

متلازمة الرداء الأبيض.. ارتفاع ضغط مؤقت



إعداد: مصطفى الزعبي

متلازمة الرداء الأبيض» مصطلح لظاهرة معاناة بعض الأشخاص من ارتفاع ضغط الدم في بيئة طبية، حيث يشعر» الشخص بالتوتر والقلق الزائد عند مراجعته للطبيب ومشاهدته، مما ينعكس بما يعرف بالمتلازمة، التي حصلت على اسمها من الأطباء والطاقم الطبي الذين يرتدون معاطف بيضاء في بيئة مهنية

ويجد بعض الأشخاص أن ضغط الدم لديهم طبيعي في المنزل، ولكنه يرتفع قليلاً عندما يكونون لدى الطبيب، وتبلغ القراءة الصحية 120/80 ملم زئبق، وأي شيء فوق هذا يعتبر ارتفاعاً

وترفع المتلازمة ضغط الدم لدى الأشخاص عن المستوى الطبيعي، وبعض الأطباء يشيرون إلى أن الرداء الأبيض يمكن أن يكون نذيراً لارتفاع ضغط الدم الحقيقي، وأن لديهم خطراً متزايداً للإصابة بالسكتة الدماغية والنوبة القلبية، وأمراض القلب والأوعية الدموية الأخرى، ولهذه الأسباب، من المهم الوصول إلى التشخيص وتحديد ما إذا كنت بحاجة إلى

الرداء الأبيض والمقنع

ارتفاع ضغط الدم ذو الرداء الأبيض هو ارتفاع يحدث في عيادة الطبيب أو بيئة طبية، ولكن ليس بأماكن أخرى، بينما الحقيقي يحدث في العديد من السيناريوهات، وليس فقط الحالة الطبية، وتبلغ نسبة المصابين بالرداء الأبيض، بين 15 % إلى 30 %.

وبالمثل، فإن بعض الأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يعانون دائماً من الارتفاع في عيادة الطبيب ولكن تحدث بالمنزل، وتسمى هذه الحالة الثانية المقنع، ويحدث ذلك عندما تكون قراءة ضغط الدم لديك ضمن النطاق الطبيعي في عيادة طبيبك ولكنها أعلى بالمنزل أو أماكن أخرى.

ويرجع السبب وراء ارتفاع القياسات في المنزل مقارنةً بعيادة الطبيب إلى ارتكاب خطأ ما أثناء القياس بالبيت، أو انخفاض مستوى التوتر أثناء وجودك في العيادة.

ويمكن أن تحدث هذه الحالة عندما تتميز أجواء عيادة الطبيب بالسكون والهدوء، وتكون مسببات التوتر بها أقل مقارنةً بالمنزل، كما يمكن أن يؤدي تناول الكحول أو الكافيين أو التدخين بالمنزل إلى ارتفاع ضغط الدم.

وفي حال ضغط المقنع يجب أن يتأكد المريض من أن جهاز القياس المنزلي دقيق وأن يستخدم بطريقة صحيحة، ولكن إذا لم يكن المريض متأكداً، فيجب سؤال الطبيب الذي قد يطلب إحضار جهاز المراقبة المنزلي إلى العيادة في الموعد التالي لفحصه.

هناك أسباب محددة للإصابة بهذه المتلازمة، وهذه الأسباب هي: القلق حيث يعد سبباً أساسياً لارتفاع ضغط الدم ويحدث أثناء القراءات عند زيادة قوة الشد على الذراع أثناء القياس، والقلق من توقع نتيجة القياس. كما يسيطر شعور الخوف والذعر الشديد على معظم الأشخاص عند قياس ضغط الدم لديهم بالمراكز الطبية، بحيث لا يوجد في حينها سبب آخر يمكن إضافته لارتفاع الضغط.

وأظهرت الدراسات أن الاستجابة الطبيعية لأنواع الصدمات النفسية المختلفة تسبب ارتفاع ضغط الدم للشخص عند زيارة المركز الطبي، إضافة إلى الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة الذي له دور محفز في الأمر.

إضافة إلى بعض التجارب الطبية المؤلمة التي تشكل مصدراً للقلق عند بعض الأشخاص، ومن ضمن هذه التجارب: الإجراءات التي يشعر الشخص خلال تطبيقها بالألم، خاصة عندما يكون الألم مفاجئاً، ووجود حالة صحية تهدد حياة الشخص، والمشاكل الصحية الطارئة مثل النوبة القلبية.

يعتبر الأشخاص الذين تعدوا الـ 50 عاماً، إضافة إلى النساء أكثر عرضة للإصابة بهذه المتلازمة من الرجال وفقاً لدراسات سابقة.