصان كمية الدم التي تصل إلى أعضاء الجسم . وهذا النقص في كمية الدم التي تصل للأعضاء هو الذي يسبب تلفها . فلا عجب إذن . إذا كان اضطراب الوظائف التي يؤديها المخ والقلب والكليتان هي جانب من صور آثار ضغط الدم المرتفع .

أعراض ارتفاع الضغط :

إن الأعراض الخارجية للضغط المرتفع ليست من التحديد والوضوح بحيث يستطيع المصاب أن يشخص المرض بنفسه . وحتى الطبيب لا يعتمد على الأعراض التي يشكو منها المريض . . . إنه يلجأ إلى الفحص الطبي ، مستخدماً وسائل كثيرة للتشخيص . على أن هناك بضع علامات تحذير تسبق النوبة أو الأزمة المسببة عن ارتفاع الضغط . . . فالصداع هو أكثر الأعراض شيوعاً وإيلاماً . وعلى الرغم من أن المريض غالباً ما يستيقظ وهو يشكو من الصداع ، فإن هذا الصداع قد يحدث في أي وقت من أوقات النهار، ونحب أن نؤكد أنه حتى لو كان هذا الصداع نتيجة ارتفاع شديد في الضغط ، فإن نزيفاً في المخ أو « نوبة » مفاجئة ليست أمراً حتمياً لا مفر منه ، وفي أحيان كثيرة لا يكون الصداع دليلاً على ارتفاع الضغط ، فهو قد يكون نتيجة انخفاض كبير في الضغط بسبب تمدد كبير في الأوعية الدموية للمخ والأجزاء الأخرى .

ومهما يكن السبب . فإن الصداع ينبغي ألا يسمح له بالاستمرار . .
فإنه يؤدي إلى توتر وإثارة قد يمهدان الطريق إلى ضغط أكثر ارتفاعاً .
إن الطبيب يمكنه عادة أن يوقف الصداع إذا كان نتيجة ارتفاع الضغط
ولكن الكثير من ألوان الصداع التي تعزى إلى الضغط ، لا صلة لها
بالأوعية الدموية أو بضغط الدم ، إنها قد تدل فقط على توتر عام في
جسم المريض .

و «الدوخة» عارض آخر شائع من أعراض ارتفاع الضغط ،
ولكنه لا يستدعي الانزعاج . . . في أول الأمر يغلب أن يحس المرضى
أنهم على وشك الاغماء ، ولكن قلة منهم يغمى عليهم بالفعل . ثم
إن هناك أسباباً مختلفة كثيرة للدوخة . وثمة طرق عدة للتخفيف منها ،
إذا لزم المريض جانب الصبر والمثابرة على اتباع إرشادات الطبيب .

والمصابون بارتفاع الضغط ينبغي أن يميزوا بين الدوخة وبين الدوار ،
لأن الظاهرة الأخيرة قد تكون علامة منذرة لعلة حقيقية ، وينبغي المبادرة
باستشارة الطبيب عند الإحساس بها . وتتضمن هذه الظاهرة ، الإحساس
بأن كل شيء تراه العين يدور حول المريض ، أو يبدو له أنه يتحرك
في الفضاء ، وأحياناً يتبع ذلك عجز عن الإبصار .

واحمرار الوجه عارض يحير بعض المرضى ، وخاصة عندما يصحب
— وهذا ما يحدث غالباً — بتشميل في الأطراف واضطراب في دقات
القلب ، وتصيب العرق . وليس احمرار الوجه في هذه الحالة هو ذلك
الوهج الوردى الذي يتغنى به الشعراء ! . ولكنه يقع حمراء تظهر فوق

الوجه وفوق الرقبة . والعادة أن أقل إثارة للمصاب - وأحياناً بغير إثارة إطلاقاً - يمكن أن تسبب ظهور هذه البقع عنه بعض مرضى الضغط .
وهما بلغ من مضايقة هذا العارض للمصاب ، فإنه ليس علامة سيئة تدعو للقلق .

إن سرعة التعب - سواء كان ذهنيًا أو جسميًا - عارض من أعراض ضغط الدم في مراحله الأولى . وليست هناك علاقة مباشرة بين الإحساس بالتعب وبين ارتفاع ضغط الدم ، ولكن المريض إذا نظر إلى هذه الظاهرة على أنها علامة تحذير من الإفراط في الجهد ، وازم الراحة ، كان هذا العارض من الأعراض المفيدة الطيبة . والاحساس بالتنميل والتخدير في الذراع والأصابع ليس له ، في حد ذاته ، دلالة ذات أهمية كبيرة . ولكنه ينبغي أن يذكر للطبيب . وكذلك لا أهمية للإحساس بثقل الرأس أو الإحساس بشد وتوتر في أعلى فروة الرأس .

• • •

وليس ثمة عارض من الأعراض التي سبق أن وصفناها تنبئ الطبيب عن درجة الضغط أو طبيعته . إن سلسلة طويلة من قراءات ضغط الدم تكون عادة ضرورية لمعرفة حدة المرض ، وينبغي ألا يقلق المريض من ارتفاع هذه القراءات . . . إن المرضى الذين ينزعجون عادة لارتفاع أرقام الضغط يخيفهم رقم القراءة العليا عند ذروة انقباض القلب . ولكن الرقم الذي يهم في الواقع هو الرقم المنخفض ، فهو يدل على الضغط الثابت الذي تتعرض له باستمرار أكثر الأوعية الدموية . إن القلق

المستمر بسبب تسجيلات أجهزة ضغط الدم اتجاه سئ ضار عند كثيرين من المرضى ، فهم لا يحاولون فقط أن يفسروا هذه الأرقام ، ولكنهم يتوقعون بسببها صدمات ونوبات خطيرة .

والواقع أنه يندر أن يتيسر للمرء الإحساس بارتفاع الضغط عنده في أية لحظة . فبعد الحركات العنيفة مثلا ، يحس المرء بأن الدم يندفع إلى رأسه . فيتصور أن هذا يعنى ارتفاع الضغط عنده ارتفاعاً مفاجئاً ، ولكن ذلك قد يدل في الواقع على ضغط منخفض .

والقراءات سواء كانت مرتفعة أو منخفضة لا تروى القصة بأكملها على أية حال . فبعض الناس ممن لهم شرايين قوية سليمة يمكن أن يتحملوا ضغطاً مرتفعاً جداً دون أثر سئ لعدة سنوات ، بل خلال سني حياتهم بأكملها ! . وعند آخرين ممن تكون جدر شرايينهم أضعف وأكثر عرضة للندبات والتصلب ، قد يكون ضغط أكثر انخفاضاً أمراً ذا بال .

وعند الشك في جدر الشرايين ، فإن أهم خطوة لفحصها ، نظرة فاحصة دقيقة لقاع العين بعد أن ترتخي عضلاتها وتتسع حدقتها باستعمال قطرة خاصة . ذلك لأن الأوعية الدموية الصغيرة بقاع العين هي الأوعية الوحيدة في الجسم التي يمكن أن ترى بسهولة وبوضوح دون الالتجاء إلى الجراحة . وهي إذ تفحص بضوء قوى يسلط عليها خلال إنسان الدين ، فإنها تظهر للفاحص الحبير صورة دقيقة لجدرها . وتكرار الفحص بهذه الطريقة في أوقات منتظمة أفضل بكثير من تسجيلات ضغط الدم ، في إظهار مدى تحسن حالة المريض ، وإلى أى حد

يؤثر فيه المرض . لأن هذا التأثير تسجله الأوعية الدموية للمعين تسجيلاً صادقاً . والعيب الوحيد لهذا الاختبار هو بقاء المرء - بعد الفحص - نحو ساعتين عاجزاً عن أن يركز بصره فيما حوله حتى يزول أثر القطرة .

• • •

وتجرى اختبارات الكلية لتحديد أثر الضغط المرتفع على جهاز الترشيح في الجسم . وبمعكس ما يظن كثيرون ، فإن وجود الزلال في البول ليس حتماً علامة سيئة . إن الزلال قد يتسرب من بلازما الدم إلى البول بسبب كلية تالفة ، ولكنه يمكن أن يتسرب أيضاً من كلية سليمة .

ومهما يكن من أمر ، فإن الدم إذا وجد مع الزلال معطياً للبول لوناً داكناً أو لوناً يميل إلى الحمرة ، فإنه من المهم أن نعرف من أين يأتي الدم ، ولماذا ؟ .

وثمة نوع من فحص البول يضايق بعض الشيء ، ولكنه يستحق ما يبذل فيه من عناء . إنه يستلزم بقاء المرء دون أن يشرب ماء أو يتناول أغذية تحتوي على الماء مدة ٢٤ ساعة . . . وفي الاثنتي عشرة ساعة الأولى يخلص الجسم نفسه من السوائل الزائدة ، ويجمع البول - في الاثنتي عشرة ساعة التالية - وتجرى عليه التحليلات اللازمة .

وثمة اختبارات أخرى للكليتين لقياس كمية الدم المارة بها ، ومعرفة نسبة الأنسجة النشطة المتبقية في كلية تالفة ، وكمية الدم التي تمد كل وحدة من هذه الأنسجة . وهذه الاختبارات قيمة كبيرة ، ولكن لأنها

اختبارات معتمدة فإنها ينبغي أن تجرى في مستشفى .

وأخيراً ، فإن عمل القلب عند مرضى الضغط ينبغي أن يفحص .
وأبسط اختبار لذلك أن يصعد انصباب عدداً متوسطاً من السلام ،
فإذا أخذ يلهث بشدة فإن القلب في الغالب يكون قد فقد قدرته على
مواجهة الجهد . ثم يبحث بعد ذلك عن مدى تضخم عضلة القلب ،
ويكون ذلك عادة بواسطة أشعة (X) إن « فشل القلب » الحقيقي
لا يحدث عادة إلا بعد أن تقل كمية الدم الواصلة إلى القلب قلة ملحوظة
بسبب تصلب جدر الأوعية التاجية . وفي نفس الوقت تكون الأوعية
الدموية الجديدة عاجزة عن مسايرة المطالب المتزايدة لعضلة القلب
المتضخمة .

فإذا كان الفحص بأشعة X خلال مدة طويلة ، لا يظهر زيادة
في حجم القلب ، فإن القلب يكون قد تمكن من تكييف نفسه تكييفاً
طبيعياً مع المرض . إن القلب المتضخم يدل على أن ارتفاع الضغط يتقدم ،
وهو علامة منذرة على أن العلاج ينبغي أن يعاود فيه النظر . وعمل رسم
للقلب يدل أيضاً إذا كان القلب يكيف نفسه بنجاح للجهد الملقى عليه
بسبب ارتفاع الضغط .

• • •

إن الخطر الرئيسي لارتفاع الضغط المستمر هو تصلب الشرايين .
وتتوقف نسبة التلف في جدر الشرايين على ثلاثة عوامل :

١ - درجة ارتفاع الضغط . . . وهذا هو أضعف العوامل

الثلاثة أثراً .

٢ - الوقت بالشهور والسنوات الذي ظل انضغط خلاله مرتفعاً
وهذا أكثر أهمية من العامل السابق . ولكنه ليس حاسماً .

٣ - قدرة الأوعية الدموية على مقاومة الجهد . وهذا عامل بالغ الأهمية .

لقد ذكرنا في فصل سابق كيف أن جدر الشرايين تتصلب ، وما هي آثار هذا التصلب ، وكيف أن قدراً معيناً من التصلب يحدث عند كل امرئ تقريباً وهو يتقدم في السن . وضغط الدم المرتفع يعجل بهذه التغيرات ، ويضاعف من آثارها .

إن الأوعية الدموية للأعضاء الحيوية الثلاثة في الجسم : القلب ، والمخ ، والكليتين ، عرضة - بنوع خاص - للتصلب الناجم من ضغط الدم المرتفع الدائم . وإلى أن يبدأ أحد هذه الأعضاء في الضعف ، فإن المريض لا يشعر بضيق ملحوظ من ارتفاع الضغط عنده ، ولكنه حتى عندما يتأثر أحد هذه الأعضاء ، فإن في وسع المريض أن يظل يستمتع بحياة نافعة مفيدة سعيدة لعدة سنوات ، وإنما بشرط اتباع نظام خاص لمدة طويلة .

إن شيئين يمكن أن يحدثا للقلب ، ولكنه من النادر أن يحدثا في وقت واحد . أحدهما انسداد بسبب جلطة أو ضيق نتيجة تصلب للشرايين التاجية التي تغذى القلب ، وقد بينا في فصل سابق كيف أن هذا يكاد « يميت » القلب جوعاً .

والثاني هو أن عضلة القلب نفسها تغدو أضخم وأقوى بسبب محاولتها الاحتفاظ بضغط الدم مرتفعاً . إنه في أول الأمر يكون أكثر كفاية . . . ولكنه يأتي وقت عندما لا يتمشى نمو الأوعية الدموية الجديدة - التي تغذى الأنسجة المتضخمة لعضلة القلب - مع هذا التضخم غير العادي - وعندئذ يحرم القلب المتضخم من الغذاء المناسب ، فيجد نفسه في مركز يشابه مركز عملاق ضخم يحاول أن يؤدي عمله اليومي على كميات من الطعام لا تتجاوز الكميات التي يتناولها طفل . . . وبدلاً من أن يحصل القلب على دم أكثر ليغذى أنسجته وعضلاته المتضخمة ، فإن ما يصله من الدم يغدو أقل ، فتهدد كفايته نتيجة لذلك . وسرعان ما تظهر أعراض مرض خطير في القلب .

وإذا كانت الأوعية الدموية للمخ هي التي أصيبت بالتصلب ، فإن نوبة شلل قد تحدث نتيجة انفجار شريان صغير أو نتيجة انسداد كامل لشريان بسبب جلطة دموية . فإذا تلف نسيج المخ بسبب حرمانه الكبير أو طویل المدى من الدم ، فإن الشفاء الكامل قد يكون مستحيلاً أو بطيئاً جداً . وفي بعض حالات الضغط المرتفع ، تنقبض الأوعية الدموية المؤدية للمخ . . . فيؤدي ذلك إلى حرمان المخ حرماناً مؤقتاً من الدم . فيحدث شلل جزئي عابر ، وعجز عن الكلام ، أو تظهر أعراض غير مألوفة . . . على أن مدة الحرمان من الدم تكون قصيرة جداً ، بحيث لا تسبب عطياً دائماً لأنسجة المخ . وهذه النوبات يمكن في الغالب شفاؤها والتخلص منها نهائياً .

وعندما تكون الأوعية الدموية للقلب والمخ من القوة بحيث تقاوم الضغط المرتفع ، فإن التلف قد يحدث للأوعية الدموية في الكليتين . وإذا تسد هذه الأوعية ، فإن جهاز الترشيح بالكليتين المعقد التركيب قد يضطرب عمله كله ، فلا تستبعد جميع المواد التالفة وترسل إلى المثانة . وإذا كان العطب كبيراً فإن المواد التالفة تتجمع في الدم ، بدلا من أن ترسل إلى المثانة لإخراجها عن طريق التبول . مسبة حالة تعرف باسم « التسمم البولي » . والنظام الدقيق الذي تنظم به الكليتان جريان الدم الداخلى . هو أيضاً من العوامل التى تتحكم في ضغط الدم .

استمتع بالحياة رغم ضغطك المرتفع ؟

« ينبغي أن تغدو مثل الصخرة التى تبرز وسط مياه البحار ، تموج من حولها الأمواج وتعصف بها العواصف ، وبالرغم من ذلك فإنها تبقى كما هى . . . ولا تلبث أن تهدأ الأمواج وتسكن العواصف ! » .
 هذه فقرة مقتبسة من أقوال « مركوس أوراليوس » ، وكأنها « وصفة » قصد أن يوجهها لمن يشكون من ارتفاع ضغط الدم . . . والواقع أن الطب لم يجد خيراً منها لمريض الضغط ، ولم يستطع أن يضيف إليها شيئاً . . .

إن مريض الضغط العالى ينبغي ألا يقف بعيداً عن خضم الحياة ، ولكنه ينبغي ألا يغوص فيه بتهور ودون تبصر بالعواقب . وينبغي أن يحصن نفسه ضد عواصفه العاتية . . . والدرع الذى يحصن به نفسه يستخلص من مسلكه فى الحياة . إنه ينبغي أن يتعلم كيف يشترك فى

الأشياء التي يمكن أن يؤثر هو فيها ، وإن يتجنب الأشياء التي يعجز
 معها عن هذا التأثير . ينبغي أن يتعلم كيف يحيا ويستمتع بالحياة ،
 لا أن يحسب نفسه حملاً ، وجد مجرد حمل أعبائها وأثقالها وبلاياها .
 هذا إلى أنه ينبغي أن يروض نفسه على الرزانة وهدوء الفكر ورباطة
 الجأش وثبات الجنان .

وأون خضوة لاكتساب هذه الرزانة ، أن يدرك أن ضغط الدم العالي
 هذا يكون « صديق العمر » ويلازمه مدى الحياة . ولكنه بالرغم
 من ذلك ، إذا حرص على التزام بضعة إرشادات عاش دون حرمان ذي
 بال من نواحي النشاط العادية أو السعادة النفسية ، ولم يتسبب المرض في
 قصر في سني العمر .

واتفاق ظهور الضغط المرتفع عند أصحاب الميول « الهجومية » التي
 تنطوي على الحماسة المتطرفة والسرعة والاندفاع - سواء كان هذا الميل
 ظاهراً أو مستتراً خلف قناع من الليونة والرقه والهدوء - أدى إلى ظهور
 ما نسميه « بشخصية الضغط العالي » . وقد تضافرت أخطاء هذه
 الشخصية ومزاياها في خلق عدد كبير ممن نجحوا نجاحاً ملحوظاً ،
 ولكن مستقبلهم تعرض للانهيال فجأة في السنوات التي بلغوا فيها ذروة
 الإنتاج .

إن أمثال هؤلاء لا يطيعون القيود - أيا كان نوعها - ونفس الصفات
 التي تسبب نجاحهم هي التي تجعلهم قلقين لا يصبرون على
 الحواجز والضوابط ، ويسخرون من النصائح التي تتعارض مع عقائدهم
 ورغباتهم . والنتيجة أن مرضى الضغط العالي يعتقدون دائماً سياسة
 (٦)

« كل شيء . . . أو لا شيء ! » ، وكثيرون منهم يندفعون في تيار الحياة بنفس السرعة المألوفة حتى لحظة انهيارهم . وثمة آخرون لا يهدئون من سرعتهم ولا يفكرون في تطبيق تعليمات الطبيب إلا في وقت متأخر جداً . وغالباً ما يكون ميل المصابين بالضغط للاندفاع والهجوم ، ليس سوى مظهر من مظاهر الدفاع ضد سطوة الخوف . والخوف بدوره قد ترجع جذوره إلى تجارب بعيدة مطوية منذ مرحلة الطفولة الباكورة . وأحياناً يمكن الكشف عن هذه التجارب بالتحليل النفسي العميق . وأحياناً يستجيب الخوف لعلاج نفسي أبسط أو حتى إلى أحاديث صريحة مع طبيب يضع المريض ثقته فيه ، أو مجرد التفكير تفكيراً سليماً في سلوك المرء وتصرفاته .

• • •

وطبعي أن التخالص التام من الخوف ينادر أن نتوقعه ، لأن التحرر الكامل منه يرمز إلى بلادة تامة ، أو فلسفة غير عادية ليست في مقدور البشر ، أو إيمان عميق نادر . لكن المهم أن يدرك المرء أن الكثير من الظروف الشخصية السيئة أو ظروف العمل المضطربة يمكن التحكم فيها ، بتجاهلها أو التسليم بها ، أكثر مما يتسنى عن طريق محاربتها . ومصائب الضغط يميل إلى أن يضع فوق كاهله متاعب أسرته وبلايا رفاقه ، بل ومصائب الدنيا بأسرها . وهو إذ يفطن إلى أن مخلوقاً لا يستطيع أن يتحمل هذه الأحمال ، وأن جميع المشاكل تحل من تلقاء نفسها لو واجهنا الواقع بشجاعة وثبات — لو فطن إلى ذلك فإنه يخطو خطوات واسعة نحو التخلص من مرضه .

ويبدو أن كثيرين من المصابين بضغط الدم العالى - مهما بلغوا من النضج سناً وخبرة - فإنهم لا يزالون أطفالا في معالجتهم لمشاكل الحياة . إنهم يغضبون ويحزنون لأشياء لا تخصهم في الواقع ، ويثورون ويتمردون على الأشياء التي لا مفر منها . وهم لا يستطيعون أن يستمتعوا بالأشياء الطيبة في الحياة دون الإحساس بالشك والذنب . ولا يستطيع امرؤ أن يخلى نفسه من العاطفة إطلاقاً ، ولكن ضغط الدم المرتفع عذر طيب لتجنب الزواجر العاطفية التي لا ضرورة لها ولإنماء الشعور بالتسليم بظواهر الطبيعة وحقائق الحياة التي تتضمن الإنسان ومشاكله .

إن هدوء الفكر وهدوء النفس والطبع والتسليم بالواقع ينبغي أن تكون هدف المصاب بالضغط العالى . ودوره في الحياة أن يجلس على شاطئها وهو يراقب تيارها يجري أمامه . . . مستعداً أن ينزل إليه عند ما ينطوى نزوله على مساعدة ممكنة ، وأن يبتعد عن التيار عند ما يكون ذلك متعذراً . وليس هذا تمارضاً ، وإنما هو تقدير طيب للأمر .

إن الاقتصاد في بذل الجهد ، وليس وقف النشاط في اهتمام أنانى بالنفس ، هو ما ينبغي أن يسعى إليه المصاب بالضغط . والبعض يجدون أماناً وطمأنينة وهدوءاً ، عن طريق الصلاة والإيمان ، وآخرون يشعرون بالطمأنينة والسلام النفسى عن طريق تهيئة السعادة للآخرين . ومن هنا ينبغي أن يسعى من يشكو الضغط إلى فهم محالطيه ، وأن يسلك الطريق الذى يبعث السلام والطمأنينة في نفسه .

وفضلاً عن اتخاذ هذا المسالك الحديد فحو نفسه ونحو الحياة بوجه عام . فإن المصاب بارتفاع الضغط ، تتاح له طرق أخرى للعلاج :

١ - العقاقير :

إن ارتفاع الضغط - أكثر من أية حالة مرضية أخرى - لا يؤمن معه تناول عقاقير لمجرد أنها أفادت مرضى آخرين ، فلا بد من إشراف الطبيب دائماً على العلاج . . . إذ أن لكل حالة ملامساتها ، ولكل شخص استجابته الخاصة لكل عقار ، وقد ابتكر عدد كبير من العقاقير مؤكدة النفع إذا أحسن اختيارها وحددت الجرعات المناسبة منها .

٢ - الراحة والاسترخاء :

إن الحرص على النوم ساعات كافية هو أفضل نصيحة يمكن أن يعمل بها من يشكو ارتفاعاً في الضغط . . . فضغط الدم يكون عادة عند حده الأدنى أثناء النوم . والبقاء في الفراش عشر ساعات ليلاً ليس كثيراً عندما يتحقق المرء من ارتفاع الضغط ، وحتى إذا لم تنقض هذه الساعات جميعها في النوم ، فإن الساعات الباقية سوف تهوى للمريض حيوية ونشاطاً طول اليوم . ويزيد من هذه الحيوية مراعاة التزام الراحة أيضاً أثناء النهار . إن ضغط الدم يميل إلى الارتفاع باستمرار أثناء ساعات اليقظة ، ولذلك فإنه إذا حرص المريض على النوم أو الراحة التامة - ولو

عشر دقائق - كل أربع أو خمس ساعات : فإنه يعمل على وقف تيار الارتفاع المستمر في الضغط . ونعتقد أن هذه العادة ليست صعبة التطبيق : وخاصة أن المريض سيجد أنها مفيدة جدا بعد أن يتعود عليها .

* * *

ومريض الضغط إذ يغتم كل فرصة تتاح له أثناء النهار للراحة والاستجمام يحصل على أكبر قدر من الإنتاج ، فإن التوتر والإثارة النفسية والعصبية التي تصاحب التعب عند المصاب بالضغط تعوق إنتاجه وتضعف كفايته . ومن سوء الحظ ، أن الزهو بالقدرة على تنفيذ أكثر المهام إجهادا ومشقة هو خاصة من خصائص المصابين بالضغط . . . فالمصاب بالضغط غالبا ما يكون غير راغب في التسليم بأنه أصبح عاجزا عن مواصلة الجهد الذي كان يبذله قبل أن يرتفع ضغطه . ومثل هذا المريض غالبا ما يندم على مسلكه ، إذا انجرف في التيار ولم يراع ما لبدنه عليه من حقوق .

وهناك وسائل كثيرة للاسترخاء . . . فبالنسبة للبعض قد تكون قراءة كتاب لا يثير ، وسيلة للراحة والاستجمام . وآخرون يسترخون إذ يرخون عضلاتهم : عضلات الوجه ، وعضلات الجسم ، وعضلات الأطراف . والبعض يتحقق لهم الاسترخاء الكافي عند أخذ حمام دافئ . إن الهدف الذي ينبغي أى يسعى لتحقيقه المصاب بالضغط ، هو حياة مريحة لاجهاد فيها ولا إرهاق ، وليست حياة خاملة بعيدة عن كل نشاط

٣ - الرياضة :

إن بعض المصابين بارتفاع الضغط يلزمون أسرتهم أو مقاعدهم ولا يتحركون إطلاقاً . وهم يحسبون أن الحركة أو الرياضة ترفع الضغط . والواقع أن ذلك صحيح بالنسبة للرياضة العنيفة فقط ، أما النشاط الجسمي المعتدل فإنه يساعد على انخفاض الضغط . ولذلك يجب أن تكون الرياضة المعتدلة جزءاً من نظام معيشة المصاب بارتفاع الضغط . . . ولكن « الاعتدال » أمر نسبي . فهو بالنسبة للرجل الذي يستلزم عمله الجلوس وقتاً طويلاً ، قد لا يعني أكثر من نزهة قصيرة مشياً على الأقدام في المساء . وبالنسبة للبطل الرياضي ، قوى الجسم ، قد يعني الاعتدال استبدال « التنس » بـ « الجولف » . فالوقت الذي يقضى في الرياضة ، ونوع الرياضة التي تمارس أمران ينبغي أن يدرسا جيداً بالنسبة لكل شخص على حدة . والقاعدة العامة الوحيدة هي أنه ينبغي أن لاتواصل ممارسة الرياضة إلى حد التعب ، فالمصاب بضغط الدم العالي ينبغي أن يتوقف عن رياضته قبل أن يتعب ، لابعده أن يتعب . ولهذا يحذر الأطباء المصابين من ممارسة أى لون من ألوان الرياضة التي تنطوي على المنافسة ، إذ يصعب عند ممارسة هذه الألوان من الرياضة التوقف عن اللعب في وسط المباراة . وأولئك الذين لم يتعودوا على الرياضة ينبغي ألا يمارسوها ، باستثناء بعض الأنواع الخفيفة والحركات المعتدلة التي تقوى عضلات البطن ، وتمنع الإمساك . والتعرض للأشعة فوق البنفسجية ، والحمامات لا تغني عن الرياضة

... كما أنه لا قيمة ذاتية في خفض الضغط ، ولكنها إذا كانت تصحب بالاحساس بالراحة والاسترخاء ، فإنها قد تفيد المريض

٤ - الغذاء :

الغذاء المثالي لمريض الضغط غذاء متنوع متوازن ، يشتمل على جميع الأطعمة التي يأكلها الآخرون : لحوم ، وخضروات ، وخبز ، وحبوب ، وما إليها دون استثناء أى طعام يحبه الشخص ويستطيع أن يهضمه بسهولة ، ولكن هناك تحذيراً واحداً من ناحية الطعام : ينبغي ألا يكثّر المصاب بالضغط العالي من الطعام فى الوجبة الواحدة ، وينبغي أن يقلل من الطعام إذا كان وزنه يزيد عن المعدل ، لأن الشحم الزائد - كما هو الحال فى جميع الأمراض الأخرى المتصلة بالدورة الدموية - يضاعف الجهد على القلب والأوعية الدموية .

والسبب فى الإقلال من الطعام فى الوجبة الواحدة هو أن عملية الهضم تتطلب جهداً إضافياً من الأوعية الدموية فى الجهاز الهضمى ، يتزايد كلما ثقلت الوجبة ، وهذا ما ينبغي تفاديه فى حالة ارتفاع الضغط . ولذلك كانت أربع أكالات فى اليوم أفضل من ثلاث ، وخمس أكالات أفضل من أربع ، على فرض أن كميات الطعام التى يتناولها المرء واحدة ، سواء أكل ثلاث أو أربع أو خمس وجبات .

إن بعض المرضى ينخفض ضغطهم باستبعاد الملح من الطعام كلية .. ذلك لأن الملح ضرورى لحجز الماء فى أنسجة الجسم ، وكلما قل الملح قلت نسبة الماء المحتجز فيها ، وهذا بدوره يعنى عبثاً أقل على الأوعية

الدهوية وعلى الكليتين . على أن الاستمرار على غذاء خال من الملح ليس بالأمر اليسير ، وقد يكون متعذرا بالنسبة لبعض الأشخاص ؛ ثم إن هذا الغذاء ينبغي أن يؤخذ فقط تحت إشراف الطبيب ؛ فليس جميع المصابين بارتفاع الضغط يفيدون منه

* * *

وَمَا يصعب تقريره أيضا نسبة المواد الدهنية التي ينبغي أن يأكلها المريض بالضغط ، فإنه برغم البحوث الكثيرة التي أجريت في هذا الصدد ، لم نتوصل بعد إلى أسس يمكن أن نبني عليها مقياسا سليما . وكل ما نعرفه مستخلص من الملاحظات التالية :

١ - إن نسبة الإصابة بنوبات القلب عالية جدا - وخاصة بين صغار السن نسبيا - في الدول التي يكون فيها الغذاء العادي - بوجه عام - حافلا بنسبة عالية من المواد الدهنية

٢ - يمكن أن تسبب للحيوانات تصلبا في الشرايين باطعامها أغذية ، نسبة الكولسترول ونسبة الدهن فيها عالية . والكولسترول يوجد في كل مكان من الجسم ، ولكنه يتكدس بكميات غير عادية مع دهون أخرى فوق جدران الأوعية الدموية المتصلبة . ويعتقد أن نسبة كبيرة من المادة الدهنية التي تسبب تصلب الشرايين تأتي من الدهن الذي يحتوي عليه الطعام . ومن هنا ، استنتج البعض أن خفض نسبة المواد الدهنية في الطعام هو الحل لمشكلة تصلب الشرايين ونوبات القلب التي تأتي في سن مبكرة . وقد أدخل مصاب الضغط العالي في هذا الجانب من البحث لأنه لوحظ أنه أكثر تعرضا لتصلب الشرايين من الأشخاص الذين ضغط

الدم عندهم عادى . والسؤال هو : « هل ينبغي أن يقلل مصاب الضغط العالى من المواد الدهنية في طعامه؟ » وكما سبق أن أشرنا ، ليس عندنا حتى الآن جواب أكيد لهذا السؤال ، ويمكن فقط أن يقال إنه قد يكون من المرغوب فيه أن تنخفض كميات المواد الدهنية في طعامنا بنسبة تتراوح بين الثلث والنصف . وهذا يعنى الإقلال من اللحوم الدهنية والزبدة والقشطة والبيض وما إليها .



ومن الأسئلة التي تتردد على ألسنة المرضى الذين يقال لهم إن ضغط الدم عندهم مرتفع ، وأنهم ينبغي أن يتجنبوا الإسراف في بذل الجهد ، هو « بماذا تشيرون بصدد الاتصال الجنسي؟ » والجواب هو أنه طالما أعقب الاتصال الجنسي الاحساس العادى بالارتخاء وهدوء النفس ، فإنه يكون مفيداً . ومن جهة أخرى ، فإن أية إثارة أو توتر جسمى أو نفسى - ولو كان طفيفاً - سواء كان نتيجة مباشرة للجماع أو غير مباشرة ، يمكن أن يؤدي إلى توتر دائم ، ولذلك فهو أمر غير مرغوب فيه - وخاصة - عند محاولة التحكم في ارتفاع الضغط . وقد ثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن ثمة اختلافاً كبيراً في الحاجات الجنسية بين شخص وآخر ، ولذلك فإنه لا يمكن وضع قاعدة لمرات الجماع التي يسمح بها للمريض المضغط المرتفع . وإنما يفيدهم أن يلتزموا في هذه الناحية - كما في جميع نواحي النشاط الأخرى - جانب الاعتدال .

٥ - المكيفات :

إن الذين يشكون من ارتفاع الضغط : ينبغي ألا يحرّموا أنفسهم من متع الحياة الصغيرة ما لم يحصلوا - عوضا عنها - على ما يوازئها أو يزيد عنها من الفائدة لأجسامهم وأعصابهم وأذهانهم . وأشياء مثل القهوة والشاي والدخان لا تسبب ارتفاع الضغط عند شخص سليم . . وباستثناء حالات خاصة نادرة جدا . فإنها لا تزيد ارتفاع الضغط - في حالة وجوده - عندما تستعمل باعتدال . وقد تكون هناك أسباب أخرى للامتناع عنها ، ولكنه ينبغي ألا يكون ذلك بسبب ارتفاع الضغط وحده . إن أهم شيء في هذه الحالة هو الاعتدال ، ففنجان من القهوة ، وعدد قليل من السجائر يوميا ، إذا كان يساعد على استرخاء العضلات وهدوء الأعصاب ، فإنه يفيد أكثر مما يضر . وكما هو الحال في ممارسة الرياضة ، فإن الاعتدال يصعب تعريفه وتحديدته في كلمات تناسب كل شخص . ولكننا نستطيع أن نقرر بوجه عام :

إن مريض الضغط المرتفع يستطيع أن يتناول فنجانا من القهوة في الصباح ، ونصف فنجان بعد الغداء ، ولا شيء قبل الذهاب إلى الفراش - خشية الأرق - أو قدرا من الشاي يزيد مرة ونصف مرة عن كمية القهوة . وكذلك يمكن تناول قليل من النبيذ - ولكن ليس للذين لا يحبونه - بعد الظهر بساعات أو في المساء ، ولكن ليس بعد الساعة العاشرة قط . على أنه إذا صحب ذلك شعوب بالوجه وإحساس بالبرد وتصيب العرق من اليدين ، وجب الامتناع عنه . . فالاستجابة الطبيعية ينبغي

أن تكون إحساسا بالدفء وراحة نفسية وجسمية . وكذلك يمكن أن يسمح لمن يشكون ضغطا مرتفعا بتدخين عشر سجائر أو خمس عشرة سجارة على الأكثر ، أو سيجارين أو ثلاثة . إن كثيرين من مدمنى التدخين قد يجعلهم الحرمان التام منه أكثر عصبية وانفعالا ، وهو الأمر الذى ينبغى تفاديه . فما لم يكن هناك سبب جوهري للامتناع عن التدخين ، فإنه يهين لهم استرخاء فائدته أكثر من فائدة الامتناع الكلى عنه .

وتجرى الآن بنجاح جراحات تفيد فى علاج الضغط هدفها تفادى أثر الأعصاب فى ارتفاع الضغط كما اتضح أن استئصال إحدى الكليتين فى حالة مرضها يؤدى أحيانا إلى عودة الضغط لمعدله الطبيعى .