

رسائل حملة قياس الضغط

حقائق رئيسية

- يُقدَّر أن نحو 1,28 مليار شخص بالغ من الفئة العمرية 30 - 79 سنة في العالم مصابون بارتفاع ضغط الدم، ويعيش معظم هؤلاء (الثلاثان) في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل.
- يُقدَّر أن نحو 46% من البالغين المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يعلمون أنهم مصابون به.
- أقل من نصف البالغين المصابين بارتفاع ضغط الدم (42%) شُخصت إصابتهم به وعولجوا.
- نحو خمس الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم (21%) تخضع حالتهم للسيطرة.
- مضاعفات ارتفاع ضغط الدم هي أحد الأسباب الرئيسية للوفاة المبكرة في العالم.
- تتمثل إحدى الغايات العالمية فيما يتعلق بمكافحة الأمراض غير السارية في تخفيض معدل انتشار ارتفاع ضغط الدم بنسبة 33% في الفترة ما بين عامي 2010 و2030

لمحة عامة

- ارتفاع التوتر الشرياني (ارتفاع ضغط الدم) : هو حالة مرضية مزمنة يكون فيها ضغط الدم في الشرايين مرتفعاً أي أن الدم يُضخ عبر الشرايين بقوة أكبر من المعتاد. هذا الارتفاع يتطلب من القلب العمل بجهد أكبر من المعتاد لكي يتمكن من دفع الدم في الأوعية الدموية. يؤثر هذا الضغط المرتفع بعد فترة حيث يبدأ في إتلاف الأوعية الدموية في الدماغ والقلب والكلى والعين، مما يؤدي إلى الإصابة بالسكتة الدماغية (خثرة/نزف) أو قصور القلب أو الفشل الكلوي، بينما يقلل تخفيض ضغط الدم من هذه المخاطر
- يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما يكون الضغط في الأوعية الدموية مرتفعاً جداً (90/140 ملمتر زئبق أو أكثر). وهو مرض شائع ولكنه يمكن أن يكون خطيراً إذا تُرك دون علاج.
- وقد لا يشعر الأشخاص المصابون بارتفاع ضغط الدم بأي أعراض. ويعد فحص ضغط الدم الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان المرء مصاباً بارتفاع ضغط الدم أم لا.
- إن عدد المصابين بارتفاع ضغط الدم دون أن يدركوا ذلك كبير.
- من الضروري قياس ضغط الدم ومراقبته بشكل متكرر لكشف أي ارتفاع فيه
- نادراً ما يُرافق ارتفاع ضغط الدم أعراض أخرى، أما تحديد الإصابة به فعادة ما يكون من خلال الفحص الطبي، أو عندما يشكو المريض من مشاكل غير ذات صلة.
- هنالك نسبة من الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم يشكون من الصداع خاصة الجزء الخلفي من الرأس وفي الصباح. وكذلك الدوار والدوخة والطنين وقد يصاحبه تشوش رؤية

- فرط ضغط الدم من أهم عوامل الخطورة للسكتة الدماغية واحتشاء عضلة القلب وقصور القلب وأم الدم الشريانية وأمراض الشرايين المحيطية، وهو أحد أسباب الإصابة بمرض الكلى المزمن. ويترافق الارتفاع المعتدل في الضغط الشرياني بقصر العمر المتوقع.
- يتكون ضغط الدم من رقمين هما الضغط الانقباضي والضغط الانبساطي، وهذا يعتمد على الضغط الحاصل والمقاس أثناء تقلص عضلة القلب (الانقباض) أو استرخائها بين الضربات (الانبساط). يتراوح ضغط الدم الانقباضي الطبيعي أثناء الراحة بين 100-140 مم زئبق (القراءة العليا) والانبساطي بين 60-90 مم زئبق (القراءة السفلى).
- ضغط الدم الطبيعي: إذا كانت قراءة ضغط الدم 120/80 ملم زئبقي أو أقل.
- يعتبر ضغط الدم مفرطاً إذا كانت قيمته تبلغ أو تزيد عن 90/140 مم زئبق باستمرار.
- يمكن أن يساعد اتباع عادات نمط الحياة الصحية، مثل الامتناع عن التدخين والتقليل من تعاطي الكحول وممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي والابتعاد عن التوتر في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وعلاجه. ولكن بعض الأشخاص يحتاجون إلى استخدام أدوية لعلاج ارتفاع ضغط الدم.

عوامل الخطورة:

تشمل عوامل الخطر القابلة للتغيير :

- ✓ النظم الغذائية غير الصحية (الإفراط في استهلاك الملح، واتباع نظام غذائي غني بالدهون المشبعة والدهون المتحولة، والإقلال من تناول الفواكه والخضروات)
- ✓ الخمول وقلة ممارسة الرياضة، والأنشطة البدنية.
- ✓ تعاطي التبغ أو استخدام السجائر الإلكترونية.
- ✓ الإفراط في تعاطي الكحول
- ✓ زيادة الوزن أو السمنة.
- ✓ انخفاض مستويات البوتاسيوم نتيجة لنقص البوتاسيوم في النظام الغذائي أو استخدام المدرات أو وجود مشكلات صحية معينة، ومنها التجفاف.
- ✓ التوتر.

وتشمل عوامل الخطر غير القابلة للتغيير:

- العوامل الوراثية: التاريخ المرضي العائلي، حيث يكون الفرد أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم إذا كان أحد والديه أو أشقائه مصاباً به.
- العمر: يزداد احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم مع التقدم في العمر، فارتفاع ضغط الدم أكثر شيوعاً لدى الرجال قبل عمر 64 عاماً تقريباً. لكن النساء أكثر عرضة لارتفاع ضغط الدم بعد عمر 65 عاماً.

- أمراض مزمنة مُعينة: من الأمراض التي يمكن أن تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم أمراض الكلى والسكري وانقطاع النفس النومي
- الحمل: يُسبب الحمل أحياناً ارتفاع ضغط الدم.

ويمكن أن تساعد التغييرات في نمط الحياة، مثل اتباع نظام غذائي صحي والإقلاع عن تعاطي التبغ والتقليل من تعاطي الكحول وزيادة النشاط البدني، على خفض مستوى ضغط الدم. ومع ذلك، قد يظل بعض الأشخاص بحاجة إلى أخذ أدوية.

التشخيص:

يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم عندما يعاني المريض من ارتفاع مستمر في ضغط الدم ويتطلب التشخيص ثلاثة قياسات على الأقل في زيارتين للرعاية الصحية (الفاصل بينهما لا يتجاوز أسبوعاً واحداً) أي أن ضغط الدم الانقباضي في كلا اليومين يساوي أو يتجاوز 140 ملمتر زئبق و/ أو أن ضغط الدم الانبساطي في كلا اليومين يساوي أو يتجاوز 90 ملمتر زئبق.

أسباب ارتفاع ضغط الدم :

لارتفاع ضغط الدم نوعين رئيسيين هما:

1- ارتفاع ضغط الدم الأولي بفرط ضغط الدم الأساسي: بالنسبة إلى معظم البالغين، لا يوجد سبب محدد للإصابة بارتفاع ضغط الدم. ويُطلق على هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم اسم ارتفاع ضغط الدم الأولي أو فرط ضغط الدم الأساسي. وعادةً ما تظهر هذه الحالة المرضية تدريجياً على مدى عدة سنوات. كما يؤدي تراكم اللويحات في الشرايين، والذي يسمى بتصلب الشرايين، إلى زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

2- ارتفاع ضغط الدم الثانوي: ينتج هذا النوع من ارتفاع ضغط الدم بسبب حالة مرضية كامنة. ويظهر غالباً فجأة ويُسبب ارتفاع ضغط الدم بمعدل أعلى من فرط ضغط الدم الأساسي. تشمل الأمراض والأدوية التي يمكن أن تؤدي إلى فرط ضغط الدم الثانوي:

1. أورام الغدة الكظرية.
2. وجود مشكلات في أوعية القلب منذ الولادة، التي تسمى أيضاً عيوب القلب الخلقية.
3. أدوية السعال والكرب، وبعض المسكنات، وغيرها من الأدوية التي تُصرف بوصفة طبية
4. العقاقير غير المشروعة، مثل الكوكايين والأمفيتامينات.
5. أمراض الكلى.

6. انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم.

7. مشكلات الغدة الدرقية.

في بعض الأحيان، يؤدي مجرد إجراء فحص طبي إلى زيادة ضغط الدم. تُعرّف هذه الحالة باسم ارتفاع ضغط الدم بسبب متلازمة المعطف الأبيض.

الأعراض:

قد لا يشعر الأشخاص المصابون بارتفاع ضغط الدم بأي أعراض ويمكن أن يسبب ضغط الدم المرتفع جداً الصداع وتغيُّم الرؤية وألماً صدرياً وأعراضاً أخرى. ويعد فحص ضغط الدم أفضل طريقة والطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان المرء مصاباً بارتفاع ضغط الدم أم لا، لذا من الضروري قياس ضغط الدم مرة على الأقل كل عامين بدءاً من عمر 18 عاماً. وقد يتطلب بعض الأشخاص قياس ضغط دمهم بوتيرة أقصر.

وإذا تُرك المرض دون علاج، فقد يتسبب في حالات صحية أخرى مثل أمراض الكلى والأمراض القلبية والسكتة الدماغية.

ويمكن أن تظهر على الأشخاص المصابين بضغط الدم المرتفع جداً (الذي يبلغ عادةً 120/180 ملليمتر زئبق أو أكثر) أعراض تشمل ما يلي:

- الصداع الوخيم
- الألم الصدري
- الدوخة
- صعوبة التنفس
- الغثيان
- القيء
- تغيُّم الرؤية أو غيره من تغيّرات الرؤية
- القلق
- الارتباك
- الطنين في الأذنين
- النزيف الأنفي
- عدم انتظام ضربات القلب

لذا في حال ظهور أي من هذه الأعراض مع الإصابة السابقة بارتفاع ضغط الدم، فالتمس الرعاية على الفور.

والطريقة الوحيدة للكشف عن ارتفاع ضغط الدم هي اللجوء إلى قياس ضغط الدم عند أحد العاملين الصحيين. وهي عملية سريعة وغير مؤلمة. ويمكن للأشخاص أن يقوموا بهذه العملية بأنفسهم باستخدام أجهزة آلية، غير أن من المهم أن يخضعوا لتقييم يجريه مهني صحي لمعرفة المخاطر المحتملة والاعتلالات المرتبطة بذلك.

التدبير:

يمكن أن تساعد التغييرات في نمط الحياة على خفض مستوى ضغط الدم المرتفع. وتشمل هذه التغييرات ما يلي:

- الحماية الغذائية (منخفضة الصوديوم/الملح، ومنخفضة الدهون المشبعة والدهون المتحولة).
- وعلى أسلوب الحياة، مثل ممارسة النشاط البدني والتمارين الرياضية.
- إنقاص الوزن.
- الإقلاع عن تعاطي التبغ.
- القليل من تعاطي الكحول.

كما يمكن أن تحسّن من القدرة على التحكم بضغط الدم وأن تنقص من مضاعفات المخاطر الصحية المرافقة له. ولكن كثيراً ما تبرز الضرورة للعلاج الدوائي لدى الأفراد الذين تكون التغييرات على أسلوب الحياة غير فعالة أو غير كافية لديهم، ويتم العلاج الدوائي بإشراف طبي حصراً.

الوقاية من المرض

يمكن أن تساعد التغييرات في نمط الحياة على خفض مستوى ضغط الدم المرتفع، ويمكن أن تساعد أي شخص مصاب بارتفاع ضغط الدم. ومع ذلك، فإن الكثير ممن يجرون هذه التغييرات في نمط حياتهم سيظلون بحاجة إلى أخذ الدواء.

ويمكن أن تساعد هذه التغييرات في نمط الحياة على الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وخفض مستواه ، ومنها :

1. تناول المزيد من الخضروات والفواكه.
2. التقليل من الجلوس.
3. ممارسة المزيد من النشاط البدني، والذي يمكن أن يشمل المشي أو الجري أو السباحة أو الرقص أو الأنشطة التي تقوي العضلات، مثل رفع الأثقال.
4. تخفيض الوزن.
5. الحرص على أخذ الأدوية وفقاً لتعليمات مقدم الرعاية الصحية.
6. المتابعة الصحية.

7. تجنب ما يلي :

- ✓ الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالملح (حاول تناول أقل من 5 غرامات في اليوم).
 - ✓ تناول الأغذية الغنية بالدهون المشبعة أو المتحولة.
 - ✓ تعاطي التبغ واستخدام السجائر الالكترونية.
 - ✓ الإكثار من تعاطي الكحول.
 - ✓ تفويت جرعات الدواء أو تقاسم الدواء مع الغير.
- يتيح الحد من ارتفاع ضغط الدم الوقاية من النوبات القلبية والسكتات وتلف الكلى، فضلاً عن مشاكل صحية أخرى.
- نستطيع التقليل من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم عن طريق:
- الحد من التوتر.
 - فحص ضغط الدم بانتظام
 - علاج ارتفاع ضغط الدم
 - تدبير الحالات الصحية الأخرى علاجياً.