ما أسباب ارتفاع ضغط الدم ؟

إن ارتفاع ضغط الدم قد يكون طبيعيا وقد يكون مرضيا !! ومن ثم يجب التفرقة بين الحالتين الأولى والثانية ، لأن الأولى مؤقتة وتحدث أحيانا لكل البشر ، أما الثانية فهى غالبا أو أحيانا ما تكون فى حاجة إلى استشارة طبية متقطعة ، أو دائمة .

** الأسباب الطبيعية لارتفاع ضغط الدم :

(١) ازدياد حاجة الجسم عند قيامه بنشاط زائد إلى كمية أكبر من الدم ، مثل الجرى أو الإسراع للحاق بالأتوبيس أو الترام فى وقت الزحام ، أو التعرض لخطر مثل الهروب من مجرم أو لص يلاحقك فى البيت ، أو فى الطريق أو الشعور بالضيق والغيظ والعصبية ، أو أثناء الشجار مع خصم عنيد ، أو الغضب الحاد من صديق أو الزوج أو الابن أو الجار أو غير ذلك.

(٢) تناول طعام دسم وأملاح عالية أو مشهيات أو كحول لدى شخص بدين قليل النشاط . ويلاحظ هنا أن الحالة الطارئة تحدث ارتفاعا فى ضغط الدم يزول بزوال المؤثر ، ولكن إذا استمر ضغط الدم مرتفعا رغم زوال الحدث ، هنا يدق جرس إنذار ليتجه صاحب الضغط المرتفع إلى العيادة الطبية لإجراء الفحوصات اللازمة .

** الأسباب المرضية لارتفاع ضغط الدم :

* **أسباب مجهولة المصدر** : وهى مجهولة فى ٩٥ ٪ من الحالات المرضية وتتسبب فى ارتفاع ضغط الدم المبدئى أو الأساسى **Essential** .

* **أسباب معلومة المصدر** : وهى معلومة فى ٥ ٪ من الحالات المرضية وتتسبب فى ارتفاع ضغط الدم الثانوى **Secondary H.T.N** .

** أسباب ارتفاع ضغط الدم الثانوي :

هناك عدة أسباب أو مصادر يعزى إليها ، ومنها أمراض الكلية وأمراض الغدد وتسمم الحمل والأوعية الدموية وغيرها ، وهذا بيان مبسط عنها :

١ ـ أمراض الكلى مثل :

أ ـ أمراض القصور الكلوى المزمن والتهاب كلوى مزمن **Renal Causes** .

ب ـ أمراض التوتر الوعائى الكلوى **Renovascular Causes** : وهى وجود ضيق فى الشريان الكلوى واضح يحدث نقصا فى الصبيب الكلوى الدموى .

جـ ـ ضيق الشريان الأورطى (ضيق برزخ الأبهر) **Coarctation of the acrta** .

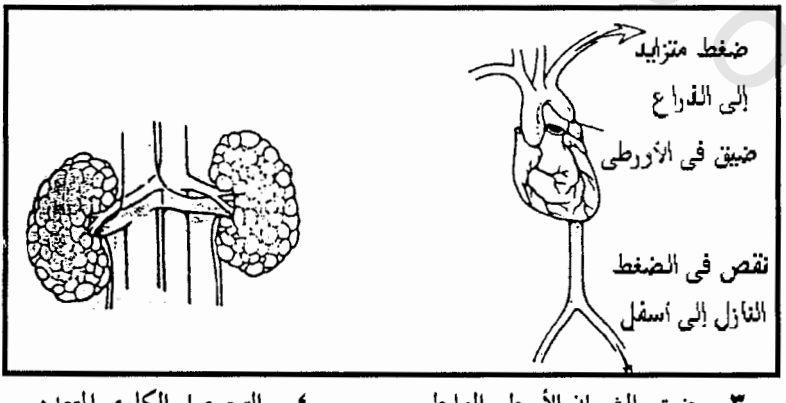
د ـ ورم الغدة الكظرية (فوق الكلية) مسببا زيادة فى الألدوستيرون الحابس للصوديوم .

هـ ـ الشيخوخة .

و ـ الحمل (لا سيما السيدات المصابات بتسمم حملى) .

١ – ضيق بالشريان الكلوى

٢ – ورم بالغدة الأدرينالية



٣ – ضيق بالشريان الأورطى الهابط

٤ – التحوصل الكلوى المتعدد

** العوامل المؤدية إلى ارتفاع ضغط الدم :

ليس هناك عامل واحد يمكن أن يعزى إليه هذا المرض ، ولكن هناك عدة عوامل قد يوجد بعضها أو أكثرها أو كلها أحيانا فى مريض واحد ، وقد لايوجد وهى :

(١) عامل الوراثة :

هناك بعض العائلات يعانى أكثر أفرادها من ارتفاع ضغط الدم أكثر من غيرهم من العائلات الأخرى ، لهذا نجد عند أخذ التاريخ المرضى للعائلة أن الجد والجدة كانا مصابين بارتفاع ضغط الدم وكذلك الخال والخالة أو العم والعمة وبعض أولادهم .

وهنا يمكننا القول أن هناك حالة تسمى (بالقابلية للمرض) ، ولكنها وحدها لا تكفى لحدوثه إذا لم تتوافر عوامل أخرى بيئية ذات سلوك مرضى مثل شرب الكحول أو الإفراط فى تناول المشهيات والأملاح والدهون وسرعة الغضب وغيرها .

وقد يكون سبب وفاة الوالد هبوط حاد فى القلب ، أو جلطة فى المخ أو نزيف دماغى أو فشل كلوى ، وكل هذا له ارتباط بمرض ارتفاع ضغط الدم . وقد ينكر المريض وجود علاقة أسرية بهذا الداء ولكن سير الحوادث والأعراض وشهادات الوفاة هى التى تنفى العلاقة أو تؤكدها .

وقد أكدت الأبحاث التى أجريت على التوائم المتشابهة تشابها تاما (من بويضة واحدة) ، أو التى أجريت على التوائم المتشابهة تشابها غير تام (من بويضتين) أن نسبة الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم لدى الأخ التوأم عالية إذا كان قرينه مصابا به حتى لو لم يكن كل منهما مقيما فى نفس البيئة ، وهنا يدل وجود عامل «جينى» وراثى يلعب دورا فى حدوث هذا المرض .

(٢) عامل البيئة : ويشمل :

١ ـ التلوث البيئى : حيث لوحظ أن تعرض العمال فى مصنع ما لملوثات كيماوية معينة (نتيجة نقص الأمن الصناعى وعدم استخدام الأساليب العلمية

للتخلص منها) ، مثل الأبخرة السامة أو السوائل التى يحتك بها العمال ويتعرضون لملامستها أو استنشاقها أثناء العمل ، يؤدى ذلك إلى ارتفاع ضغط الدم لديهم أكثر من غيرهم، وكذلك سكان المنطقة التى يوجد بها هذا المصنع.

٢ ـ الحالة الاجتماعية والاقتصادية : تزداد حالات الإصابة بهذا الداء لدى الفقراء الذين يعيشون فى بيئة متدنية ، ويتناولون طعاما مملحًا أو زائداً فى ملحه بحجة فتح الشهية ، أو تناول «فلافل محشية» أو سندوتشات جاهزة مزودة بكمية من المخللات ذات الملح المرتفع ، أضف إلى ذلك أن ضغوط الحياة اليومية والعجز عن مواجهة الاحتياجات الحيوية البيولوجية والنفسية والاجتماعية ، يؤدى إلى حالة من القلق الزائد والدائم والتوتر العصبى والنفسى والقابلية للشجار والغضب والعنف والعنف المضاد ، وهذا كله يعتبر تربة خصبة لتوالد الأمراض العضوية ، والنفسية والبيئية ومنها هذا المرض .

٣ ـ الحالة التعليمية : من المسلم به أن الفقر والجهل يؤديان إلى المرض ومضاعفاته ؛ لأن صاحبهما سيكون إنسانا ذا سلوك مرضى فى الحياة ، ولن يحسن التعامل مع جسده أو فكره أو بيئته ، ولن يتناول الطعام المناسب للمرض المناسب ، ولن يتجنب الرذائل أو المسببات للمرض مثلما يتناولها الإنسان المتعلم . ودائما سيميل الجاهل إلى التهوين والتبسيط المخل والتهاون المزرى وقد يجرب أحدهم وقف استعمال علاج ضغط الدم رغم رخص سعره وعدم عجزه عن تناوله لمدة شهر مثلا ، فتحدث له نوبة قلبية حادة أومضاعفات فى المخ والجهاز العصبى ، وشلل أو فشل كلوى أو نزيف فى العين وفقد البصر ، وكل ذلك بسبب سوء فهمه وعدم اتباعه إرشاد طبيبه المعالج .

٤ ـ الحالة السلوكية : وتشمل :

أ) **المدمنون للخمور وغيرها** : وقد وجد أن المداومين على تناول الكحول ، أكثر الناس إصابة بمضاعفات هذا المرض واستمرار ارتفاعه ، وأن حالتهم قد تحسنت واستجابت للعلاج بعد أن توقفوا عن شرب المسكر تماما كذلك مدمنو المخدرات لا سيما الكوكايين والإمفيتامين يرتفع ضغطهم .

ب) المدمنون للطعـــام : وهم المفـــرطون فى تناول الدهون والسكريات والنشويات ، فيصابون بالسمنة وزيادة الوزن .

جـ) المدمنون للكسل وقلة الحركة : (أصحاب المعاش) : وقديما قيل : «الحركة بركة» وذلك بسبب تجديد النشاط ، وإنعاش الدم بالأكسجين ، والعضلات بالانقباض والانبساط ، والحالة النفسية برؤية الجديد ، والأفكار بسماع الجديد . لذلك يصاب الكثير من المسنين والمحالين للمعاش والمرضى بالسمنة بهذا الداء .

د) المدمنون للتعرض للضغوط النفسية والعصبية : إن التعرض لحادث واحد مؤلم وكبير ليس بأخطر على الصحة من التعرض لمجموعة من الأحداث والضغوط والتوترات الدائمة اليومية أو الأسبوعية أو الشهرية مثل الخلافات الزوجية المستمرة بين زوج وزوجه لهما طباع مختلفة أو متناقضة ، أو خلافات شركاء فى مصنع ، أو عمال فى مزرعة أو مصلحة حكومية مع رئيس مستبد ظالم ، أو استمرار التأخير فى العمل بسبب زحام المواصلات والتعرض للجزاء والتحقيق ، أو تعدد مرات الإجهاض لسيدة لم تنجب بعد أطفالا تشعر تجاههم بالأمومة بسبب أو آخر ، أو حدوث كارثة مثل سقوط منزل وموت الأب والأم والتعرض لحياة التشرد واليتم والانتقال من بيت لآخر أو من ملجأ إلى آخر أو غير ذلك .