

77 سؤالاً وجواباً عن

ضغط الدم

المرتفع والمنخفض

مريض الكبار والمغاروكل الأعمار

دكتورة هالة صقر



صقر، هالة .

٧٧ سؤالاً وجواباً عن ضغط الدم المرتفع والمنخفض : مرض الكبار والصغار وكل الأعمار / هالة صقر .

- ط ١ - . القاهرة: دار الطلائع للنشر والتوزيع، ٢٠٠٦

٦٤ ص : ٢٤ سم

تدمك ٠ ٤٥٥ ٢٧٧ ٩٧٧

١- ضغط الدم - أسئلة وأجوبة.

أ- العنوان .

٦١٢,١٤٠٧٦

رقم الإيداع : ٢٠٠٦ / ١٦٢٦٥
الترقيم الدولي : 977-277-455-0



للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي - مدينة نصر - القاهرة
تليفون: ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢ (٢٠٢) فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣ (٢٠٢)
Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com

جميع الحقوق محفوظة للناشر

يحظر طبع أو نقل أو ترجمة أو اقتباس أى جزء من هذا الكتاب دون إذن كتابي سابق من الناشر، وأية استفسارات تطلب على عنوان الناشر .

تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

طبع بمطابع ابن سينا بالقاهرة ت : ٣٢٠٩٧٢٨ فاكس : ٦٣٨٠٤٨٣

تطلب جميع مطبوعاتنا من وكيلنا الوحيد بالمملكة العربية السعودية

مكتبة الساعى للنشر والتوزيع

ص . ب ٥٠٦٤٩ الرياض ١١٥٣٣ - هاتف : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦ فاكس : ٤٣٥٥٩٤٥
جدة - هاتف : ٦٥٣٢٠٨٩ - ٦٥٣٢٠٩٥ فاكس : ٦٥٢٤١٨٩

★ ★ مقدمة ★ ★

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه .

وبعد ..

فإن من أكثر الأمراض شيوعاً على مستوى العالم هو «القاتل الصامت» أو مرض ارتفاع ضغط الدم ، فعندما نعلم أن بلدًا مثل الولايات المتحدة الأمريكية يوجد فيها خمسون مليون شخص مصابون بهذا المرض ، ندرك أمرين في غاية الأهمية :

أولهما : الانتشار المخيف لهذا المرض في العالم .

ثانيهما : أن القاتل الصامت لا ينقض إلا على اللاهثين وراء الدنيا والمتعرضين لضغوط لا حصر لها في الحياة .

ومن هنا وجب علينا أن نلقى الضوء على هذا المرض القاتل الصامت وعلى ما يتبادر إلى ذهن المصابين به والمهتمين به من استفسارات حتى لا يقعوا فريسة له .

والله من وراء القصد وهو الهادي إلى سواء السبيل

المؤلفة

OBELISKAN.COM

ما معنى ضغط الدم وما نسبته الطبيعية ؟



ضغط الدم هو القوة التي يؤثر بها الدم جانبياً على جدار الوعاء الدموي الذي يسير فيه ، فمن المعروف أن الدم يسير من القلب إلى كل أجزاء الجسم لكي يمدّه بالغذاء والأكسجين اللازمين للحصول على الطاقة وذلك من خلال انقباض القلب ، ثم يعود إليه في أثناء ارتخائه .

ولكي نفهم أكثر ماذا يحدث عند ارتفاع الضغط ، انظر إلى خرطوم الحديقة الذي يرونها وطرفه المتصل بالصنبور ، ثم اضغط بقدمك على الخرطوم قرب نهايته . اضغط أولاً برفق ثم زد في قوة الضغط ولاحظ زيادة ضغط الماء في الخرطوم ؛ لأن الماء يتجمع من الصنبور ولا يُصرف كما ينبغي إلى أن تتسبب الزيادة في ضغط الماء في انفجار الخرطوم خصوصاً إذا كانت هناك منطقة ضعيفة في جداره ، وهذا بالضبط ما يحدث في الجسم ، فعندما يزيد ضغط الدم في الشرايين قد يؤدي هذا إلى حدوث السكتة الدماغية لانفجار الشريان الرئيسي . وهناك قراءتان لضغط الدم وهما ضغط الدم الانقباضي Systolic والارتخائي Diastolic أما عن الانقباضي فهو أكبر ضغط دم يمكن قياسه ويحدث عند انقباض عضلة القلب ، أما الارتخائي فهو أقل ضغط دم يمكن رصده ويحدث عند ارتخاء عضلة القلب . أما عن قيمته الطبيعية فإن كلمة «طبيعية» هذه كلمة نسبية فمثلاً من الصعب أن نجد شخصاً ضغطه ٨٠/١٢٠ مم زئبق ولهذا فإننا نقول أن النسبة الطبيعية هي ما بين ٨٠/١٢٠ و ٨٤/١٢٩ مم زئبق .

ما معنى ارتفاع ضغط الدم؟



- ارتفاع ضغط الدم هو زيادته على القيمة الطبيعية. وقد تحدث هذه الزيادة عند زيادة نشاط عضلة القلب فى حالات الجرى أو صعود السلم أو الانفعال المؤقت . ولكن هذه الزيادة تكون مؤقتة وتزول بزوال السبب، أما ما نطلق عليه مرض ارتفاع ضغط الدم -Hy-pertension فهو وصول ضغط الدم لقيم كبيرة جداً ولأوقات طويلة.

كيف نقيس ضغط الدم؟ وما هى الأجهزة المختلفة المستخدمة فى ذلك؟



- من أشهر الأجهزة المستخدمة لقياس ضغط الدم الشريانى هو المضغط "Sphygmomanometer" وتقوم فكرة عمله على شريط واسع يُلف حول العضد وهذا الشريط "Cuff" يملأ بضغط الهواء ، وفى نفس الوقت يدفع ضغط الهواء عموداً من الزئبق السائل "Hg" بداخل أنبوبة مدرّجة يقاس تدريجها بالميلليمترات "mm" .

وتوضع سماعة على الشريان العضدى "Brachial artery" وعندما يملأ الشريط بالهواء إلى الحد الذى يضغط به على الشريان فيمنع مرور الدم فيه وعندها لا يسمع النبض بالسماعة عند أسفل العضد «مستوى مفصل الكوع» .

وعندما نبدأ فى تقليل الضغط تدريجياً يبدأ الشريط فى الارتخاء مما يسمح للدم بالمرور فى الشريان ويسمع الطبيب النبض فى السماعة وينظر حينئذ إلى العمود المدرج ويرى ارتفاع الزئبق فيه ويكون هذا هو ضغط الدم الانقباضى "Systolic blood pressure" ،

وبالانخفاض التدريجى فى ضغط الشريط إلى أن يختفى النبض وهنا يقابل ضغط الدم الارتخائى "Diastolic blood pressure" فى العمود المدرج . ولا يقتصر قياس ضغط الدم على هذا الجهاز فقط ولكنه تعرض للتطوير - مثل شتى مجالات الحياة - فأصبح هناك الكثير من الأجهزة المعقدة التى تستخدم لقياس ضغط الدم مثل :

- أجهزة رقمية وهى تعرض مباشرة ضغط الدم الانقباضى والارتخائى .

- أجهزة تقيس ضغط الدم باستخدام شريط "Cuff" يلف حول الإصبع أو المعصم .

- قياس ضغط الدم من داخل الشريان : وهذه الطريقة هى أدق الطرق المستخدمة ؛ وتعتمد على وضع إبرة داخل الشريان وتقيس الضغط مباشرة . ولكنها طريقة لا تستخدم إلا فى وحدات العناية المركزة لأنها مؤلمة ومعقدة .

ولهذا فإن جهاز المضغط "Sphygmomanometer" هو أدق الأجهزة العملية المستخدمة وفى نفس الوقت أصعبها ، أما الأجهزة الأخرى فهى أسهل فى الاستعمال ولكنها أغلى وأقل دقة .

ما هى الاختبارات المعتادة لضغط الدم المرتفع ؟



أولاً : تاريخ المرض : سواء أكان التاريخ مع المريض نفسه أو مع أقاربه .

ثانياً : القلب : يفحص الطبيب القلب لى يكتشف أى تضخم فى

عضلة القلب أو أى صوت غير طبيعى «لَغَط» أو ضربات غير منتظمة لكى يدرك هل ضغط الدم المرتفع لفترة طويلة قد أثر على هذا العضو المهم أم لا .

ثالثاً : منطقة البطن : يفحص الطبيب البطن بعناية حتى يعرف ما إذا كان هناك تضخم فى الكلية أو ورم فى الغدة فوق كلوية أو اتساع فى الشريان الأورطى ؛ لأن أى عرض من هذه الأعراض قد يكون نتيجة لارتفاع ضغط الدم .

رابعاً : الأرجل والأقدام : يولى الطبيب أهمية خاصة لشرابين الأرجل والأقدام بفحصها جيداً ؛ لأنها مؤشر مهم لارتفاع ضغط الدم فقلة سريان الدم فى شرايين القدم يكون نتيجة لتصلب الشرايين . وهذا يحدث عادة مع ارتفاع ضغط الدم .

ولكن هل هناك اختبارات خاصة لضغط الدم المرتفع ؟



أولاً : جهاز رسم القلب . ثانياً : اختبارات الكلى .

ثالثاً : تجميع البول على مدار ٢٤ ساعة وهذا الاختبار مهم لإدراك كم البروتين الذى يفقده الجسم فى البول وإدراك ما إذا كانت الكلى تعمل بكفاءة أم لا .

رابعاً : اختبارات الدم : وتستخدم هذه الاختبارات لقياس نسبة الهرمونات فى الدم ، ومن أهم الهرمونات التى تتحكم فى ضغط الدم: هرمون الثيروكسين Thyroxin ، الرنين Renin ، الألدوستيرون Aldosterone .

٦ من أكثر الناس عرضة للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم ؟

كل الناس معرضون للإصابة بهذا المرض ، غير أن بعض الأفراد يكونون أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض من غيرهم ، فمثلاً الأفراد من أصل إفريقي أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض ويكون أخطر من الأشخاص من أصل أوروبى .

كما أنه فى مستقبل ومنتصف العمر ، يكون الرجال أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض من النساء ولكن بعد سن الستين يحدث العكس فالسيدات فى هذا العمر يكن أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض . وعلى كل فكلما كبرت فى السن -رجلاً كنت أو امرأة- كلما أصبحت فريسة سهلة لهذا المرض .

وأخيراً : فإن مرض ارتفاع ضغط الدم هو مرض وراثى ، فهناك عائلات أكثر عرضة للإصابة بالمرض من عائلات أخرى .

٧ ما أسباب ارتفاع ضغط الدم ؟

قد تحتاج الإجابة عن هذا السؤال إلى كُتُبٍ وكُتُبٍ ولكننا سنحاول الإيجاز ، فيمكن تقسيم هذا المرض إلى ثلاثة أنواع اعتماداً على أسبابه :

١- ارتفاع ضغط الدم الأولى "primary hypertension" ويعتبر هذا النوع هو أكثر الأنواع شيوعاً . وللأسف فإن سببه غير معروف بدقة ، وعلى الرغم من هذا فإن تاريخ المرض فى

العائلة يعتبر من أهم أسباب هذا النوع .

وأيضاً هناك بعض العوامل التي تساهم في ظهور مرض ارتفاع ضغط الدم الأولى مثل : قلة التمرينات الرياضية / السمنة المفرطة ، سوء التغذية (خصوصاً إذا كانت الأغذية غنية بالأملاح والدهون والسعرات الحرارية وتفتقر إلى الخضراوات والفواكه) .

٢- مرض ارتفاع ضغط الدم الثانوى "Secondary hyper-tension" .

عندما ينسب مرض ارتفاع ضغط الدم إلى مشكلة طبية ، فإن هذه الحالة تعرف بمرض ارتفاع ضغط الدم الثانوى . وتعتبر الأمراض الكلوية المزمنة من أكثر أسباب هذا النوع شيوعاً . ومن الأسباب الأخرى وجود خلل في الهرمونات أو أورام في الغدة فوق كلوية "Adrenal gland" وعادة ، إذا عولجت الأمراض المسببة لارتفاع ضغط الدم فإن المرض يزول بزوال السبب . وعندما يكون السبب في ارتفاع ضغط الدم هو بعض الأدوية فإن ذلك يقع تحت ارتفاع ضغط الدم الثانوى ، ومن الأدوية التي ترفع ضغط الدم لدى بعض الناس تلك الأدوية التي تحتوى على هرمونات مثل حبوب منع الحمل ، وأيضاً مما يسبب ارتفاع ضغط الدم الكحوليات ، وصدق الله العظيم حيث يقول : ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (٩٠)﴾ [المائدة : ٩٠] .

٣- ومن الأنواع النادرة لمرض ارتفاع ضغط الدم هو ارتفاع ضغط الدم نتيجة للأوعية الدموية الكلوية . وهذه الحالة

تحدث نتيجة لضيق فى الشريان الكلوى مما يحفز الكلية لإفراز هرمون "Renin" الرنين الذى يتسبب فى رفع ضغط الدم .

* وهناك نوع آخر من مرض ارتفاع ضغط الدم هو ما يسمى "White - coat hypertension" وهذا النوع كما يفهم من اسمه يكون بسبب الطبيب (الذى يلبس معطفاً أبيض) وهو يحدث عندما يذهب المريض إلى الطبيب لكي يقيس له ضغط الدم ، فالمريض يشعر بالخوف وهذا الخوف يتسبب فى رفع معدل ضربات القلب وبالتالي يرفع ضغط الدم . وهذا النوع يعتبر عارضاً ويمكن التغلب على تأثيره بقياس ضغط الدم ثلاث أو أربع مرات على مدار اليوم .

ما هى أعراض هذا المرض ؟ أو كيف يعرف الإنسان أنه أصبح عضواً فى جمعية « ضغط الدم المرتفع » ؟



- هنا تكمن المشكلة ، فهذا المرض لم يطلق عليه «القاتل الصامت» من فراغ ، ولكن لأنه يمكن القول بأنه ليس له أعراض!!! أو أن أعراضه الخطيرة لا تظهر قبل ١٠-٣٠ عامًا ، فبعض الناس لا تعرف أنها مصابة بهذا المرض إلا عندما تقوم بعمل كشف روتينى أو كشف لتشخيص مرض آخر . وفى الواقع ، فإن أعراض هذا المرض تحدث عندما يرتفع ضغط الدم لسنوات وسنوات ويؤدى هذا إلى حدوث ضرر أو تلف فى عضو من أعضاء الجسم . وهذه الأعراض تشمل الصداع ، نزف الأنف ، وإرهاق ، عام ، وآلام فى الصدر ، ودوار "Vertigo" ووجيب (زيادة فى قوة ومعدل ضربات القلب) وكثرة التبول وطنين فى الأذن (إحساس بسماع صوت رتيب فى الأذن) .

وبالطبع فإن هذه الأعراض تختلف من شخص لآخر وذلك لاختلاف طول إصابته بالمرض وتأثيره على أعضائه ، فإذا وجدت - عزيزى القارئ - أنك تشتكى من أحد هذه الأعراض أو أكثر من واحد منها فاستشر طبيبك فوراً .

هل هذا المرض يمكن علاجه ؟



- نعم ولا !!

فالنوع الأول (ارتفاع ضغط الدم الأولى) يمكن التحكم فيه ولا يمكن علاجه ، فهذا النوع يعتبر ناتجاً من خلل فى أجهزة الجسم التى تنظم ضغط الدم فى الشرايين . أما النوع الثانى (ارتفاع ضغط الدم الثانوى) فإنه يمكن علاجه بعلاج السبب المؤدى إليه .

ما هما نوعا ضغط الدم وأيهما أهم ؟



عندما نقيس ضغط الدم فإن هناك قراءتين :

أولهما : أعلى ضغط يصل إليه الدم Systolic الانقباضى .

ثانيهما : أقل ضغط يصل إليه الدم Diastolic الارتخائى .

أمّا عن أيهما أهم فإن كلاهما يعنى الأطباء . فتقليدياً ، قيل إن الارتخائى هو الأهم ولكن الأبحاث الحديثة أدركت قيمة الانقباضى كعامل محدد مهم لتقدير ضغط الدم .

خطورة	ضغط الدم الارتخائي
ضغط دم طبيعي	أقل من ٨٥
ضغط دم أعلى من الطبيعي	٨٥ - ٨٩
ضغط دم معتدل الارتفاع	٩٠ - ٩٩
ضغط دم متوسط الارتفاع	١٠٠ - ١٠٩
ضغط دم عال جداً	١١٠ - ١١٩
ضغط دم بالغ الخطورة	أكثر من ١٢٠

وأيضاً يقسم مرض ارتفاع ضغط الدم اعتماداً على ضغط الدم الارتخائي إلى :

- ١- المتغير Labile ويكون متأرجحاً بين الطبيعي ٨٠ مم زئبق والعالي ١٠٠ مم زئبق .
- ٢- الحميد Benign : وهم المرضى ذوو ضغط الدم معتدل العلو ٩٠ - ٩٩ مم زئبق .
- ٣- الخبيث المتسارع Malignant : وهو أكثر من ١٢٠ مم زئبق وهم المرضى ذوو ضغط الدم شديد الارتفاع والخطورة .

ماذا لو ترك المرض بلا علاج ؟ أو ما هي مضاعفاته ؟



- إن مرض ارتفاع ضغط الدم تكمن خطورته في أنه لو ترك بلا علاج فإنه قد يدمر أعضاء مهمة في الجسم مثل القلب والمخ والكليتين والعينين ، كما سيرد بالتفصيل . وعندما يظل ضغط الدم مرتفعاً لفترة طويلة فإن القوة المتزايدة على جدار الشريان تجعله منحنيّاً وأكثر غلظة وسمكاً ، وهذا ما يقلل من مرور الدم فيه .

ونتيجة لذلك فإن الأعضاء تتأذى ولا تعمل جيداً وقد تتوقف تماماً عن العمل ويموت المريض !!

ولكن دعونا نتحدث عن كل عضو بشيء من التفصيل :

١- **القلب** : يمثل ارتفاع ضغط الدم عبئاً كبيراً على القلب ، فهو يدفع الدم ضد قوة هائلة ، تماماً كما تدفع أنت سيارة تصعد جبلاً فكلما زاد انحدار الجبل زادت القوة اللازمة لدفع السيارة منك ، وهذا ما يرهقك ، فارتفاع ضغط الدم يؤثر على القلب بطريقتين :

يزيد حجم القلب Cardiomegally وتزيد صلابة وسماك الشرايين التاجية المغذية له . وقد يسدُّ أحد الشرايين التاجية فيموت جزء من عضلة القلب "Infarction" وهذه التغيرات قد تحدث الذبحة الصدرية "Angina" وأزمات القلب وعدم انتظام ضربات القلب .

٢- **المخ** : إن ارتفاع ضغط الدم هو أحد أهم الأسباب المؤدية للسكتة الدماغية "Stroke" فالسكتة الدماغية تكون إما بسبب جلطة في أحد الشرايين المغذية للمخ أو انفجار في أحد تلك الشرايين نتيجة للارتفاع الشديد والمستمر في ضغط الدم وأى من هذين السببين يؤدي إلى قطع التغذية التي تصل للمخ ولهذا فإن جزءاً من المخ سيمرض ويموت ، وهذا قد يؤدي إلى شلل في أحد أجزاء الجسم ، صعوبة في التحدث أو البلع ، عمى ، اضطراب فكري ، نوبان مرضية أو الموت ، وهذا يعتمد على الجزء الذي توقف عن العمل في المخ .

٣- **الكلىتان** : إن الكلى تخلص جسمنا من المواد الضارة التي

توجد فى الجسم ، فلو تعطلت الكليتان عن العمل فإن المواد الضارة وربما السامة - تتجمع فى الجسم وتؤذيه . وكما قد يحدث فى القلب فإن شرايين الكليتين قد تتصلب نتيجة لارتفاع الضغط ولا تستطيع أن تحمل الدم الكافى لتغذية هذا العضو المهم ومساعدته على التخلص من سموم الجسم ، وتكون النتيجة هى حدوث الفشل الكلوى Renalfailure مما يزيد نسبة البولينا فى الدم وهو يعرف بتبولن الدم "Uromia" ومن أعراض الفشل الكلوى حدوث حرقان عند التبول وألم فى أسفل الظهر أو الجنب ، إرهاق عام ، قىء ، وحينئذ يجب على مريض الفشل الكلوى عمل غسيل كلوى ٣ مرات أسبوعياً .

٤- **العينان** : يؤدى ارتفاع ضغط الدم لفترة طويلة إلى مشكلات خطيرة فى العينين مثل النزيف الشبكى أو جلطات فى الأوعية الدموية الصغيرة ، وانفصال فى الشبكية ، وهنا أيضاً تنتج هذه المشكلات من تدمير الأوعية الدموية الذى يحدث نتيجة لارتفاع ضغط الدم . وهذه المضاعفات بالعينين قد تحدث العمى أو قد لا تحدث أى أعراض وهذا يعتمد على المكان المصاب على الشبكية .

وعندما يجتمع أكبر عدوين للإنسان (مرض السكر ومرض ارتفاع ضغط الدم) فإن هذه الأعراض - بالتأكيد - ستسوء .

هل يمكن اكتشاف ارتفاع ضغط الدم من العينين ؟



نعم . لأن ارتفاع ضغط الدم يحدث تغيرات فى الشبكية وينتج هذا عن ضيق فى الشعيرات الدموية ويمكن أن يحدث نزيفاً خطيراً ودماراً فى العصب البصرى Opticnerve . إن الشبكية هى المكان الوحيد فى جسم الإنسان الذى نستطيع أن نرى فيه الأوعية الدموية الصغيرة مباشرة . ونتيجة لاختبار الشبكية يستطيع الطبيب أن يعرف فى أى مرحلة من المرض يكون المريض وما المفروض أن يعمل .

هل يمكن أن يكون للجو تأثير على ارتفاع ضغط الدم ؟



- نعم لبعض الناس ، فلو أنك ذو ضغط دم طبيعى ، لا يكون هناك تأثير . وطبقاً للأبحاث التى أجريت فى جامعة أوساكا فى اليابان ، وجد أن ارتفاع ضغط الدم يزيد قليلاً فى الشتاء عن الصيف ومازال السبب غير معروف بدقة .

ولكن هل هناك فروق بين الرجل والمرأة فى الإصابة بهذا المرض ؟



- نعم فكما قلنا من قبل فإن الرجل أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض من المرأة فى مقتبل ومنتصف العمر . أما بعد الستين ، فإن السيدات يكنّ أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض ، وقد يعزى هذا إلى أن السيدات يعمرن أكثر من الرجال وكلما زاد السن زادت مخاطر الإصابة بهذا المرض .

ومن الملاحظ أن مرض ارتفاع ضغط الدم يسبب تدميراً للأوعية الدموية في الرجال أكثر من النساء . ويعزو الباحثون هذا إلى هرمون الاستروجين - وهو الهرمون الذي يتحكم في العملية التناسلية في جسم المرأة - وعلى الرغم من هذا ، فإن الأبحاث لم تؤكد ذلك على وجه الدقة . وبالنسبة إلى ما بعد توقف الطمث فإن مخاطر الإصابة بهذا المرض تزيد ولكن العلاج بالهرمونات Hormone therapy يقلل المخاطر .

ويلاحظ أيضاً أن حبوب منع الحمل تسبب عادة ارتفاعاً طفيفاً في ضغط الدم .

هل يتناسب ضغط الدم طردياً مع السن ؟



- قبل أن نجيب عن هذا السؤال دعوني أسألكم : لماذا لا تنفجر البالونة عندما تملأ بالهواء تدريجياً ؟ - هذا لأن البالونة لها جدار مطاط ، كلما زاد دخول الهواء إليها زاد تمدد الجدار فيظل ضغط الهواء على الجدار ثابتاً وهذا ما يمنعها من الانفجار . أما إذا فقدت البالونة المطاطية جدارها فإنها تنفجر بمجرد زيادة الضغط بداخلها زيادة طفيفة ، وهذا بالضبط ما يحدث مع القلب والشرابين . فالمعروف أن جدار الشرايين الكبرى النابعة من القلب كالأورطي تكون عالية التمدد والمرونة فعندما ينقبض القلب يخرج الدم للأورطي بقوة واندفاع كبيرين ويضغط على جداره فيتمدد الجدار ويتسع لأنه شديد المرونة ؛ فيحافظ بذلك على الوعاء الدموي

ويحميه من الانفجار وهذا فى صغار السن .

أما عندما يكبر الإنسان فإن بعض المواد الضارة تترسب فى جدار الشريان الأورطى وهذا يفقده خاصية التمدد ويصيبه بالتصلب Ar-teriosclerosis ويجعل الضغط الانقباضى مرتفعاً جداً وقد يؤدى إلى انفجاره وحدوث السكتة الدماغية Stroke ومن أهم المواد الضارة الكوليستيرول وهذا يدفعنا دفعاً لبيان أهمية الغذاء فى الحفاظ على ضغط الدم كما سيرد لاحقاً .

هل العصبية والانفعال يرفعان ضغط الدم ؟



هذا ممكن وخصوصاً إذا كانت لفترة طويلة أو ما يُسمى بالضغط النفسى Psychological stress . فإن ضغوط الحياة تجعل الجسم فى عراك مستمر ولهذا يستبقى على الماء والصوديوم مما يرفع من كمية الدم ويرفع بالتالى الضغط . أضف إلى هذا أن الجهاز العصبى السمبثاوى Sympathetic وهو المسئول عن الانفعالات سيعمل بصورة نشطة وهذا قد يضعك على الطريق السهل لمتاعب ارتفاع ضغط الدم . وقد أجريت دراسة على بعض الرجال نصفهم تعرض للقلق ونصفهم لم يتعرض له ولوحظت قابلية كل منهم للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم فوجد أن المتعرضين للقلق تزيد احتمالية إصابتهم إلى الضعف عن الذين لا يتعرضون للقلق .

هل الضغوط النفسية مقصورة على مكان العمل؟



- مطلقاً .. فضغوط المنزل ومشكلات العائلة والمشكلات المادية وحتى الضوضاء المرتفعة كلها قد تؤدي إلى مرض ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب .

ليس هذا فقط وإنما حتى الألعاب المنزلية قد ترفع الضغط . فهل تصدق أن الضغط قد يرتفع كصاروخ موجه عندما يلعب الشخص ألعاب الفيديو Video game .

ما علاقة الرياضة بضغط الدم؟



- إن الرياضة تستطيع أن تقلل ضغط الدم . وربما يحدث هذا بقدرة الرياضة على إنقاص الوزن وهو هدف في حد ذاته . ولكن ليست كل رياضة مفيدة للجسم ولهذا اتبع الجدول التالي لمعرفة ماذا تفعل وما لا تفعل في ما يتعلق بالرياضة .

لا تفعل	افعل
لا تقم بعمل تمارين تثبت طول العضلة مثل دفع جسم غير متحرك أو رفع الأثقال . لا ترفع أثقالاً كبيرة جداً مرة واحدة . لا تكتم نفسك وقت الرفع . لا تأخذ استراحات طويلة بين التمارين .	قم بعمل تدريبات بحيث يتغير طول العضلة مثل المشي . ارفع أثقالاً خفيفة مرات كثيرة ٨ - ١٥ مرة . تنفس وقت رفع الأثقال انتقل بسرعة نسبياً من تمرين لآخر

ومن هنا لا ننصح مرضى ارتفاع ضغط الدم بممارسة الماراثون أو الرياضات العنيفة ، لأنها قد تزيد حالتهم سوءاً .

ما العادات الواجب تجنبها لمرضى ضغط الدم ؟



أولاً وثانياً وثالثاً .. التدخين !! يجب أن تتوقف فوراً عن التدخين حتى لو لم تكن مريضاً بارتفاع ضغط الدم فما بالك لو كنت مريضاً؟؟! إن هناك أدلة كافية تشير بأصابع الاتهام إلى التدخين لكونه من أهم العوامل المساعدة على نشوء مرض ارتفاع ضغط الدم وتطوره وزيادة خطورة مضاعفاته .

فمادة التبغ تحفز الجسم على إفراز الكثير من الكاتيكولامينات مثل الأدرينالين وهذا يرفع الضغط بزيادة عنصريه فهو يزيد من ضربات القلب ويقلل حجم الأوعية الدموية فيزيد المقاومة الطرفية . ليس هذا فقط ولكن التدخين يقلل من إنتاج البروستاسيكلين-Pros-tacyclin (وهي المادة التي تساعد على فتح الأوعية الدموية) وهذا يضيق الأوعية الدموية ويزيد من مخاطر الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم .

وأخيراً فإن من أحدث الدراسات تلك التي تؤكد أن معظم السيدات المصابات بمرض ارتفاع ضغط الدم الخبيث المتسارع إما أن يكن مدخنات أو متناولات لحبوب منع الحمل أو كليهما .

وأيضاً من أهم العادات التي يجب أن يقلع عنها أى مريض بارتفاع ضغط الدم شرب الخمر ، وصدق الله العلي العظيم حين

قال : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ [المائدة : ٩٠] .

إن أحدث الدراسات أكدت أن شرب ٣٠ ميلليليتر من الكحول يومياً يؤدي إلى ارتفاع ثابت في ضغط الدم (الانقباضى والارتخائى) . أما كيف ولماذا فإن العلماء قد رجحوا بعض الأشياء ولكن المؤكد أن الله وحده أعلم وليس المهم أن نعرف كيف ولماذا بقدر أن نعرف أنه يفعلها.

كيف تؤثر العادات الغذائية على ضغط الدم؟



- نوعية وكمية الأكل تستطيع أن تفعل الكثير بضغط دمك . وكقاعدة عامة ، فإن السمنة وارتفاع ضغط الدم يمشيان جنباً إلى جنب ، ووفقاً لبعض الدراسات فإن ضغط الدم لبعض الأشخاص ذوى الوزن الزائد قد انخفض عندما أنقصوا من أوزانهم .

هل هناك بعض الأطعمة المعينة التى يجب أن يبتعد عنها مريض الضغط؟



- نعم .. فإنه يستحسن لمريض الضغط على الأقل أن يقلل من القهوة واللحوم - إن لم يقلع عنهما بالمرة - ولقد أجريت بعض الأبحاث على آكلى اللحوم بانتظام بأن أقلعوا نهائياً عن اللحوم لمدة أسبوع ولوحظ الانخفاض فى ضغط الدم ثم عادوا إلى طبيعتهم فلو حظ الارتفاع فى ضغط دمهم ، وهذا طبعاً لا يحتم عليك أن تكون نباتياً ولكن تقليل اللحوم سيكون فكرة جيدة .

وأيضاً من الأفضل أن تقلل من الدهون وعندما لا يكون هناك بدٌّ من استخدامها فاستخدم الزيوت غير المشبعة مثل زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت عباد الشمس (ولكن احذر فلربما تجد لبعضها تأثيراً مدرراً للبول) ويجب عليك أن تزيد من تناول الألياف مثل الخس والتجرجير وابتعد عن الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونا .

هل نستطيع أن نقول



؟ "To salt or not to salt . That is the problem"

- كان هذا عنوان مقالة في مجلة طبية أجنبية وقد نوه المقال إلى أن ملايين من مرضى ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يستفيدوا من تقليل تناول الملح ، فمعظم الناس يستهلكون كميات كبيرة من الملح كروتين يومي وأصبحت الملاحه ضيفاً دائماً - وثقيلاً - على سفرة أى بيت . إن مقاطعة الملح لن تعالج ارتفاع ضغط الدم ما بين غمضة عين وانتباهتها ولكن تقليل تناول الملح يفيد معظم مرضى ضغط الدم المرتفع فى مراحله الأولى .

ليس هذا فحسب ولكن المرضى الذين يحتاجون أدوية لعلاج ضغط الدم سيستجيبون أكثر للعلاج لو تناولوا ملحاً أقل .

* ولكن كيف يرفع الملح ضغط الدم ؟

إن مشكلة الطب - دون سائر العلوم - أنه لا يوجد شىء أكيد ، فما يكون صحيحاً اليوم قد يكون خطأ غداً ولكن من المرجح أن الملح يقوم بتضييق الأوعية الدموية مما يساعد فى رفع الضغط . وأيضاً فإن للجسم تركيزاً ملحياً معيناً يجب الحفاظ عليه . فإذا

زادت كمية الملح وجبت زيادة كمية الماء للحفاظ على النسبة ثابتة، وهذا يزيد حجم الدم فيزيد ضغطه .

كيف نقلل من تناول الملح؟



أولاً : يجب إبعاد الملاحه من على مائدتك . سيكون ذلك صعباً لكنه ضرورى ويستحق المحاولة .

ثانياً : حاول أن تقدر كمية الملح التى تستهلكها كل يوم .

ثالثاً : حاول أن تحصى الأدوية التى تتناولها فإن بعضها قد يحتوى على نسبة عالية من الملح مثل المليينات ، أدوية الكحة ، المضادات الحيوية، المهدئات ، والأدوية المضادة للحموضة .

رابعاً : تحدث مع عائلتك حول أهمية تقليل كميات الملح المستخدمة فى الطبخ .

خامساً : ابتعد عن الأكل المالح مثل شرائح البطاطس والمخللات والزيتون والخضر المعلبة .

سادساً : وازن بين فقدك للملح والكميات الواجب تناولها منه فالذى يعمل فى فرن يفقد كميات كبيرة من الملح مع العرق ولهذا فهو قد يزيد من تناول الملح .

سابعاً : استخدم ما يسمى «بالمالح اللاملحى» !!! وهو يعطى مذاق ملح الطعام بدون أن يحتوى على الصوديوم فبذلك لا يزيد من الماء فى الجسم . ولكنه يحتوى بدلاً

منه على أملاح البوتاسيوم مثل كلورايد البوتاسيوم أو بارتاتارات البوتاسيوم ، هذا لأن أملاح البوتاسيوم قد تعطى نفس طعم أملاح الصوديوم بغير أن تحمل نفس الخطورة على الصحة وضغط الدم . وهذا النوع من الملح متوافر بكثرة فى الأسواق العالمية ولكنه للأسف محدود الانتشار فى مصر .

ما نوع العلاج الموصوف من الطبيب وما مدى استجابة الجسم له ؟



- إن الدواء الموصوف من الطبيب يختلف باختلاف الحالة ودرجة المرض ، ولكن علاج مرض ارتفاع ضغط الدم يختلف عن باقى الأمراض بأنه علاج تدريجى "Stepped care" إن الهدف من العلاج هو الحفاظ على الضغط أقل من ٩٠/١٤٠ مم زئبق فالخطوة الأولى هى تعديلات الحياة اليومية ، كما أشرنا من قبل مثل إنزال الوزن والامتناع عن شرب الخمر والتدخين نهائياً وممارسة بعض الرياضات أما إذا لم يستجب الجسم لذلك فإن الطبيب المعالج قد يوصى باستخدام أدوية للضغط (هذا بجانب العادات اليومية) .

ومن أهم أدوية الضغط الدواء المدر للبول Diuretic لأنه يزيد من البول (وبالتالى الماء) المفقود فيقلل من حجم الدم ، ومن أهم الأدوية المدرّة للبول التى يوصى بها الأطباء عائلة الثيازيد Thiazide واللازيكس Lasix وهذه الأدوية تستخدم عندما يكون ضغط الدم المرتفع نتيجة لمرض فى الكلى . ولكن هذه الأدوية لها أعراض جانبية ، من أهمها فقدان الجسم لكميات من البوتاسيوم

والمغنيسيوم وزيادة نسبة الكوليستيرول ولهذا فبعض الأطباء يوصون
باستخدام أدوية أخرى مثل - Angiotensin Converting enzyme in-
hibitor, Calcium channel blocker .

متى يكون التدخل الجراحي واجباً ؟



- عندما تكون مشكلات الكليتين هي أساس المشكلة ، فإن
جراحة توسيع الشرايين الكلوية أو زراعة الكلى تكون ضرورية وتؤدي
الغرض .

كيف يشخص هذا المرض ؟



نظراً لإمكانية حدوث خطأ نتيجة لـ White coat hypertension فإن
أساس التشخيص هو أخذ عدد من قراءات ضغط الدم على مدار
أسبوع لكي نتأكد من وجود ارتفاع ثابت في ضغط الدم . فأن
مريض بارتفاع ضغط الدم فعلاً إذا بقي ضغطك مرتفعاً حين تجلس
مستريحاً ولا يوجد سبب عارض لرفع ضغطك . [يجب ألا تدخن
لمدة ساعة قبل قياس ضغط الدم] .

ماذا يفعل المريض حين يعلم بارتفاع ضغط دمه ؟



إن مشكلة مرضى ارتفاع ضغط الدم أنهم غالباً لا يعرفون
مرضهم إلا بالكشف الروتيني أو عندما يشكون من شيء آخر ،
ولأنهم لا يشكون من أى من أعراض مرض ارتفاع ضغط الدم ،

فإنهم قد يصدمون حين يعلمون بالإصابة بهذا المرض . وربما ينظرون لهذا المرض على أنه مدمر لحياتهم .

بل والأسوأ أنهم قد يتذكرون أحد أقاربهم وهو يعانى من هذا المرض حين أصيب بالسكتة الدماغية ومات . « كيف يحدث هذا لى ؟ » هذا سؤال معتاد فى مثل هذه الحالات ، وينقسم الناس من رد فعلهم تجاه الخبر إلى ثلاثة أقسام :

١- إنكار الحقيقة : بعض الناس يحمون أنفسهم من الحزن

برفض تصديق الخبر المحزن وبالتشكيك فى طريقة الكشف أو التحاليل أو أى شىء آخر .

٢- نقل المسؤولية : البعض الآخر يلومون أشخاصاً أو مواقف

معينة لما قد حدث لهم .

٣- التسليم بقضاء الله : وبعض الناس المؤمنين يعرفون أن هذا

ابتلاء من الله لو صبروا ورضوا به جازاهم

الله الثواب فى الآخرة وهذا النوع هو الذى

يستريح .

ما العوامل التى تؤثر فى ضغط الدم ؟



- يؤثر فى ضغط الدم عاملان مهمان هما : معدل ضربات القلب والمقاومة الطرفية ، وتعتمد المقاومة الطرفية على مقاومة الأوعية الدموية للدم المار فيه وتزيد المقاومة بتضييق الوعاء الدموى وهذا يرفع الضغط ، ونفس الحال ينطبق على معدل ضربات القلب

فكلما زاد ، ارتفع معه ضغط الدم .

إذن : ضغط الدم الشريانى = معدل ضربات القلب × المقاومة الطرفية .

$$\text{Peripheral resistance} \times \text{heart rate} = \text{Arterial blood pressure}$$

كيف يتحكم الجسم فى ضغط الدم؟



- «سبحان الخالق المبدع» هذه هى الكلمة الواجب قولها بعد معرفة الكمبيوتر الإلهى الذى يتحكم فى ضغط الدم ، فهذا الكمبيوتر يتكون من مستقبلات لقياس كمية الدم المار فى الشريان ثم يرسل إشارات لمراكز فى المخ تتحكم فى معدل ضربات القلب وتضييق أو توسيع الأوعية الدموية لكى تعود بالضغط لحالته الطبيعية . ويتحكم الجسم فى ضغط الدم بطريقتين الأولى : سريعة عصبية ، والثانية بطيئة بالهرمونات .

أما الطريقة الأولى فتعتمد على إشارات عصبية سريعة تقوم من المخ بمجرد أن يشعر بتغير فى ضغط الدم عن القيمة المثلى وهذه الإشارات تعدل ضربات القلب حتى يعود الضغط لطبيعته . وهذه الطريقة سريعة ولكنها غير دقيقة .

أما الطريقة الثانية فتعتمد على الهرمونات التى تفرز من الكلى ومن الغدة الجاركلوية لتغيير الضغط وهذه الطريقة البطيئة دقيقة للغاية .

هل نستطيع عمل ارتفاع ضغط دم صناعي؟



- وجد أنه بتعريض فأر تجارب لمنبه قريب منه لمدة أسبوعين فإن الصوت الرتيب للمنبه سوف يحدث توتراً للفأر ويرفع ضغط دمه .
- بحقن الفأر ببعض الهرمونات مثل الأدرينالين .
- بتضييق الشريان الأورطي أو الكلوى أو الضغط على الكلى ؛ لأن هذا سيقلل الدم الواصل للكلى فتفرز هرمونات لكي ترفع الضغط ؛ لأن الكلى تشعر أنه ما دام أن الدم الواصل إليها قد قل فإن حجم الدم فى الجسم قد قل أيضاً ومن ثم تعمل على رفع ضغط الدم بإفراز الهرمونات .

ما مراحل ارتفاع ضغط الدم؟



الحالة	ضغط الدم الانقباضى	ضغط الدم الارترخائى	ماذا نفعل
طبيعى	أقل من ١٣٠	أقل من ٨٥	اذهب للكشف خلال سنتين
أعلى من الطبيعى	١٣٠ - ١٣٩	٨٥ - ٨٩	اذهب للكشف خلال سنة
المرحلة الأولى	١٤٠ - ١٥٩	٩٠ - ٩٩	اذهب للطبيب للتأكد خلال شهرين
الثانية	١٦٠ - ١٧٩	١٠٠ - ١٠٩	ابدأ العلاج خلال شهر
الثالثة	١٨٠ - ٢٠٩	١١٠ - ١١٩	ابدأ العلاج خلال أسبوع
الرابعة	أكثر من ٢١٠	أكثر من ١٢٠	ابدأ العلاج فوراً

ما معنى أن ارتفاع ضغط الدم هو الوصلة بين العقل والجسد؟



– ثمة أدلة قاطعة تؤكد أن الالتزام بمنهج الله هو مفتاح الوصول للتأقلم مع الأمراض المزمنة عموماً .

فتقوى الله والتسليم بقضائه وقدره يمنحان الشخص سعادة وراحة بال واسترخاء نفسى مما يفيد مرضى ارتفاع ضغط الدم . فإذا نظرت إلى أسباب التوتر وجدتها ثلاثة : المستقبل والرزق والخوف من الموت وعلاج هذه الثلاثة فى آية واحدة من كتاب الله قال تعالى : ﴿ إِنَّ اللَّهَ عِنْدَهُ عِلْمُ السَّاعَةِ وَيُنَزِّلُ الْغَيْثَ وَيَعْلَمُ مَا فِي الْأَرْحَامِ وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ بِأَيِّ أَرْضٍ تَمُوتُ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴾ [لقمان : ٣٤] .

فأنت إذا آمنت وعلمت أن كل شىء بيد الله سبحانه وتعالى زال الخوف من المستقبل . وإذا علمت أن رزقك لن يأخذه أحد غيرك فسوف تعمل وتترك الباقي على الله . وإذا علمت أن كل الناس ستموت زال الخوف من الموت .

ما أثر الهدوء والاسترخاء فى ضغط الدم؟



– إن أثر الاسترخاء فى ضغط الدم لا يمكن إغفاله ، فالتوتر من أهم أعداء الجسم ؛ لأنه يزيد من سرعة نبضات القلب ويضيق الأوعية الدموية وهذا كله يرفع ضغط الدم ، أما الاسترخاء فيقلل من سرعة نبضات القلب ويوسع الأوعية الدموية وبالتالي يبقى ضغط الدم فى معدله الطبيعى .

يوجد طريقتان مشهورتان للاسترخاء هما التأمل والتفكير-Meditation وطريقة التنفس العميق .

أما عن طريقة التأمل والتفكير في ملكوت الله فإنك يمكن أن تؤديها في أى مكان ولكن معظم الناس يفضلون الهدوء والوحدة . إن التأمل هو حالة راحة وربما تكون هذه الراحة أكثر من الراحة فى النوم . فأنت فى هذه الطريقة تستخدم شيئاً كضوء شمعة مثلاً لكي تركز تفكيرك عليها حتى يسرح خيالك فى الكون الواسع لفترة ثم تعود لدنيا الواقع ثانية .

ولكن الطريقة الأبسط هى طريقة التنفس العميق ، فبالإضافة إلى سهولتها فإنها طريقة عملية جداً ، فأنت تستطيع القيام بها فى أى مكان وهى تنفذ كالآتى :

- اجلس معتدلاً أو استلق على ظهرك .
- تنفس ببطء من أنفك وراقب صدرك وهو ينتفخ بالهواء .
- أخرج الهواء من فمك ببطء .
- كرر ذلك لمدة خمس دقائق .
- سيكون هذا التمرين مفيداً إذا قمت بعمله مرتين فى اليوم .

- إن من أهم أسباب اتباع المرضى للدواء الموصوف من الطبيب هو قدرة الطبيب على شرح فكرة عمل الدواء لهم وإخبارهم بآثاره الجانبية والجرعات وهذا ما سنحاول أن نلقى الضوء عليه حالاً .
فلو أن فى حديقتك خرطومًا يسقى الزرع ، كيف تقلل من ضغط الماء على جدار الخرطوم ؟
إمّا أن تقلل حجم الماء المتدفق أو تستبدل الخرطوم بآخر أوسع منه .

وهذا بالضبط ما تفعله أدوية الضغط ، فهى إمّا أن تقلل من حجم الدم أو توسع الأوعية الدموية .
وتقليل حجم الدم يكون بزيادة إدرار البول مما يقلل من حجم الماء فى الجسم (وبالتالى الدم طبعاً) أو تقلل عدد وقوة ضربات القلب .

أما عن توسيع الأوعية الدموية فإنها تحدث بتقليل إفراز الهرمونات التى تضيق الأوعية الدموية مثل الأدرينالين .
واترك مسألة اختيار الدواء المناسب لطبيبك فهو أقدر على ذلك ، بل قد يلجأ بعض الأطباء إلى أكثر من دواء وهذا يفيد أكثر .

هل التدخل العلاجي كالعصا السحرية ؟



- عندما يبدأ الطبيب بوصف أحد الأدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم، فإن بعض المرضى يلقون كل الحمل على أكتاف الطبيب ؛ لأنها الطريقة الأسهل ، فالإنسان بطبعه يميل إلى الاتكالية والاعتماد على الغير .

أما السلوك الأمثل فيكون بالجمع بين تناول الدواء والتغيرات اليومية العادية مثل الامتناع عن التدخين وشرب الخمر هذا بالإضافة إلى تقليل الوزن والقيام بعمل رياضات بدنية متنوعة .

وهناك الكثير من الطرق التي تشجع الناس على خفض ضغط دمهم دون استخدام أدوية ، ويحدث هذا بخاصة في حالات ضغط الدم البدائي وفي الحالات التي يكون السبب فيها معروفا بدقة .

ولكن هل يعنى هذا أن الدواء لا فائدة منه ؟



كلا بالطبع . فكلاً من الدواء والعادات اليومية يسيران جنباً إلى جنب ولا يمكن القول بأن أحدهما أكثر أهمية من الآخر .

فكما أن الرياضة وتقليل الوزن مهمان فإن الدواء مهم جداً فلو أن طبيبك أخبرك بأن ضغط دمك مرتفع ارتفاعاً مرضياً وأنت لا تشعر بأى أعراض فلا بد عليك أن تلتزم بالخطة العلاجية التزاماً تاماً ودقيقاً ، فطبقاً لإحدى الدراسات وجد أن ٦٠ ٪ من مرضى ارتفاع ضغط الدم لا يستكملون الخطة العلاجية الموصوفة من الطبيب بعد

سنة أشهر من بدء العلاج .

وهذا يحدث ؛ لأن الإنسان بطبيعته يكره المرض ويمقت تناول الدواء ولقد اعتاد الإنسان منذ صغره أن يأخذ الدواء يكون مرتبطاً بأعراض ولا يدوم لفترة طويلة أما أدوية ضغط الدم فتستمر لفترة طويلة وقد لا يكون هناك أى أعراض فى بداية المرض اللعين .

إن إهمال تعليمات طبيبك يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات خطيرة ، منها تصلب فى الشرايين التاجية وأمراض الكليتين وقد يستوجب علاجك دخول المستشفى إذا ارتفع ضغط دمك فجأة ارتفاعاً كبيراً .

هل توجد طرق بديلة أو مكملة لعلاج ضغط الدم ؟



- نعم . توجد طرق بديلة ومكملة لعلاج ضغط الدم ولكنها طرق لا تدرس فى الجامعات ولا يعمل بها فى المستشفيات ولكنها تشمل محيطاً واسعاً من فلسفات العلاج القديمة .

فمثلاً حين نذهب لأقصى الشرق نجد بلد المليار شخص - الصين الشعبية - ، وهى بلد ذات باع طويل فى العلاج المكمل والبديل لضغط الدم ، ومن أهم هذه الطرق طريقة العلاج بالإبر الصينية - وعلى الرغم من أنها تعتبر طريقة غريبة علينا وعلى الغرب فإن البعض يعالجون بها لإزالة التوتر أو حتى للتخلص من التدخين . ونفس المنطق ينطبق على العلاج بالأعشاب وهذا يتضح عند الإعلان عن حبة الجنة وقشر الاستاكوزا .

ومن أهم أسباب انتشار العلاج البديل أنه رخيص نسبياً وليست له أية أضرار جانبية ، فالأعشاب الطبيعية إن لم تعالج ارتفاع ضغط الدم فهي لن تزيده سوءاً ولن تضر أجهزة الجسم الأخرى .

وسبب آخر لانتشار العلاج البديل - وأحياناً نجاحه - هو كره الإنسان للدواء ، فالإنسان بطبيعته يحب كل ما هو من صنع الله ويكره كل ما هو من صنع الناس . وهذا يفسر لماذا يقبل الناس على العلاج بالأعشاب وينفرون من الأدوية .

ما معنى Bio feedback ؟



من أهم مشكلات مرض ارتفاع ضغط الدم أنه "Controllable not curable" أى أنه يمكن التحكم فيه ولا يمكن علاجه .

وهذا يضيف أهمية حقيقية على كل الطرق التى تؤدى إلى التحكم فى ضغط الدم .

من أهم هذه الطرق طريقة Bio feedback ومعناه «التغذية المرتدة الحيوية» ، وهذه الطريقة تعتمد على تنمية قدرة المريض على التحكم فى حركاته اللاإرادية مثل حركات الأمعاء والقلب وضغط الدم . فهذه الطريقة تستخدم أجهزة معقدة لكى تقيس وتظهر وظائف الجسم مثل ضغط الدم ، نشاط المخ ، درجة حرارة الجلد ومعدل ضربات القلب .

وبمتابعة هذه الشاشات تستطيع أن ترى متى وكيف يرتفع وينخفض ضغط دمك وأنت تنفعل فترى زيادة فى نشاط المخ

ومعدل ضربات القلب وضغط الدم وعندما تهدأ وتتنفس بعمق ترى كل ذلك وقد انخفض وبمرور الوقت تستطيع أن تقلل ضغط دمك بمفردك وبلا حاجة إلى أجهزة معقدة ولا حتى إلى طبيب .

ففكرة هذه الطريقة تعتمد على إظهار رد الفعل بمجرد القيام بالفعل ، فأنت تقوم بكل تلك الأفعال في المنزل تضحك وتنفعل وتهدأ ولا تعلم ماذا تفعل بضغط دمك ، فرؤية الإنسان لرد الفعل سوف تعلمه أن يتحكم في الفعل ، فأنت حين تضرب ابنك ثم ترى أنه ظل يبكي بكاءً حاراً لفترة طويلة سوف تفكر ألف مرة قبل أن تضربه مرة أخرى وهذا يدفعك للبحث عن وسيلة أخرى للعقاب بدلاً من الضرب .

وهذه بالضبط هي فكرة عمل طريقة Bio feedback ونستطيع الآن شرح اسمها . إن الفعل يؤدي إلى رد فعل وهذا طبيعي أما التغذية المرتدة فتدرس تأثير رد الفعل على الفعل فإذا أدى رد الفعل إلى زيادة الفعل سمى هذا بالتغذية المرتدة الإيجابية وإذا أدى إلى تقليل الفعل سمى هذا بالتغذية المرتدة السلبية .

ما معنى علاج مرض ضغط الدم بالتخيل Imagery ؟



- إن فكرة العلاج التخيلي تعتمد على استخدام خيالك لكي تؤثر على عملياتك الحيوية فهناك التخيل البسيط "Simple Imagery" مثل أن تتخيل نفسك وأنت تطفو بسلام في بحيرة وهذا التخيل قد يساعدك في تقليل ضغط دمك .

وهذا التخيل الأكثر تعقيداً وهو يتضمن الآتي :

١- تخيل نفسك تتجه نحو السلاجة وتأخذ منها ثلاثة أو أربعة مكعبات ثلج .

٢- تخيل أنك تدلك مرفق وجهك وعنقك ورأسك بالثلج ، استشعر البرودة تدخل جلدك وتسرى فى دمك وتصل لـخـك .

٣- ستجد إحساساً بالبرودة يأخذ كل جسمك من رأسك ورقبتك إلى يديك وقدميك ووقتها سيعود ضغطك لحالته الطبيعية .

هل لتدريبات اليوجا تأثير على ضغط الدم المرتفع ؟



- يبدو أننا لن نترك الشرق حتى نجوب أطرافه كلها بحثاً عن علاج لهذا المرض اللعين ! فبعد الصين نجد أننا لا بد أن نزور الهند لنقلب صفحات تاريخ صراعها مع هذا المرض .

وإذا ذُكرت الهند لا بد أن تُذكر اليوجا ، فالـيوجا نظام هندى قديم يتضمن العديد من التدريبات التى تؤدى لكى ترفع مقدرتك على التحكم فى جسمك وعقلك .

إن الخبراء المتخصصين يقولون إن اليوجا تقدم تمرينات معينة تستطيع أن تقلل ضغط الدم .

فهناك وضعان لليوجا يفيدان مرضى ارتفاع ضغط الدم ؛ لأنهما يعالجان التوتر ويفيدان الدورة الدموية وهما الاستلقاء الأفقى وضغط الركبة .

نبدأ بالاستلقاء الأفقى وطريقته كالآتى :

استلق على ظهرك على الأرض ، ضع يديك إلى جنبك واجعل

كفيك تشيران إلى أعلى ، وقدميك في وضع مريح ، أغمض عينيك واجعل كل عضلاتك مرتخية واستمر في هذا الوضع لمدة نصف دقيقة، تنفس بعمق ولا تفكر في أى شيء كرر ذلك حتى تظهر عقلك من كل توتر .

أما الطريقة الثانية وهي ضغط الركبة فتتضمن الآتي :

استلق على ظهرك على الأرض ، وضع يديك إلى جنبك ، تنفس ببطء وعمق وأنت ترفع ركبتك اليمنى حتى تصل لصدرك ، وباستخدام كلتا ذراعيك ، أبق ركبتك مضمومة إلى صدرك لعدة ثوان ثم أعد ركبتك إلى موضعها الأصلي ببطء ، كرر هذا ثلاث مرات .

ثم انتقل للركبة اليسرى وافعل بها كما فعلت باليمنى ، وكرر ذلك ثلاث مرات أيضاً .

ثم ارفع ركبتك معاً وضمهما لصدرك واثبت على هذا الوضع لعدة ثوان وافعل هذا أيضاً ثلاث مرات ثم ارفع رأسك وضعها بين ركبتك قدر ما تستطيع .

وإذا داومت على هذين التدرجين لمدة أسبوعين أو ثلاثة أسابيع سوف ترى النتيجة على ضغط دمك إن شاء الله .

وهناك الكثير من تمارين اليوجا المفيدة لضغط دمك ، وإذا أردت الاستزادة فارجع إلى الكتب المتخصصة في اليوجا ولكن احذر كل الحذر ولا تقم بأوضاع مقلوبة مثل الوقوف على رأسك ، لأن هذا سيؤدى إلى رفع ضغط دمك .

ما أثر زيادة الوزن على ضغط الدم ؟



- تمثل السمنة خطراً كبيراً على ضغط دمك ، وهذا هو سبب إصرارنا على أن التدريبات المقللة للوزن مهمة جداً للتحكم في ضغط دمك .

إن الهدف من تقليل الوزن هو تقليل دهون الجسم ولكي تقلل وزنك يجب عليك القيام بإحدى الرياضات البدنية مع تقليل الأكل وهذا هو أكثر الطرق فاعلية لتقليل وزنك .

ما هي العلاقة بين الحمل وارتفاع ضغط الدم ؟



في الحقيقة هناك علاقة متبادلة بينهما :

أولاً : فإن المرأة المصابة بارتفاع ضغط الدم عندما تحمل تعرض نفسها وطفلها لأخطار كثيرة .

ثانياً : فإن المرأة الحامل قد تصاب بمرض ارتفاع ضغط الدم نتيجة للحمل "Preeclampsia" وتفسير هذا أن المشيمة لا تخترق جدار الرحم كما ينبغي فلا تأخذ من دم الأم الكمية المعدة لكي تأخذها وهذا يزيد من حجم دم الأم وبالتالي يزيد من ضغط دمها .

بالإضافة إلى هذا وذاك ، فإننا نجد أن الأم المصابة بارتفاع ضغط الدم تكون مشيمة صغيرة ويكون أطفالها بالتالي صغار الحجم عند الولادة ؛ لأن المشيمة هي مصدر غذاء الطفل .

ماذا عن تكالب الأعداء؟ أى الإصابة بارتفاع ضغط الدم المرضى مصحوباً بمرض البول السكرى Diabetes؟



- إن لمرض ارتفاع ضغط الدم مضاعفات خطيرة فمنها - كما أسلفنا - ضيق وتصلب فى الأوعية الدموية للقلب والكليتين والعينين مما يزيد من احتمالية انفجارها وحدوث نزيف ، ومرض البول السكرى يمكن أن يؤدي إلى تضخم غير طبيعى فى الأوعية الدموية فى العينين ، ولهذا فإنهما لو اجتمعا معاً وتحالفا ضد مريض بعينه فإن ذلك قد يزيد كثيراً من احتمالية حدوث مشكلات فى العينين وربما يؤدي إلى العمى وبنفس الطريقة فإن اتحاد مرض البول السكرى ومرض ارتفاع ضغط الدم يزيد من إمكانية حدوث الفشل الكلوى .

ماذا عن الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم مصحوباً بالنقرس؟



- إن النقرس نوع مؤلم من التهاب المفاصل يحدث نتيجة ترسيب حمض اليوريك Uric acid فى المفاصل . وهو يحدث نتيجة تناول الكثير من البروتينات وخصوصاً اللحوم الحمراء ، لأنها تحتوى على الكثير من الخلايا وعند التخلص من هذه الخلايا يتكون حمض اليوريك بكثرة ويحدث النقرس ولهذا فهو يسمى «داء الملوك» فلو أنك مصاب بالنقرس مع مرض ارتفاع ضغط الدم فإنه يجب عليك ألا تأخذ الدواء المدرّ للبول Thiazide الذى يعالج ارتفاع ضغط الدم ، لأنه يجعل النقرس أسوأ .

والنقرس يحدث نتيجة زيادة تناول البروتينات أو شرب الكحول وربما السمنة، ولهذا فإن الامتناع عن شرب الخمر بالإضافة إلى تقليل الوزن يؤديان إلى تحسن فى النقرس وتحسن أيضاً فى ارتفاع ضغط الدم فى وقت واحد .

بمناسبة الخمر، ما التأثير الضار للخمر على الجسم ككل؟



أولاً : عندما تزيد نسبة الخمر فى الدم فإنها تتركز فى الكبد - شأنها شأن أى مادة ضارة للجسم - وفى هذه الحالة يجب على الكبد أن يحرق الكحول بدلاً من الدهون وهذا يجعل الكبد متخماً بالدهون وربما يؤدي هذا إلى تضخم الكبد وتليفه مما يضعف عمل الكبد ويعرض الجسم لمخاطر شديدة فمن أهم وظائف الكبد تكسير بعض الهرمونات فى الجسم فعندما يتلف الكبد فإنه لن يقوم بتكسير هذه الهرمونات والتخلص منها وبالتالي تزيد نسب بعض الهرمونات ويستمر عملها وهذا مضر بالجسم لأنه يخل بنظام الهرمونات فى الجسم .

ثانياً : للخمر تأثير سيئ على الجهاز العصبى ، فخلايا المخ تعتمد على بعض المواد الناقلة للاتصال فيما بينها ونقل الإشارات العصبية من خلية لأخرى . فالنبضات العصبية لن تنتقل إلا بواسطة هذه المواد الناقلة . ولكن عندما يمتص الكحول فى هذا السائل فإنها تحدث تغيرات عديدة فى لزوجة وكثافة السوائل فى الخلايا العصبية ومن ثم فإن مرور النبضات العصبية سيقطع أو يختفى تماماً .

هذا بالنسبة للجسم ككل ، ولكن كيف يؤثر الكحول على ضغط الدم ؟



- يؤثر الكحول على ضغط الدم بطريقتين :

أولاً : لوجود كميات كبيرة من الصوديوم في البيرة ، والصوديوم يتطلب كميات كبيرة من الماء وهذا يزيد من كمية الدم وبالتالي يرفع ضغط الدم .

ثانياً : يؤدي تأثير الخمر على الأعصاب إلى خلل في الهرمونات التي تتحكم في ضغط الدم ؛ لأنها تفرز وتتوقف بإشارات عصبية . وعندما يحدث خلل في الهرمونات التي تتحكم في ضغط الدم فإنه يرتفع ارتفاعاً مرضياً .

ماذا نعلم برجيم الأرز ؟



لقد بدأت هذه الفكرة في الأربعينيات حين بدأ د/ كيمنر يعالج مرضى الكلى بغذاء يفتقر للبروتين استناداً إلى نظرية تذهب إلى أن الغذاء المفتقر للبروتين لن يحمل الكلى مشكلة الإجهاد في العمل وهذا يعطيها الفرصة للالتئام .

ولقد قام د/ كيمنر بدراسة ٥٠ حالة من ارتفاع ضغط الدم بعد اتباعهم رجيم الأرز ووجد أن $\frac{2}{3}$ من الحالات استجابت وانخفض ضغط دمهم وتحسن عمل الكليتين وقويت عضلة القلب وانتظمت ضرباته كما تأكد من جهاز رسم القلب . ولكن هذا الرجيم لم ينتشر لظهور عدة عيوب كانت مخيبة لآمال د/ كيمنر ، ومنها :

عدم القدرة على متابعته وحدوث السمنة المفرطة وقلة البروتينات المهمة فى الجسم.

ماذا عن الوجه الآخر للعملة ونعنى به انخفاض ضغط الدم؟



- إن انخفاض ضغط الدم هو بقاءه أقل من ٧٠/١٠٠ مم زئبق لفترة طويلة ، فالإنسان قد يقل ضغط دمه أثناء النوم وهذا ليس مرضاً ولكن الاستمرارية ومقدار النقص هما اللذان يحددان كونه مرضاً أم لا .

إن مرض انخفاض ضغط الدم قد يصاحب العديد من الأمراض مثل مرض البول السكرى ومتلازمة أديسون Addison وهو نقص فى إفراز الغدة الجار كلوية وكذلك فإنك يمكن أن تعاني من ضغط دم منخفض مفاجئ بعد تمرين رياضى أو بعد قضاء وقت فى الساونا وهذا قد يؤدى إلى إغماءة أو وفاة، كما قد يؤدى ضغط الدم المنخفض إلى الإصابة بالسكتة الدماغية وهناك أيضاً انخفاض ضغط الدم الموضعى Postural hypotension وهو يحدث فى كثير من الناس حين ينهضون فجأة بعد جلوس أو نوم طويل فى السرير ويحدث هذا غالباً بعد العمليات الخطيرة التى تستلزم البقاء فى المستشفى لفترة طويلة .

والطريف أنه قد ينشأ مرض انخفاض ضغط الدم عند أشخاص يعانون من ارتفاع ضغط الدم ولكنهم أخذوا الدواء الموصوف لهم من الطبيب بكميات كبيرة فى وقت قصير .

هناك سؤال يفرض نفسه ، أيهما أخطر : مرض ارتفاع ضغط الدم أم مرض انخفاض ضغط الدم ؟



- إن بعض الأطباء لا يحبون أن يسموا انخفاض ضغط الدم مرضاً ولهذا فإن هذا السؤال ليست له أى قيمة عندهم !!
ليس هذا فحسب ، ولكن بعض الأطباء يعتقدون أنه كلما قل ضغط الدم كلما طال عمرك - ولكن الأعمار بيد الله .
فما دام أنك تشعر أنك بخير مع ضغط دمك المنخفض فلا بأس ولا داعى لاستشارة الطبيب .
وذلك يختلف مع مرض ارتفاع ضغط الدم فلو أنك لا تشعر بشيء على الإطلاق ولكنك اكتشفت فى كشف روتينى ارتفاع ضغط دمك فلا بد من استشارة طبيبك .

كيف توفر الأموال المنصرفة على علاج أمراض ضغط الدم؟



أولاً : فى قياس ضغط الدم

- ١- عند زيارة أى طبيب أو صيدلى أو طبيب أسنان أو حتى قريب طبيب ، اطلب منه قياس ضغطك أيّاً كان سبب زيارتك له .
- ٢- سجّل وقت وتاريخ قياسات ضغط دمك فى قائمة كل مرة يقاس فيها ، ثم اجعل طبيبك يطلع عليها حتى يعرف إن كان هناك أى تطور أو اتجاه نحو المرض .

ثانياً : فى الأدوية

- ١ - عندما تبدأ فى دواء ضغط جديد ، اطلب من طبيبك عينات مجانية .
- ٢ - عندما تبدأ فى نظام دوائى معين يتطلب أكثر من علبة دواء، يجب عليك أن تشتري كل ما تحتاجه من الدواء مرة واحدة تفادياً لأى زيادة فى سعر الدواء .
- ٣ - اتصل بأكثر من متجر أدوية للمقارنة بين أسعار الدواء .

ثالثاً : زيارات الطبيب

- ١ - أحضر لطبيبك زجاجات الدواء وأسعاره لكى يكون على دراية بما تنفقه .
- ٢ - يمكن أن تطلب من طبيبك أن يكتب لك الدواء لفترة أطول لو رأى أن ذلك مناسب .

رابعاً : التحاليل والأشعات :

دائماً اطلب نسخة من كل التحاليل والأشعات التى تجرى لك لكى يكون لك ملف كامل تستخدمه عند الطوارئ حتى لا تضطر لإعادتها مرة ثانية .

وأخيراً فإن الوقاية هى خير موفر فالقيام بعمل تمرينات رياضية بانتظام والإقلال من الأملاح والامتناع عن التدخين وشرب الخمر وتخفيف حدة التوتر ستوفر لك الكثير من الأموال .

هل لعامل الوراثة دور فى مرض ارتفاع ضغط الدم؟



- نعم . فبعض العلماء يعزو بعض حالات ارتفاع ضغط الدم للاستعداد الوراثى ، بمعنى أنه إذا كان الأبوان مصابين بمرضى ارتفاع ضغط الدم - وبخاصة النوع الأولى - فإن احتمال إصابة الأبناء به تصل إلى ٤٠ ٪ ، أما إذا كان أحدهما فقط مصاباً بالمرض فإن نسبة الإصابة تنخفض إلى ٢٥ ٪ .

لهذا ينصح الأطباء ألا يتزوج رجل مصاب بارتفاع ضغط الدم من امرأة مصابة بنفس المرض حتى لا تزيد نسبة الإصابة بهذا المرض عند أبنائهم .

كيف تختار الدواء المناسب لعلاج ضغط الدم؟ (للأطباء فقط)



- عادة ما يبدأ الأطباء علاجهم بإحدى هاتين :

١ - مدرات البول Lasix .

٢ - مثبطات الأدرينالين .

فالأول يزيد من كمية الماء المفقود مع البول فيقلل من كمية الدم وبالتالي يقلل ضغط الدم ، والثانى يقلل تأثير الأدرينالين ومعروف أن الأدرينالين يضيق الأوعية الدموية ويزيد من معدل ضربات القلب .

ويجب على الطبيب الاستفسار عن أى مرض آخر لدى المريض وما العلاج المستخدم لذلك المرض حتى يعرف الطبيب أى أدوية

الضغط يجب تجنبها ، لأن هناك ما يسمى بتداخل الأدوية Drug "interaction" فأحد الأدوية قد يؤثر على فاعلية الآخر وهذه بعض الأمثلة :

- فمرضى البول السكرى الذين يعالجون بالإنسولين ينصحون بتجنب الأدوية المؤثرة على المستقبلات الأدرينالية «بيتا» مثل أندرال وتيمولول .
- مرضى الصرع الذين يعالجون بدواء «ديلانتين» ينصحون بعدم تناول دواء اللازكس المدر للبول لخفض ارتفاع ضغط الدم ، لأن «ديلانتين» يقلل من كفاءة اللازكس .
- مرضى القلب الذين يعالجون بدواء الديجوكسين يجب الحذر عند استخدام أدوية مثل أيزوبتين لعلاج ارتفاع ضغط الدم ؛ لأنهما معاً قد يحدثا اضطرابات فى نبضات القلب .
- مرضى الروماتيزم ينصحون بعدم استخدام الدواء المدر للبول اللازكس أو زيادة جرعته ؛ لأن أدوية الروماتيزم المفصلى تقلل من كفاءة اللازكس .

متى ياجأ المريض للطبيب ؟



- فى كثير من الدول المتقدمة يذهب الناس إلى الطبيب عادة كل ستة أشهر لإجراء كشف روتينى للاطمئنان على صحتهم حتى قبل أن يشعر بأى أعراض وهذا تطبيق لمبدأ «الوقاية خير من العلاج» .

ليس هذا فحسب ولكن فى كل المصانع والمكاتب والمدارس هناك كشف دورى على العاملين والموظفين والمدرسين للاطمئنان على الصحة العامة .

فمرضى ارتفاع ضغط الدم يؤثر على التركيز والقدرة على العمل ويعطل طاقات البشر فلن يستطيع أى شخص - مهما كان - أن يعمل بكفاءة ويوجد بركان نار فى رأسه ، فما تنفقه على الكشف الدورى لن يقارن بما ستدفعه فى أدوية الضغط وعلاج مضاعفاته .

ما هى أهم الأخطاء الشائعة فى تشخيص ارتفاع ضغط الدم ؟



- من أهم الأخطاء الشائعة فى تشخيص مرض ارتفاع ضغط الدم هو سرعة الإدلاء بالتشخيص للمريض دون تريث وبلا أدنى مراعاة للـ White coat hypertension - وهو ما أشرنا له - ويجب أن يعرف الطبيب أن قوله هذا سيغير مجرى حياة الرجل اليومية فسيختفى الملح من بيته ويبدأ فى إنقاص وزنه وربما الامتناع عن الأكل هذا بالإضافة إلى ما سيتوهمه أنها بداية النهاية وأن تاج الصحة قد خلع من على رأسه ، ولهذا يجب على الطبيب التريث وعدم العجلة وقياس ضغط دم المريض ٣ أو ٤ مرات على مدى ٣ أيام لمعرفة هل هو مرض حقيقى أم ارتفاع عارض ومؤقت .

ما أهم الأخطاء الشائعة فى علاج ضغط الدم ؟



- إن المريض يجب أن يطمئن على صحته من خلال طبيب مصرح له بمزاولة المهنة وليس من زميل له فى العمل شفاه الله بعد عناء ولم يأخذ الدواء وليس من صديق جاهل يردد القول المأثور : «العمر واحد والرب واحد» بدون فهم صحيح . نعم العمر واحد ولكنك يمكن أن تعيش هذا العمر الواحد بصحتك ويمكن أن تعيشه بدونها .

فربما انخفض الضغط بسبب الانتظام فى الدواء ولكن هذا لا يعنى أن المريض قد شفى تماماً وأن الدواء لا فائدة منه ، ولكن على العكس ففي هذه المرحلة يعتبر الدواء أهم من أى مرحلة من مراحل المرض ، ولكن الطبيب قد يغير الجرعة بالزيادة أو النقص وفقاً لحالة المريض وليس لمزاجه .

ما أهم الآثار الجانبية لعلاج ارتفاع ضغط الدم ؟



١- ازدياد عدد ساعات النوم والنعاس مع بعض الأدوية مثل دوميت وتنسين ولهذا يحذر قائدو السيارات الأجرة الذين يتناولون أحد هذه الأدوية من القيادة بعد تناول الدواء ؛ لأنها تكون خطراً داهماً عليهم .

٢- ضعف العضلات مع مدرات البول مثل اللازكس وعائلة الثيازيد .

وهذا يحدث نتيجة لقلّة نسبة البوتاسيوم فى الدم عن معدله الطبيعى .

فمدرات البول تتخلص من الماء والملح الزائدين عن طريق زيادة التبول بعد تناول العلاج وقد تسوء الحالة إذا لم يتناول المريض فواكه وخضراوات غنية بالبوتاسيوم مثل الموز والطماطم .

٣- الشعور بالتعب والإجهاد بسرعة : ويحدث مع مشروبات بيتا «أدرينالين» أندرال ، ليفاكور وحاصرات قناة الكالسيوم وموسعات الأوعية .

والأعراض الجانبية لهذه الأدوية يشعر بها الرياضيون عند قيامهم بالتدريبات الرياضية المعتادة ؛ وفى هذه الحالة يجب استشارة الطبيب المعالج .

٤- الشعور بالكآبة والحزن ويحدث مع دواء الريزربين .

ما أكثر الأعراض الجانبية إخراجاً للرجل ؟



- إن أكثر الأعراض الجانبية إخراجاً للرجل هو كبر حجم الثديين ! ويحدث هذا مع مستخدمى دواء الدوميت .

وتفسير ذلك أن دواء الدوميت يرفع من نسبة هرمون البرولاكتين Prolactin وهو المسئول عن إفراز الحليب فى الثديين وأيضاً عن كبر حجمهما .

وعند التوقف عن استخدام هذا الدواء تختفى هذه الأعراض ويضمحل حجم الثدي المتضخم ويمتنع اللبن عن الظهور .

هل مرض ارتفاع ضغط الدم مثل الأنفلونزا ؟



قد يبدو السؤال غريباً ولكن ستزول تلك الغرابة حين نعلم الهدف منه فالإنفلونزا تسبب رشحا في الأنف وصداعا وضعفا عاما ومع بعض الأدوية وعصير الليمون والأسبرين والراحة ثلاثة أيام ستختفى الأعراض ويعود الجسم لطبيعته ونوقف استخدام الأدوية .

ولكن هذا لا يحدث مع ارتفاع ضغط الدم فمتى أمر الطبيب بالاستمرار في دواء معين لابد من المواظبة عليه حتى ولو انخفض ضغط الدم قرب معدله الطبيعي ! لأن الدواء ليس ساحراً يزيل السبب بمجرد أن يدخل الجسم ولكنه يخفف من وطأة السبب لفترة معينة حتى يحين موعد الجرعة الثانية وهكذا فمتى أهملنا في جرعة دواء فإن السبب سيعود بعد فترة ويرجع ضغط الدم مرة أخرى .

ما معنى أمراض العمر؟ Lifestyle diseases



- إن أمراض العمر هي تلك الأمراض التي تبدأ بعد بلوغ الإنسان السن بين ٣٠ - ٥٠ عاماً ، وهي تتميز عن غيرها من الأمراض بأنها غالباً لا تشفى تماماً ، وتحتاج إلى علاج منتظم لفترة طويلة جداً ومنها ارتفاع ضغط الدم ومرض البول السكري ومرض الانزلاق الغضروفي ، فهذه الأمراض إما أن تصادقها وتقتسم معها الحياة في جسدك الواحد واتباع نصائح الطبيب والمواظبة على

العلاج ، وإما أن تثور عليها وتقسم أن تخرجها من جسمك بغير
معاونة أحد وفي هذه الحالة فهي غالباً ما ستطردك أنت من
جسمك .

كيف تصادق أمراض العمر؟



- لكل مرض من الأمراض المسماة بأمراض العمر طريقة خاصة
في التكيف والصدقة ، غير أنها جميعاً تشترك في خطوط عريضة
تكفي لكسب ودها وأهمها التسليم بقضاء الله وقدره واعتبار هذا
المرض بلاءً إذا صبر عليه المريض فله ثواب من عند الله ، ومنها أيضاً
النظر لمن هو دوني في الصحة وليس النظر إلى من هو خير مني
«فالحمد لله أنني أمشي على قدمي وأنا مريض بالسكر وغيرى قد
بترت ساقه» هذه الجملة لو قالها مريض السكر كل يوم قبل النوم
فإنها ستخفف عليه كثيراً من آلام المرض النفسية والعضوية على
حد سواء ، وأيضاً النظر إلى أمراض أخرى أخطر من هذه الأمراض
فتكفي زيارة واحدة كل شهر لمستشفيات علاج الأورام حتى تقبل
قدميك قبل يديك شكراً وحمداً لله على نعمه التي تنزل عليك من
كل جانب .

أما عن الوسائل الخاصة لكل مرض فلقد ذكرنا آنفاً طرق
التعايش مع مرض ارتفاع ضغط الدم ، أما مرض البول السكري
فعليك أن تقلل من تناول السكريات وتنظم على الدواء الموصوف
من الطبيب أياً كان حقناً أو أقراصاً - ولا تعطى أذنك لكل جاهل
أو مستهتر يقلل من قدر الطبيب وينصحك بالابتعاد عن الدواء

وستشفى بإذن الله كما حدث معه فإنه بهذه الاستشارة يدفعك دفعاً حتى ترى بنفسك معنى مضاعفات مرض السكر بعد أن كنت نسمع عنها .

وبالنسبة للانزلاق الغضروفي فيكفى ألا تقوم بعمل حركات مفاجئة أو قوية مثل الانحناءات المفاجئة والدورانات ، ومن الأفضل أن تستشير الطبيب وتداوم على زيارته .

ما الذى يحفز المريض على طاعة الطبيب ؟



- قد يبدو السؤال بعيداً عن الموضوع بعض الشيء ولكنه وينظرة أقرب سنجد أنه فى صلب الموضوع ، فقد كنت أسمع كلاماً من أقاربي الأكبر سنّاً عن الطبيب وأنه من الكماليات والرفاهيات وأنه لا شيء أفضل من الطبيعة والعلاج بالينسون والكراوية والبعد عن الأندرال والكابتوبرل وما شابه من الأدوية، وعندها كنت أقول لنفسى لماذا فقد الناس الثقة فى الطبيب والدواء واستطعت - بعون الله - تجميع بعض تلك الأسباب وهى :

١- كثرة أخطاء الأطباء والتي نقرأ عنها تقريباً كل يوم فى الجرائد والتي غالباً ما تثير قضية رأى عام مثل نسيان الفوطه والمقص داخل المريض !!

٢- ضعف مستوى خريجي كليات الطب حالياً بصفة عامة وهذا نتيجة لكثرة العدد وضعف الإمكانيات .

- ٣- قلة الوقت الذى يقضيه الأطباء - وخصوصاً فى العيادات - مع المرضى .
- ٤- عدم شرح المرض والدواء ومضاعفات المرض والأعراض الجانبية للدواء ، كل هذا يجعل المريض فى وادٍ والطبيب فى وادٍ آخر .
- ٥- عدم سماع الطبيب لشكوى المريض والاكتفاء بإلقاء نظرة سريعة عليه .
- ٦- إعطاء المريض أذنه لكل من هب ودب لكى ينفث فيها سمومه التى أشرنا إليها من قبل ، فالنصيحة لها قواعد وأهمها معرفة الناصح والمأثم بما ينصح به .
- ٧- عدم شرح الجرعات ومواعيدها للمريض والاكتفاء بكتابتها .

متى نتوقف عن استخدام الدواء؟



- طبعاً حينما يسمح لنا الطبيب بذلك ، ولكن لكى نبسط الفكرة للقارئ نقول :
- ١- عندما تكون الأعراض الجانبية للدواء أكثر من الفائدة التى يقدمها للمريض وعندها أتوقف عن هذا الدواء - بعد استشارة الطبيب - ثم يحدد لى الطبيب دواء آخر ليست له كل تلك الأمراض الجانبية .
- ٢- أتوقف عن استخدام الدواء حينما أتحسن وليس معنى التحسن هو اختفاء الأعراض مثل الصداع ونزيف الأنف

وطنين الأذن فهذه حالات مؤقتة وقد تعود بعد التوقف عن استخدام الدواء ، ولهذا فإن الطبيب المعالج هو أقدر شخص على تحديد موعد تحسن الحالة وبالتالي توقف الدواء ، وحتى الطبيب المختص عليه أن يتأنى !!!

فوفقاً لأحدث الدراسات ، فإن توقف استخدام الدواء لا يجب أن يحدث قبل أن يصبح ضغط الدم الارتخائي ٨٠ مم زئبق !! والمعروف أن ضغط الدم الطبيعي يتراوح من بين ٨٠ - ٩٠ مم زئبق ولكن الأساتذة العالميين أوصوا بتلك التوصية حتى يقطعوا الطريق على ارتفاع ضغط الدم مرة أخرى وهو ما يسمى "Rebound hyper-tension".

ماذا لو أخبرني طبيبى الاستشارى أن «مرض ارتفاع ضغط الدم» عندي حميد ؟



- فى الواقع أن كلمة «حميد» هنا ليس مدعاة للإهمال ولكنها تعنى أن المرض ليس خبيثاً أى أنه لن يقتل ولهذا يجب عليك ألا تتأخر فى بدء العلاج اعتماداً على أنه حميد .

ومع ذلك فإن بعض كبار الأساتذة العالميين يعتبرون أن مرض ارتفاع ضغط الدم لا يمكن أن يكون حميداً أبداً !! وذلك لأنه حتى الزيادة البسيطة فى ضغط الدم الارتخائي [راجع سؤال ١] تصاحبها زيادة مماثلة فى نسبة حدوث الموت المفاجئ وحدوث مضاعفات فى العينين والمخ والقلب والكليتين [راجع سؤال ١١] .

هل مرض ارتفاع ضغط الدم مرض عنصري؟



قد يبدو السؤال بعيداً عن الموضوع ولكنها ظاهرة تستحق الدراسة، فوفقاً لأحدث الدراسات فإن نسبة حدوث هذا المرض في الزوج تكون ضعف نسبة حدوثه في البيض، ويعانى الزوج من المضاعفات أكثر من البيض ولكن الرجل الزوجي لا تزيد نسبة إصابته بالمرض عن السيدة الزوجية، بعكس البيض حيث تزيد نسبة الإصابة في الرجال أكثر من النساء.

هل يجب أن يتمتع مريض الضغط من قيادة سياراتهم؟



ربما لا ؛ لأن الإجابة عن هذا السؤال لا تهم العامة فقط ولكن تهم أكثر الذين يعملون في قيادة السيارات . إن البحوث في هذا المجال لم تثبت أى مخاطر من جرّاء قيادة السيارات بالنسبة للمرضى ولكن إذا كنت مريضاً بارتفاع ضغط الدم وترى أن القيادة تسبب لك توتراً وتجعلك أكثر عصبية وانفعالاً فهنا ننصح أن تأتى بسائق يقود لك أو تستخدم وسائل المواصلات الأخرى فإنك قد توفر بهذا بعض الضغوط، بل والنقود أيضاً !!

تكلّمنا كثيراً عن مضار ملح الطعام فماذا عن بقية الأملاح؟



مشكلة ملح الطعام أنه يحتوى على أيون الصوديوم ولهذا الأيون قوة جذب قوية للماء فأينما يذهب الصوديوم يتبعه الماء ولهذا فإنه

إذا زادت كمية الملح فى الطعام تزيد كمية الصوديوم فى الدم والذى بدوره يسحب الماء إلى الدم ليحافظ على تركيز الصوديوم فى الدم . وهذه الزيادة فى كمية الماء - وبالتالي الدم - تزيد الضغط على جدار الوعاء الدموى مما يرفع ضغط الدم [انظر مثال الخرطوم والماء سؤال ١] .

هذا بالنسبة للصوديوم ولكن بعض الأملاح المعدنية الأخرى لها تأثير جيد على ضغط الدم فهى تقلل من نسبة حدوثه وتحمى من مضاعفاته وهذه الأملاح تحتوى على أيونات الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم بدلاً من الصوديوم .

لو تكلمنا بشيء من التفصيل ، كيف يعتبر الكالسيوم أكثر أمناً من الصوديوم ؟



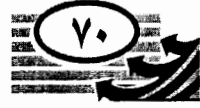
إن الكثير من الأبحاث التى أجريت على مرضى ضغط الدم المرتفع أثبتت أنهم يتناولون كميات من الكالسيوم أقل من الأشخاص غير المصابين ، بل أكثر من ذلك ، فإن الأشخاص غير المصابين لو أضافوا جراماً واحداً من الكالسيوم إلى طعامهم فإن ضغط دمهم الارتخائى ينخفض بعد فترة ، ليس هذا فحسب ، بل إن البعض ذهب لما هو أبعد من ذلك وأكد أن مدرّات البول «الثيازيد» Thiazide diuretic تقلل من ضغط الدم ليس فقط بتقليل حجم الدم ولكن أيضاً بزيادة نسبة الكالسيوم فى الجسم . ولهذا فإننا ننصح كل شخص مصاب بهذا الداء أن يتأكد من وجود الكالسيوم بنسب معقولة فى غذائه .

هذا بالنسبة للكالسيوم، فماذا عن الماغنسيوم "Mg" ؟



يعتقد العلماء أن للماغنسيوم دوره فى حفظ ضغط الدم حول معدلاته ، ولكن لكى يقوم الماغنسيوم بدوره ، لابد أن يحتوى الطعام على كمية من الكالسيوم تساوى ضعف الكمية المعطاة من الماغنسيوم، ومن الأطعمة الغنية بالماغنسيوم اللوز وفول الصويا .

وماذا عن البوتاسيوم ؟



أكدت الأبحاث أن الغذاء الملىء بالبوتاسيوم قد يساهم فى تخفيض ضغط الدم المرتفع وخصوصاً عندما يكون ضغط الدم سببه زيادة فى تناول أملاح الصوديوم «ملح الطعام» .

وهناك نظريات كثيرة تفسر كيف يقوم البوتاسيوم بذلك ولكن أقربها للصحة هى نظرية عمل البوتاسيوم كأحد مدرّات البول ، فالبوتاسيوم ينقل الماء الزائد من جدار الوعاء الدموى للخارج بعكس الصوديوم الذى يسحب الماء لداخل الوعاء الدموى (انظر ص ٧) .

ولهذا فإنه من الأفضل لمرضى الضغط أن يتناول غذاءً يحتوى على البوتاسيوم وتكون نسبته للصوديوم كبيرة مثل الطماطم الطازجة والموز والفراولة والبرقوق .

وينبغى عليه أن يقلل من الأطعمة التى تحتوى على نسب متقاربة من الصوديوم والبوتاسيوم مثل السبانخ والجزر .

كيف يتم علاج مريض الضغط ؟



لكي نجيب عن هذا السؤال لابد أن نعرف أنواع المرض :
فهناك ارتفاع ضغط الدم الأولي ، وهناك ارتفاع ضغط الدم الثانوي [راجع سؤال ٧] ، فلعلاج مرض ارتفاع ضغط الدم الأولي يكون الأصل في العلاج هو اتباع التعليمات التي ذكرناها قبلاً [التمارين الرياضية - الإقلاع عن التدخين - الامتناع عن شرب الخمر - علاج السمنة - تنظيم الغذاء - البعد عن التوتر] .

أما عن علاج مرض ارتفاع ضغط الدم الثانوي فإنه يكون بإزالة السبب الذي يكون غالباً في الكلى ، فالكلى إما أن تكون ضحية من ضحايا المرض ، أو تكون مسببة له ، بمعنى أن ارتفاع ضغط الدم قد ينعكس على الكلى أو أن أمراض الكلى قد تتسبب في ارتفاع ضغط الدم .

فلو تم علاج المرض المسبب لارتفاع الضغط قد ينخفض ضغط الدم .

ما الفرق بين تشخيص مرض ارتفاع ضغط الدم الأولي والثانوي ؟



إن ارتفاع ضغط الدم الأولي قد ينتج عن زيادة في إفراز هرمونات «النور أدرينالين» Nor-adrenaline من النهايات العصبية أما السبب في ذلك فهو غير معروف ولهذا سمي بالأولي . وهذه المواد الكيميائية تضيق الأوعية الدموية وبالتالي ترفع الضغط .

أما مرض ارتفاع ضغط الدم الثانوى فإن أحد أسبابه هو ورم فى الغدة فوق كلوية Pheochromocytoma والتي تفرز الكثير والكثير من الهرمونات مثل الأدرينالين والنور أدرينالين Adrenaline & Nor-adrenaline وهما يعملان على تضيق الأوعية الدموية ويرفعان الضغط . فلو أردنا التفريق بين النوع الأولى والنوع الثانوى نتيجة هذا الورم فإننا نعطى دواء يقلل من إفراز النور أدرينالين من النهايات العصبية ثم نقيس الضغط ، فلو بقى الضغط كما هو مرتفع فإن السبب هو (ورم فى الغدة فوق الكلوية) Pheochromocytoma أما لو قل الضغط فيكون هذا هو النوع الأولى وهذا الدواء هو Clonidine كلونيدين أو كما يعرف فى السوق باسم كاتبريس Catapres .

كيف تبدأ رحلة العلاج؟



معظم الأطباء يتبعون طريقة المتابعة المتدرجة Stepped care فى العلاج الدوائى لهذا المرض ، ومعناه أن الطبيب يبدأ مع المريض بأقل الجرعات من أضعف الأدوية ثم يرفع الجرعات بالتدريج مع المتابعة لتحسن الحالة - ومن هنا جاءت التسمية المتابعة المتدرجة - وذلك حتى يصل إلى أكبر جرعة ممكنة من هذا الدواء ، ثم يعطيه دواء أقوى ولكن فى جرعات قليلة - مع الدواء الأول أو بمفرده - ويزيد تدريجياً الجرعة حتى يصل لأ أكبر جرعة ممكنة من هذا الدواء، ثم يبدأ بدواء أقوى وهكذا ، فهذا يشبه ما يحدث عندما نصعد السلم حتى ننتهى من مجموعة سلالم حتى آخرها ثم نبدأ فى السلم الأعلى من أوله .

نبدأ أولاً بأحد هذه الأدوية [كعلاج أوحد Mono therapy]

- ١ - مُدرّات البول Diuretic مثل الثيازيد Thiazide .
 - ٢ - المثبطات الأدرينالية B1 & B2 Betablockers مثل بروبرانولول Propranolol .
 - ٣ - حاصرات قناة الكالسيوم Ca-channel blockers مثل فيراباميل Verapamil .
 - ٤ - مثبطات الخميرة المحولة للأنجوتينسين Angiotensin converting enzyme inhibitor .
- مثل الكابتوبريل Captopril .
- * استبدل الدواء الموصوف بدواء آخر إذا لم تكن هناك استجابة على الإطلاق .
- * انتقل إلى الأدوية الأقوى :

ميثيل دوبا Methyldopa / كلونيدين Clonidine (أوكاتبريس Ca- tapress) هيدرالازين Hydralazine / ريزيربين Reserpine .

برازوسين Prazosin أو (مينيبريس minipress) وهو من المثبطات الأدرينالية ∞ وهذه الأدوية لا يبدأ بها ؛ لأن لها تأثيرات جانبية خطيرة ولهذا فإنها تحفظ للحالات الحرجة فقط Reserval drugs مع مراعاة أن يكون ذلك تحت إشراف الطبيب .

ما هو علاج أزمة الضغط؟

Hypertensive crisis



تُعرّف أزمة الضغط بأنها بقاء ضغط الدم الارتخائي أكثر من ١٤٠ مم زئبق لمدة طويلة مع عدم استجابة للعلاج العادى .

وهناك نوعان من أزمة الضغط :

١- أزمة الضغط توجد من غير إلحاق الضرر بأى عضو Without end organ damage وهنا يجب خفض الضغط خلال ٢٤ ساعة ؛ لأنها حالة عاجلة Medical urgency .

٢- أزمة الضغط مع الأضرار لعضو ما [القلب ، المخ ، العين ، الكلى] وهنا يجب خفض الضغط خلال ساعة واحدة ؛ لأنها حالة طوارئ Medical emergency .

الأدوية المستخدمة فى النوع الأول :

- ١- مدرات البول Loopdiuretic ٢٠ مجم فى الوريد .
- ٢- كابتوبريل Captopril ٢٥ مجم تحت اللسان .
- ٣- حاصرات الكالسيوم «نيفيديبين» "Calcuim channel blocker" "Nifedipine" ١٠ مجم تحت اللسان .
- ٤- كلونيدين [كاتابريس] Clonidine [Catapress] ١, ٠, ٠ مجم كل ساعة .

الأدوية المستخدمة فى النوع الثانى :

- ١- هيدرالا زين Hydralazine ١٠ مجم فى الوريد .
- ٢- لا بيتالول Labetalol ٢٠ - ٧٠ مجم كل ١٥ دقيقة .

٣- ديازوكسيد [موسع للشرايين] Diazoxide ٥ مجم لكل كجم في الوريد .

٤- نيتروبروسيد صوديوم [Nipride] Soduimnitroprusside ٥, ٠ ميكروجرام / كجم / دقيقة .

٥- مدر للبول Frusemide ٢٠ مجم في الوريد .

ماذا لو أصيب الإنسان بمرض الضغط ومعه مرض آخر؟



إذا أصيب الإنسان بمرض ومعه أحد الأمراض الآتية فإن العلاج سيختلف حتماً عن علاج مرض الضغط وحده فبعض الأدوية ستكون ممنوعة؛ لأنها قد تزيد المرض الآخر سوءاً .

المرض	الأدوية المستخدمة	الأدوية الممنوعة
مرض ارتفاع ضغط الدم + أزمة الربو	حاصرات قناة الكالسيوم فيراباميل Verapamil + المثبطات الأدرينالية ∞ Prazosin .	المثبطات الأدرينالية β Propranolol
مرض ارتفاع ضغط الدم + النقرس	حاصرات قناة الكالسيوم Verapamil + المثبطات الأدرينالية ∞ Prazosin + المثبطات الأدرينالية β Propcanold «إندرال»	مدرات البول Thiazide, loop diuretics
مرض ارتفاع ضغط الدم + الفشل الكلوي	حاصرات قناة الكالسيوم Verapamil مدرات البول Loopdiuretic المثبطات الأدرينالية ∞ -blocker	مثبطات الخميرة المحولة للأنجيوتنسين "ACEI" مثل الكابتوبرل Captopril
مرض ارتفاع ضغط الدم + البول السكري	حاصرات قناة الكالسيوم Verapamil المثبطات الأدرينالية ∞ Prasosin	مدرات البول Thiazide المثبطات الأدرينالية β Propranolol

المرض	الأدوية المستخدمة	الأدوية الممنوعة
	مثبطات الخميرة المحولة للأنجيوتنسين Captopril	
مرض ارتفاع الضغط + فشل عضلة القلب	مثبطات الخميرة المحولة Captopril مدرات البول الثيازيد Thiazide	المثبطات الأدرينالية β Propranolol
مرض ارتفاع الضغط + تصلب الشرايين	مثبطات الخميرة المحولة للأنجيوتنسين Captopril حاصرات قناة الكالسيوم Ca^{++} rapamil المثبطات الأدرينالية α برازوسين Prazosin	المثبطات الأدرينالية β مدرات البول الثيازيد Thiazide

متى يكون الدواء ضاراً ؟



يكون الدواء ضاراً في أحد الحالات الثلاثة الآتية :

- ١ - سوء تشخيص الطبيب .
 - ٢ - عدم ذكر المريض للأدوية الأخرى التي يتناولها .
 - ٣ - عدم اهتمام الطبيب بسؤال المريض عن الأمراض الأخرى التي يتعرض لها ؛ لأنها قد تؤثر على الدواء الموصوف .
- فكما سبق في السؤال السابق ، لو أغفل المريض أنه يعاني من أزمات الربو فإن الطبيب قد يصف له أحد أشهر الأدوية التي تستخدم وحدها لعلاج الضغط وهو مثبطات المستقبلات الأدرينالية مثل الإندرال Indral وينتج عن هذا زيادة أزمات الربو ؛ لأن الإندرال يضيق الممرات الهوائية وبالتالي فهو ممنوع في حالات الربو .

■ ■ أهم المراجع

- 1- Blood Pressure Questions you have ... Answers you need .
- 2- Mark Jenkins : “High Blood pressure” .
- 3- Robert L. Rowan : “How to control High blood pressure without drugs?”
- 4- Neil B. Shulman : “High blood pressure” .
- 5- Clinical hypertension, William 4 W . kins (1986) .
- 6- G. L. Woelan & W.D.Hall : “Hypertension Managment”.

مطابع ابن سينا بالقاهرة