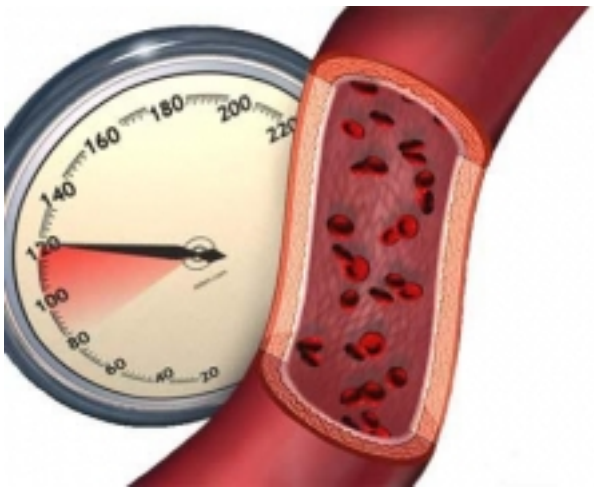

ارتفاع ضغط الدم اعراضه وعلاجه [1]

يعتبر إرتفاع ضغط الدم من الأمراض المزمنة و المنتشرة في العالم ، و هو ما يسمى بالمرض (القاتل الصامت) و ذلك لأن المريض المصاب بإرتفاع ضغط الدم قد لا يشعر بإصابتة و ذلك لأن ليست له أعراض. فقلة المعرفة عن هذا المرض يؤدي الى مضاعفات مزمنة و حادة ، فلتغلب على هذا المرض يجب معرفة أسباب حدوثة ، و طريقة التعامل معهذا المرض و علاجه

ضغط الدم هو عبارة عن قوة القلب في ضخ الدم و تحريكه عبر الأوعية الدموية ، فيسري الدم ناقلاً الأكسيجين إلى أعضاء و أنسجة الجسم، وبعد إستخدام الأكسيجين المنقول الى الأعضاء و الأنسجة يعود نحو القلب عن طريق الأوردة ، فيقوم القلب بضخ الدم بإتجاه الرئتين لكي يعود تحميله بالأكسيجين و من ثم يعود الى القلب ليضخه بأتجاه الشرايين ، فإرتفاع ضغط الدم هو زيادة الضغط على جدران الشريين ، مما يؤدي الى تصلب هذه الشريين ،مما يصعب مهمة القلب على ضخ الدم الى الجسم

ويميّز ضغط الدم بالضغط الانقباضي وهو ضغط الدم عند انقباض عضلة القلب ، والضغط الانبساطي وهو ضغط الدم عن ارتخاء عضلة القلب
ويكون ضغط الدم مرتفعاً عندما يكون الضغط الأنقباضي أعلى من (140) مليميتر زئبقي والضغط الأنبساطي أعلى من (90) مليميتر زئبقي
و يعتبر أرتفاع ضغط الدم من أهم الأسباب الرئيسية إلى الإصابة بالأزمات القلبية والصدمات الدماغية وأمراض الكلى وأعتلال الشبكية وغيرها من الأمراض الناتجة عن إتلاف الشرايين.

العوامل التي تساعد على أرتفاع ضغط الدم:

هناك عوامل عديدة و أهمها :
ـ العامل الوراثي : وجود أرتفاع ضعط الدم عند الأباء أو الأمهات ممكن أن يؤدي الى حدوث هذا المرض عند الأولاد، لذلك إذا كان أحدهم يعاني من أرتفاع في ضغط الدم يجب أخبار الطبيب عند المعاينة ، و لكن هذا لا يعني إذا كان الأهل يعانون من هذا المرض بأن الأولاد من الضروري سوف يعانون إنما هو عامل مساعد.
ـ العامل النفسي : وهذا العامل يلعب دوراً مهماً في حدوث إرتفاع ضغط الدم، خاصة إذا كان المريض يعاني من حالة نفسية مزمنة و متكررة سواء كانت هذه الحالة متعلقة بالبيت أو بالعمل.
ـ السمنة : تلعب السمنة دوراً مهماً في إرتفاع ضغط الدم ، فهناك علاقة بين الوزن و ضغط الدم ، فزيادة في الوزن 10 كيلو تؤدي الى إرتفاع ضغط الدم إلى 2 - 3 مليميتر زئبقي . فالأشخاص الذين يعانون من الوزن الزائد عند فحص الدم يظهر إرتفاع في مستوى الكوليستيرول ، مما يؤدي الى تصلب الشريين و منها الى مضاعفات حادة أخرى.
ـ قلة الحركة : إن الأشخاص الذين يعيشون حياة الخمول معرضون لأرتفاع ضغط الدم الى 25-20 % أكثر من الأشخاص الذين يمارسون حياة العمل و الحركة و التمارين الرياضية .
ـ التدخين : وهو من العوامل التي تؤدي الى إرتفاع ضغط الدم ،و الى أمراض القلب و الشريين ، مما يؤدي الموت المبكر .
ـ زيادة استهلاك ملح الطعام فذلك يؤدي الى احتجاز الجسم للسوائل، وقد يؤدي ذلك الى زيادة حجم الدم .

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

ـ بعض الادوية : مثل بعض حبوب منع الحمل ، او حبوب تخفيف الوزن ، وادوية اخرى كثيرة لذلك يجب إستشارة الطبيب.

أعراض ضغط الدم

عند الأصابة بأرتفاع ضغط الدم من الأحتمال أن يعاني المريض من الأعراض التالية
ـ ألام في الرأس
ـ دوخة
ـ عدم الرؤية الواضحة
ـ ألام في القلب
ـ زيادة في دقات القلب

علاجه يلزمنا التغيرفي أسلوب معيشة وتغذية المريض و يكمن ذلك في :

ـ إتباع نظام غذائي صحي : تناول الأغذية الصحية، وزيادة حجم الأكلات المفيدة مثل الحبوب /الفاكهة/ الخضراوات والألبان المنخفضة الدسم، والاعتماد في الطعام على زيوت لا تسبب زيادة في نسبة الكوليسترول منخفض الكثافة مثل زيت الذرة وعباد الشمس والزيتون،
والاقلال من تناول النشويات والسكر والدهون، فهذا يساعد علي إنقاص الوزن وخفض معدل ضغط الدم.

ـ تخفيض الوزن : إذا كان معدل وزنك زائداً فستكون في خطر أعلى من ارتفاع ضغط الدم. لذلك حاول السيطرة على مستوى وزنك بزيادة قيامك بالنشاط الجسدي على نحو أكبر وعن طريق التغذية الصحية. قلل من كمية الدهن الذي تأكله واملأ معدتك بالطعام النشوي.

ـ عدم الأفراط في كمية الملح في الطعام يؤدي الى انخفاض الضغط المرتفع، وتؤكد دراسات حديثة ان 2.5مجم ملح زيادة عن المعدل الطبيعي تؤدي الى ارتفاع الضغط بمعدل 7 إلى 10 مم/ زئبق.

ـ التمارين الرياضية : مزاولة التمارين الرياضية مثل السباحة والجري بانتظام حسب توجيهات الطبيب المعالج على أن يبدأ فيها المريض بالتدريج إذا لم يسبق له التمرين من قبل. فممارسة الرياضة وبذل المجهود العضلي الذي يؤدي الى التعب يساعد في خفض الكوليسترول وفي تثبيط الجهاز العصبي ويساعد علي إنقاص الوزن.

- ـ الإمتناع عن التدخين: التدخين يعمل علي رفع نسبة الكوليسترول في الدم، وتجمع الكتل الدهنية علي جدار الشرايين، وكما أنه يساعد علي إنقباض الأوعية الدمويةالقلب في مشاكل الى يؤدي مما

- البعد عن العصبية والانفعال : تأثير الضغط العصبي يكون تأثير مؤقت في غالب الأحوال ولكن الضغط العصبي المستمر يمكن أن يسبب ارتفاع في ضغط الدم ومع مرور الوقت يدمر الشرايين، القلب، المخ، الكلى والعين. و يمكنك تجنب الضغط العصبي عن طريق تغيير نظام الحياة الروتيني ومحاولة الراحة والهدوء. يمكنك تغيير روتينك اليومي عن طريق تغيير نظام حياتك، إقامة بعض العلاقات الاجتماعية، تجنب القلق [2]المستمر ومحاولة حل مشاكلك عن طريق الهدوء والتفكير.

- الحد من تناول حبوب منع الحمل (للنساء) واللجؤ إلى استعمال وسائل أخرى إذا كانت المريضة في سن الإنجاب وخاصة إذا كانت من الفئة التي يزيد وزنها مع تناول حبوب منع الحمل. وهذه الفئة من النساء لديهن قابلية للإصابة بالمضاعفات ؛ ولذا يلزم متابعتهن من قبل الطبيب بانتظام.

ـ الحد من تناول الكحوليات و الكافيين [3]: فإن تناول الكحوليات والكافيين يمكن أن يرفع معدل ضغط الدم في الجسم.

في حالة ارتفاع الضغط المتوسط أو الشديد يقوم الطبيب المعالج بوصف الدواء حسب حالة المريض بالإضافة إلى مراعاة العوامل التي سبق ذكرها ، ويحدد كمية الدواء وفق معدل الضغط المطلوب.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/%D8%A7%D8%B1%D8%AA%D9%81%D8%A7%D8%B9-%D8%B6%D8%BA%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85-%D8%A7%D8%B9%D8%B1%D8%A7%D8%B6%D9%87-%D9%88%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC%D9%87
[2] http://www.feedo.net/MedicalEncyclopedia/MedicalGlossary/Anxiety.htm
[3] http://www.feedo.net/MedicalEncyclopedia/MedicalGlossary/Caffeine.htm

- Youtube
- Twitter
- Facebook
- Join our Centers