

ارتفاع ضغط الدم



د. فكري الديب استشاري

يعتبر ارتفاع ضغط الدم من أكثر الأمراض شيوعاً في جميع أنحاء العالم وهو من الأمراض التي تسهل علاجها إذا التزم المريض بتعليمات الطبيب حيث تدوم فترة العلاج مدى الحياة، وسنتناول في هذه السطور التعريف بهذا المرض، أنواعه، أعراضه، مضاعفاته وأخيراً طرق علاجه

ضغط الدم المرتفع:

1 - ارتفاع معامل الدم الأولي (الأساسي): وهو أكثر الأنواع شيوعاً وغالباً غير معروف السبب. يصيب الرجال والنساء في كل الأعمار وتلعب العوامل الوراثية والبيئية دوراً مهماً في حدوثه ولذا نجده أكثر انتشاراً في بعض العائلات دون غيرها.

ارتفاع ضغط الدم الثانوي: وهو أقل شيوعاً وينتشر بين صغار السن ويحدث نتيجة لأمراض أخرى معروفة أهمها - 2 أمراض الكلى والغدد الصماء و كمرض جانبي لبعض الأدوية خاصة موانع الحمل وأسباب كثيرة أخرى لا يتسع

المجال لذكرها بالتفصيل ويعتمد علاج هذا النوع بدرجة كبيرة على علاج السبب

أعراض ارتفاع الضغط؟

للأسف فإن هذا المرض لا تصاحبه أي أعراض في معظم الأحيان، ولذا فالكشف الدوري مهم جداً وغالباً ما يكتشف المرض مصادفة وذلك عند قياس الضغط لسبب ما، ولكن هناك بعض الأعراض التي قد تحدث لبعض المرضى مثل الصداع خاصة في مؤخرة الرأس والدوخة وزغلة بالعين وضعف عام بالجسم

علاج ارتفاع ضغط الدم؟

على قدر سهولة علاج ضغط الدم إذا تم اكتشافه على قدر خطورة تأثيره في الأعضاء الحيوية في الإنسان إذا أهمل علاجه، فارتفاع الضغط بسبب ضمور الكليتين ما يؤدي إلى الفشل الكلوي كما يسبب حدوث نزيف حاد بالمخ وتضخماً وهبوطاً في وظائف عضلات القلب بالإضافة لكونه عاملاً مباشراً في حدوث جلطات الشرايين التاجية، والذبحة الصدرية. ولذلك لا عجب أن نصفه بالقاتل الصامت

قبل أن أتطرق إلى طرق علاج ارتفاع الضغط أود أن أسرد بعض الحقائق المهمة التي يجب أن يدركها المريض

١ - هناك عوامل طبيعية كثيرة قد تؤدي إلى ارتفاع مؤقت في ضغط الدم مثل المجهود العضلي والانفعالات النفسية والتوتر العصبي وهذا النوع لا يحتاج إلى علاج فضغط الدم يعود إلى معدله الطبيعي مع زوال هذه المسببات

تناول بعض الأدوية مثل حبوب منع الحمل أو بعض الأطعمة مثل شراب العرقسوس قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط - 2 الدم الذي يعود إلى معدله الطبيعي بالتوقف عن تناول هذه المواد

يتمتع مريض ارتفاع ضغط الدم بحياة طبيعية تماماً دون أية مضايقات أو قيود طالما التزم بتعليمات الطبيب -3 ويمكن تلخيص العلاج في عدة نقاط أهمها

الامتناع عن تناول الأطعمة المقلية والحريقة والتقليل من ملح الطعام - 1

الابتعاد عن الانفعالات والتوترات النفسية - 2

تجنب الأطعمة الدسمة، وممارسة الرياضة وخاصة رياضة المشي والمحافظة على وزن مناسب للجسم وتجنب - 3 السمنة المفرطة

تناول الأدوية التي يصفها الطبيب في مواعيدها وبالجرعات الموصوفة والالتزام بمراجعة الطبيب على فترات - 4 منتظمة يحددها الطبيب

مراجعة المستشفى عند الشعور بأعراض جديدة أو غريبة أو عند حدوث أية مضاعفات - 5

الاحتفاظ بأسماء الأدوية التي تتناولها والمبادرة بإخبار الطبيب بوجود ارتفاع ضغط الدم حتى لو كان سبب - 6 المراجعة مختلفاً أو لسبب آخر مثل مرض بالعين أو نزيف الأنف أو الاسنان أو غيرها

اتبع هذه التعليمات لتعيش حياة سعيدة وهانئة رغم إصابتك بارتفاع ضغط الدم.
أمراض القلب التداخلية مستشفى إن إم سي رويال - الشارقة

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024