

العنوان:	ارتفاع ضغط الدم الشرياني
المصدر:	الأمن والحياة
الناشر:	جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية
المؤلف الرئيسي:	الإمام، أمجد لبيب متولي
المجلد/العدد:	مج35, ع408
محكمة:	لا
التاريخ الميلادي:	2016
الشهر:	ابريل
الصفحات:	142 - 151
رقم MD:	884860
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	HumanIndex
مواضيع:	الأمراض الدموية، ضغط الدم
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/884860">http://search.mandumah.com/Record/884860</a>



## ارتفاع ضغط الدم الشرياني



أمجد لبيب متولي الإمام  
مستشفى الحمادي - الرياض

يعتبر ارتفاع ضغط الدم الشرياني من الأمراض المزمنة الأكثر انتشاراً. ويقدر عدد الناس البالغين (١٨ سنة فما فوق) المصابين بهذا المرض، على مستوى عالمي، بنحو ٩٧٢ مليون (ما يقارب البليون) شخص، ما يعادل ٢٦ في المئة من سكان العالم. ويعيش منهم ٣٣٣ مليون شخص في الدول المتطورة (الغنية)، و ٦٣٩ مليوناً في الدول النامية (الفقيرة).



المملكة الأردنية الهاشمية بلغت نحو ٢٥ في المئة. وأشارت نتائج أولية لدراسة يقوم بها الدكتور جابي كيفوركيان وزميله الدكتور فواز الزرو في الأرض الفلسطينية المحتلة الى أن نسبة انتشار ضغط الدم الشرياني تقارب ٢٩ في المئة، وترجع هذه النسبة المرتفعة الى الوضع النفسي والمادي والصحي المتدني السائد في فلسطين، غير أن هذه النتيجة ما زالت قيد الدراسة والتقييم.

#### ما هو ضغط الدم؟

ضغط الدم هو ذلك الضغط داخل الشرايين الذي يحافظ على وجود قوة ضاغطة تؤدي إلى دفع الدم

ويزداد، أو يرتفع ضغط الدم الشرياني، كلما تقدم الإنسان في العمر، ويلاحظ أن نسبة ارتفاع ضغط الدم الشرياني عند الرجال أعلى منها عند النساء، غير أنه بعد وصول المرأة الى سن انقطاع الحيض تكاد تتساوى هذه النسبة أو قد تتعدها عند النساء.

وبلغت نسبة الأشخاص البالغين المصابين بارتفاع ضغط الدم الشرياني في الولايات المتحدة الأمريكية عام ٢٠٠٨ نحو ٣٠ في المئة (ويرجع ذلك الى ارتفاع نسبة البدانة بين الناس). وأما النسبة الانتشارية لهذا المرض في جمهورية مصر العربية فقد بلغت ٢٦.٣ في المئة. في حين تبلغ هذه النسبة في المملكة العربية السعودية نحو ٢٦.١ في المئة. وفي



الشخص واقفاً أو مضطجعاً، لكن الضغط يزداد أثناء القيام بنشاط عضلي رياضي، حتى التعرض للانفعالات والضغط النفسية، وفي غالب الأحيان يعود الضغط إلى وضعه الطبيعي السابق عند الاسترخاء وزوال المؤثرات السابقة الذكر.

#### ارتفاع ضغط الدم الشرياني:

يعد ضغط الدم مرتفعاً إذا استمر معدله فوق الحد الطبيعي في حالات الاسترخاء والراحة النفسية، وهناك

عبر جهاز الدورة الدموية إلى كافة أنحاء الجسم حتى ولو كان ضد الجاذبية الأرضية ويعبر عن ضغط الدم برقمين فنقول مثلاً ٨٠/١٣٠ ملم عمود زئبقي، فالرقم الأدنى يسمى (الضغط الانبساطي) والرقم الأعلى هو (الضغط الانقباضي)، وهي قياسات تتوافق مع حركة القلب الانبساطية والانقباضية. في الأمور والأحوال الطبيعية للأشخاص الأصحاء يبقى ضغط الدم طبيعياً ضمن مجال ضيق من التراوح بين الليل والنهار ووضع

أو الابتدائي، حالات ضغط الدم معروفة السبب أو التي تسمى (الثانوية) وهي موجودة عند فئة من المرضى تراوح بين ٥% و ١٠% وتدرج تحت مسببات هذا النوع من الضغط أمراض كثيرة منها:

١. أمراض الكلى.
  ٢. أورام غدة الكظر Adrenal Gland (الغدة فوق الكلية).
  ٣. بعض أنواع تشوهات القلب الخلقية.
  ٤. كتأثير جانبي لبعض أنواع الأدوية، أذكر منها على سبيل المثال لا الحصر: أقراص منع الحمل.
  ٥. كتأثير جانبي لتعاطي الكوكائين Cocaine والأمفيتامين Amphetamine.
  ٦. نتيجة الاكتئاب المزمن غير المسيطر عليه.
- وبعلاج ارتفاع ضغط الدم الثانوي بمعالجة السبب الذي يقف وراءه (إضافة الى استخدام الأدوية الخافضة لضغط الدم إذا لزم الأمر).

وقد يحدث ارتفاع ضغط الدم الشرياني أثناء فترة الحمل، لذا فهو يتطلب متابعة من المرأة الحامل أثناء فترة الحمل وبعدها بفترة معينة.

#### الخطوات المتبعة لتشخيص أسباب ارتفاع ضغط الدم:

- التأكد من قراءة ضغط الدم وارتفاعه من خلال فحصه بعدة جلسات ولقاءات طبية متكررة.  
- محاولة أخذ التاريخ المرضي والعائلي بدقة للوصول إلى السبب أو ربما الأسباب المؤدية للضغط المرتفع إن وجدت ومحاولة اكتشاف العوامل التي ربما ساعدت على حدوث المرض.

- تقويم الحالة السريرية للمريض بدقة مع فحص شبكية العين ومحاولة اكتشاف أي علامة قد تساعد على الوصول إلى السبب أو الأسباب المؤدية للمرض.  
- إجراء الفحوصات المخبرية الأساسية وتتضمن:  
فحص الدم لمعرفة وظائف الكلى ونسبة الأملاح والهيموجلوبين والسكر بالدم. فحص البول: لمعرفة كمية البروتين والسكر. تخطيط القلب



فئة من المرضى يقال عنهم ذوو ضغط الدم المرتفع المتأرجح عندما يرتفع ضغط الدم في بعض الأحيان ويكون طبيعياً في غالب الأوقات. إن مرض ارتفاع ضغط الدم الشرياني لا يفرق بين فئات المجتمع، بل يصيب المرأة والرجل الشاب والمسن ويصيب جميع الأجناس.

#### أسباب ارتفاع ضغط الدم الشرياني:

- إن من بين ٩٠% - ٩٥% من حالات ضغط الدم المرتفع غير معروفة الأسباب وتسمى حالات ضغط الدم الأساسي



- إجراء الفحوصات المخبرية الخاصة لمعرفة الأسباب  
الثانوية لارتفاع ضغط الدم وتتضمن:  
تصوير الكليتين عن طريق الصبغة الملونة.  
- دراسة مستوى بعض الهرمونات الخاصة بالدم وربما

الكهربائي لملاحظة أي تغيرات حدثت نتيجة وجود ارتفاع  
ضغط الدم لفترة طويلة. فحص الدم لمعرفة مقدار مستوى  
الكوليسترول والدهون الثلاثية. أشعة سينية للمصدر لمعرفة  
حجم القلب وحجم الشريان الأورطي والتغيرات الأخرى.

للكليتين والغدة الكظرية إذا دعت الحاجة.  
 - عمل دراسة بالأشعة النووية للكليتين أو الغدة الكظرية أو بعض الغدد والأورام المتوقع أن تكون مسببة لارتفاع ضغط الدم.  
 - محاولة اكتشاف بعض الأمراض المؤثرة في نمط علاج ضغط الدم كالذبحة الصدرية والربو الشعبي.  
 -محاولة اكتشاف عوامل الخطورة المهيأة لتصلب الشرايين كالسكري وارتفاع الدهون والكوليسترول وارتفاع الهوموسيستين بالدم والسمنة والتدخين.

#### أعراض ارتفاع ضغط الدم:

- إن ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يكون موجوداً لدى الإنسان لسنوات طويلة دون أن يشعر به ولهذا فإن كثيراً من الحالات يتم اكتشافها أثناء فحص المريض سريراً لسبب آخر، وهنا يجب التنويه إلى أن كثيراً من الناس يعتقد أن الصداع هو من أهم أعراض ارتفاع ضغط الدم، ولكن الحقيقة هي أن الصداع علامة مميزة فقط للارتفاع الشديد لضغط الدم والمؤثر في الجهاز العصبي.  
 - بعض المرضى قد يشكو من وجود الدوار أو الخفقان أو التعب أو الرعاف أو ظهور دم بالبول أو إحساس بوجود غشاوة في البصر. أما بعض المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم لأسباب ثانوية، فإن الشكوى ربما توحى بأعراض المرض المسبب لارتفاع ضغط الدم.

الطريقة الصحيحة لتصنيف ضغط الدم عند البالغين أقل من ١٣٠ / أقل من ٨٥ ملم زئبقي ضغط طبيعي ١٣٠ - ١٣٩ / ٨٥ - ٨٩ ملم زئبقي ضمن الحدود العليا للضغط الطبيعي ١٤٠ - ١٥٩ / ٩٠ - ٩٩ ملم زئبقي ارتفاع بسيط ١٦٠ - ١٧٩ / ١٠٠ - ١٠٩ ملم زئبقي ارتفاع ضغط متوسط ١٨٠ - ٢٠٩ / ١١٠ - ١١٩ ملم زئبقي ارتفاع ضغط شديداً أكثر من ٢١٠ / أكثر من ١٢٠ ملم زئبقي ارتفاع ضغط شديد جداً

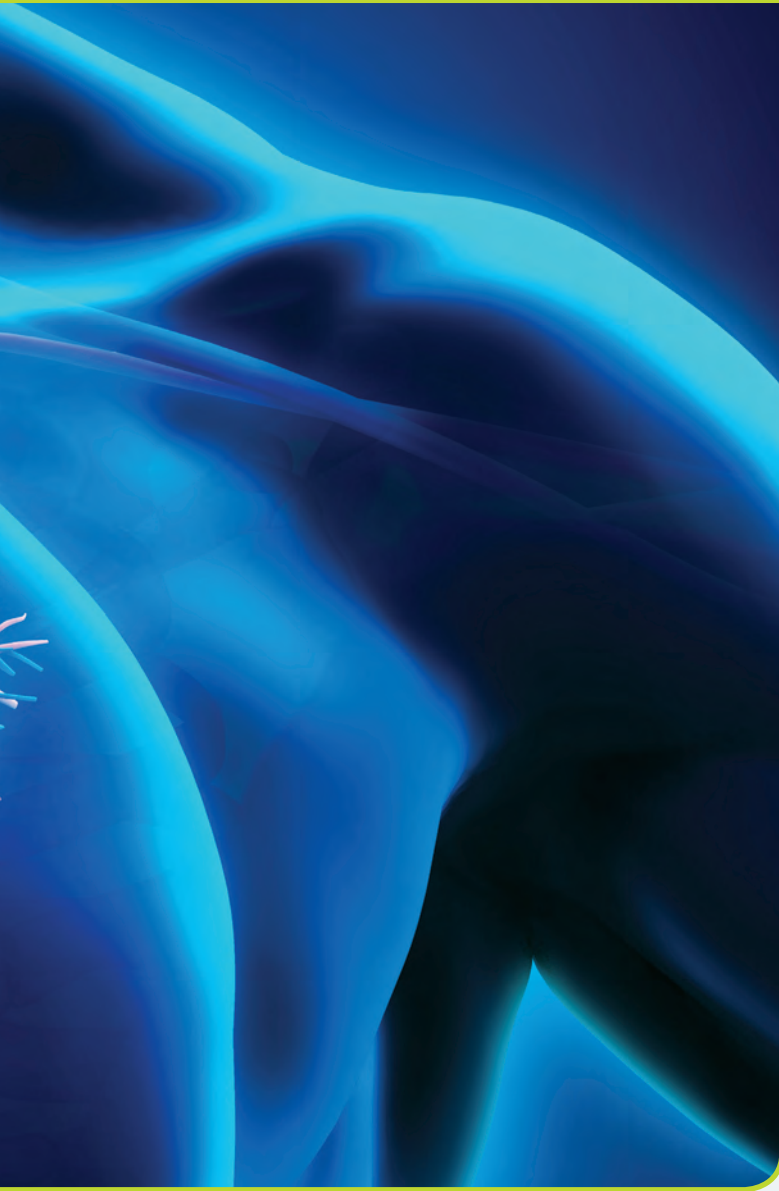
#### المضاعفات

ومن أهم مضاعفات ارتفاع ضغط الدم الشرياني، هي:  
 ١- الأوعية الدموية والقلب: يؤدي ارتفاع ضغط الدم



بالبول.

- عمل دراسة بالموجات فوق الصوتية للكليتين والغدة الكظرية (الجار كلوية).  
 - عمل دراسة بالأشعة المقطعية أو الرنين المغناطيسي



على الجدار الداخلي للشريان، الى أن يصبح سميكاً، وبالتالي يصغر حجم قطر الشريان. وقد تتكون لويحات دهنية على الجدار الداخلي للشريان، ما يؤدي الى إعاقة تدفق الدم داخله. وهذه الظاهرة تسمى تصلب الشرايين Atherosclerosis وقد تتكون تخثرات (جلطات) دموية تشكل خطراً في حال انتقلت من مكانها.

كذلك فإنه تحت تأثير ازدياد ضغط الدم داخل الشريان قد يحدث انتفاخ في منطقة معينة منه مؤدياً الى تكون ما يشبه البالون Aneurysm قد ينفجر ويؤدي الى نزيف دموي حاد.

كما يؤدي تضيق الشرايين وتصلبها الى اضطراب البطين الأيسر الى بذل جهد أقوى لضخ الدم الى جميع أرجاء الجسم، ما يؤدي الى تضخمه. وقد يصل الأمر بعد فترة معينة إلى فشله (قصوره) كما قد تتصلب الشرايين التاجية للقلب، ما يؤدي الى إصابة المريض بالجلطة القلبية.

٢- الدماغ: يعتبر ارتفاع ضغط الدم الشرياني السبب الرئيسي للإصابة بالسكتة الدماغية Stroke. كذلك قد يؤدي ارتفاع الضغط الشرياني الى تكوين الجلطات الدماغية، ما يمنع وصول الدم إلى أقسام معينة من الدماغ. وقد تتكون الانتفاخات الشريانية Aneurysms القابلة للانفجار، ومن ثم حدوث نزيف داخل الدماغ والجمجمة.

٣- العينان: يؤدي ارتفاع ضغط الدم الشرياني الى تغييرات في شرايين الشبكية ما يؤدي إلى اعتلالها Retinopathy. وقد يصل الأمر الى الإصابة بالعمى.

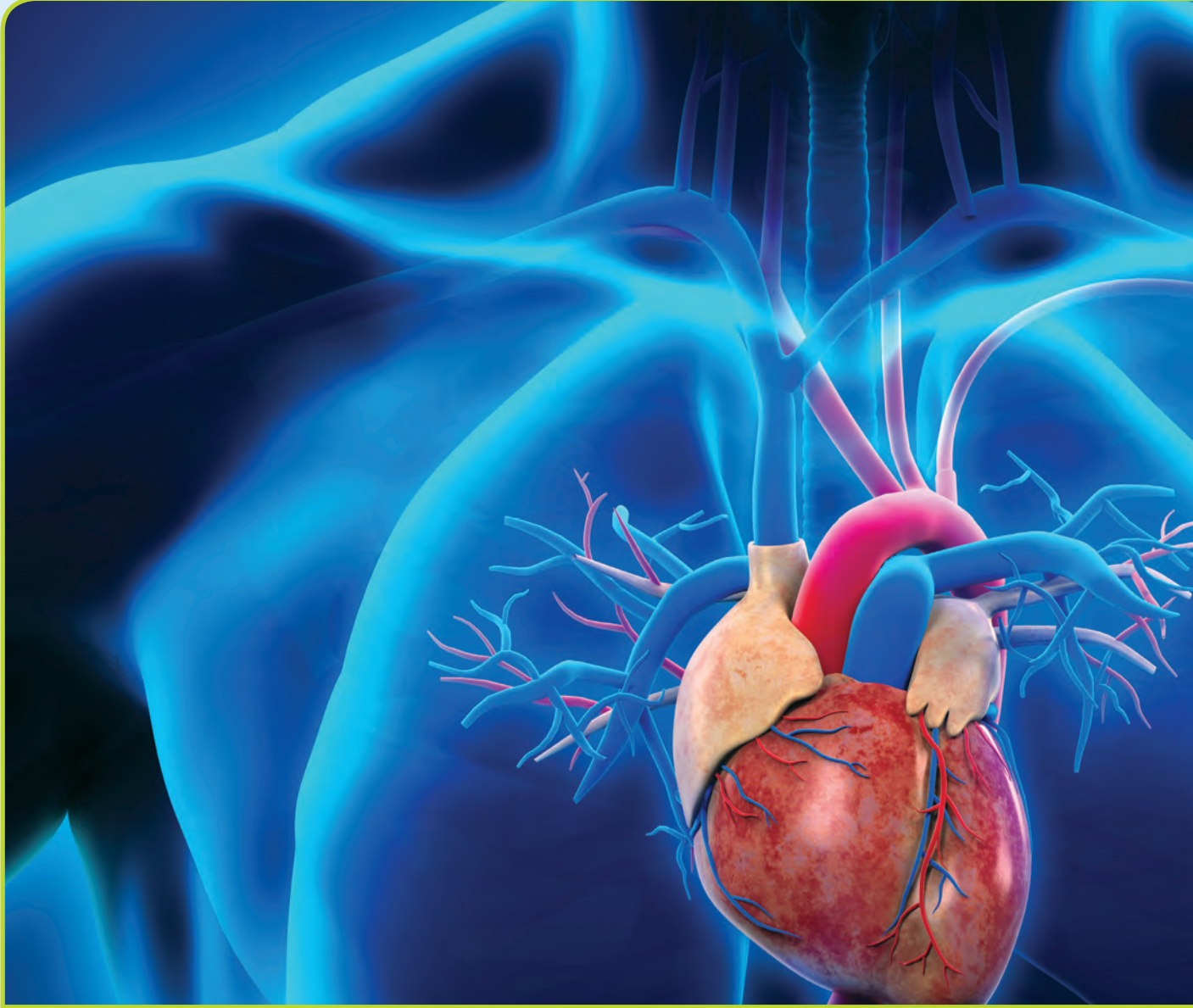
٤- الكلى: يؤدي ارتفاع ضغط الدم الشرياني إلى اضطراب في مقدرة الكلى على تنظيم التوازن بين الملح والماء في الجسم. وفي النهاية قد يؤدي الأمر إلى الفشل الكلوي.

### العلاج

ويتمثل علاج ارتفاع ضغط الدم الشرياني في تنظيم نمط الحياة، إضافة الى تناول الأدوية الخافضة لارتفاع ضغط الدم الشرياني.

وفي حال كون المريض المصاب بارتفاع ضغط الدم الشرياني لا يعاني من أمراض أخرى فيجب أن يكون هدفنا إيصال ضغطه الى مستوى ٩٠/١٤٠ ملم زئبقي. أما في حال معاناته (إضافة الى ارتفاع ضغط الدم) من أمراض الكلى المزمنة، أو داء السكري أو ارتفاع مستوى الدهون في الدم، أو أمراض الشرايين التاجية (المغذية لعضلة القلب)، أو كونه من المدخنين (وأغلبها عوامل خطر Risk



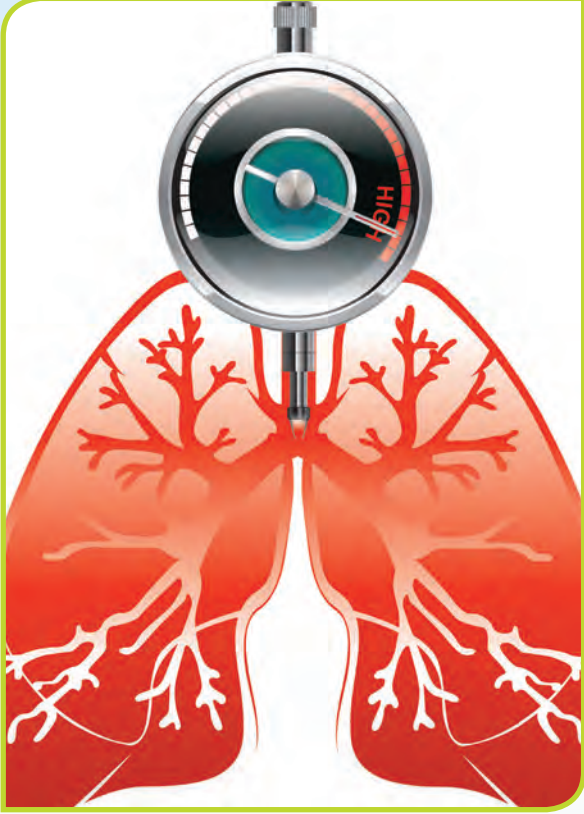


### علاج ارتفاع ضغط طرق الدم

العلاج غير الدوائي: تجنب السمنة وضرورة إنقاص الوزن الزائد بحيث يجب أن يكون مؤشّر كتلة الجسم ما بين ١٩ - ٢٤،٩ كجم/م<sup>٢</sup>. تناول الطعام قليل الدسم والدهون غير المشبعة كزيت الذرة وزيت دوار الشمس وزيت الزيتون وزيت فول الصويا. التخفيف من ملح الطعام ٢-٣ جرامات يوميا أي ما يعادل ملعقة صغيرة من الملح، وتجنب مأكولات

(Factors)، فيجب أن يكون هدفنا إيصال ضغطه الى مستوى ٨٠/١٣٠ ملم زئبقي.

وفي حال بلغ عمر المريض المصاب بارتفاع ضغط الدم الشرياني الثمانين عاما أو أكثر، وضغطه الشرياني مرتفع جداً، فيجب أن يكون هدفنا إيصال ضغطه الى مستوى ٩٠/١٤٠ ملم زئبقي أو أعلى من ذلك بقليل.



الوجبات السريعة التي تحتوي على كميات عالية من الملح. تناول التمر لغير مرضى السكر، فهو غذاء مناسب للمرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم وكذلك فقير في ملح الصوديوم وغني بأملاح البوتاسيوم والمغنيسيوم التي تساعد على انخفاض ضغط الدم. ممارسة النشاط الرياضي المحب بانتظام لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع وتجنب ممارسة الرياضة الشاقة كرفع الأثقال أو دفع الأشياء الثقيلة أو جرها. الامتناع عن التدخين أو تناول المشروبات الكحولية أو الحبوب المخدرة. تجنب الإمساك وعلاج حسر البول، خاصة عند مرضى تضخم غدة البروستاتا. تجنب الضغوط النفسية - قدر الإمكان - وأخذ قدر كاف من النوم العميق ومحاولة تعلم فن الاسترخاء. تجنب التعرض للحرارة الزائدة مثل السونا، وكذلك تجنب الإرهاق بأنواعه. السيطرة على عوامل الخطورة التي تلعب دوراً مهماً في تصلب الشرايين لمرضى الشرايين التاجية للقلب.

### العلاج الدوائي

إن الهدف الرئيس من علاج ارتفاع ضغط الدم حتى ولو لم يشك المريض من أي عرض هو رفع خطر ارتفاع ضغط الدم على أجهزة الجسم المختلفة، ومنها القلب والشرايين والكلى والمخ والعينين.

### العوامل التي تحدد إستراتيجية العلاج الدوائي؛

مستوى ضغط الدم ووجود تاريخ عائلي لارتفاع ضغط الدم. الجنس (ذكر أم أنثى). ارتفاع ضغط الدم في سن مبكرة أو عند المرضى أصحاب البشرة الغامقة أو السوداء. وجود تغيرات خطيرة في شبكية العين. وجود مضاعفات بسبب ارتفاع ضغط الدم لمدة طويلة وتأثيره في الأعضاء الحيوية كالقلب والكلى والمخ. وجود أمراض أخرى كالربو الشعبي ومرض السكري.

### الأسباب وراء عدم الاستجابة الكافية للعلاج

#### الدوائي؛

- وصف جرعات غير كافية من الدواء.
- عدم الانتظام في تناول الدواء.

- استعمال أدوية لأمراض أخرى لها فعل مضاد لوظيفة الأدوية الخافضة لضغط الدم.
- تناول أطعمة تحتوي على كميات عالية من الملح أو تحتوي على كميات قليلة من البوتاسيوم أو الماغنيسيوم.
- وجود مضاعفات مرافقة لارتفاع ضغط الدم كهبوط القلب وال فشل الكلوي أو اضطرابات الغدة جار الكلوية (الكظرية). - وجود سبب أو أسباب ثانوية لارتفاع ضغط الدم لم يتم اكتشافها بعد.
- تناول المشروبات الكحولية أو الحبوب المخدرة.
- زيادة الوزن وعدم ممارسة الرياضة البدنية المنتظمة كالسباحة والمشي.

#### نصائح لا بد منها

- حاول أن تقلل من تناول المواد التي تحتوي على الكافئين (القهوة، الشاي، الشوكولاتة) قبل الذهاب للنوم بسبع ساعات.
- يجب ألا يغيب عن أذهانتنا أن هناك بعض الأدوية التي



- استخدام القهوة والمشروبات الخالية من الكافئين فهي لا تختلف في الطعم مطلقاً عن نظيرتها من المشروبات المحتوية على الكافئين.

- عند تحضير الشاي لا تتركه يغلي لمدة طويلة، بل اختصر مدة الغلي اقل مدة ممكنة، وهذا يخفف نسبة الكافئين وهناك أنواع من الشاي لا تحتوي على الكافئين. - عدم تناول الأدوية المسكنة للألم التي تحتوي على مادة الكافئين.

وفي الختام فإنه يسمح للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم الشرياني بتناول القهوة والمواد الغذائية التي تحتوي على الكافئين فهي لا ترفع ضغط الدم الشرياني إذا تم تناولها باعتدال، ويوماً بعد يوم نجد الجديد والحديث في أسلوب علاج ضغط الدم والعمل على تقليل نسبة حدوثه وحدوث مضاعفاته.

تتفاعل مع القهوة، التي قد تؤدي إلى نتائج سلبية، منها على سبيل المثال لا الحصر Ciprofloxacin وهو مضاد حيوي يؤثر في تحليل الكافئين داخل الجسم، ما يؤدي إلى إطالة مفعوله غير المرغوب فيه.

- أما دواء Theophylline فهو مضاد للربو، فمن المعروف طبيياً أن له بعض التأثيرات الجانبية التي تشبه الكافئين في الجسم وتناول مع القهوة يؤدي إلى زيادة تركيزه في الدم وهذا قد يؤدي إلى تأثيرات جانبية منها الغثيان، التقيؤ، وخفقان القلب.

وباستطاعة المريض التوقف عن تناول القهوة أو التقليل منها باتباع التعليمات التالية:

- البدء بحساب كمية الكافئين التي يتم تناولها يومياً، سواء كان ذلك بتناول المشروبات أو المواد الغذائية المختلفة. - التقليل من استهلاك الكافيين تدريجياً.