



ارتفاع ضغط الدم

Hypertension

هذه النشرة لغايات التشخيص الصحي فقط، و ليست لغايات

التشخيص أو العلاج

إعداد ومراجعة:



المرجع

هذه المادة مترجمة من موقع مايو كلينيك

الطبي (يتصرفه)

www.mavoclinic.com

المضاعفات:

- Ø ارتفاع ضغط الدم الغير متحكم به قد يؤدي إلى: تحطم الأوعية الدموية.
- Ø مشاكل في القلب.
- Ø انسداد أو انفجار الأوعية الدموية في المخ مما يؤدي إلى السكتة الدماغية.
- Ø ضعف أو ضيق الأوعية الدموية في الكلى مما يؤدي إلى تقليص و وظيفة الكلى.
- Ø ضيق أو سمك في الأوعية الدموية بالعين مما يؤدي إلى فقدان البصر.
- Ø خلل في العمليات الايضية في جسم الإنسان.

العلاج:

أفضل طريقة للتحكم في ارتفاع ضغط الدم هو تغيير نظام الحياة اليومي.

بعض أنواع العلاجات الدوائية:

- مدرات البول: هذا النوع من الدواء يعمل على الكلى لمساعدة الجسم في تخفيض مستوى الصوديوم والمياه لتقليل حجم الدم في الأوعية.
- Beta-blocker هذا النوع من العلاج يعمل علي منع تأثير بعض الكيمائيات الخاصة بغدة الأدرينالين. وبالتالي يساعد القلب علي الخفقان بشكل أبطئ وأهدأ.

- Angiotension-Converting Enzyme (ACE) inhibitors هذا العلاج يساعد علي هدوء الأوعية الدموية عن طريق منع تكوين بعض الكيمائيات الطبيعية التي تعمل علي تضيق الأوعية الدموية .
- Calcium antagonists: هذه الأنواع من العلاجات تعمل علي تهدئة عضلات الأوعية الدموية. وبعض من هذه الأنواع تخفض من سرعة نبضات القلب. يقوم الطبيب بوصف بعض من هذه العقاقير للوصول للمستوى المطلوب من ضغط الدم. في حالة عدم تحسن مستوى ضغط الدم فهناك أنواع العلاجات الدوائية يمكن الاستعانة بها أيضاً .
- Direct Vasodilators يعمل هذا العلاج علي منع شد العضلات الموجودة علي جدار الشرايين ومنع ضيق الشرايين نفسها .
- Central-acting agents هذه الأنواع تعمل علي منع المخ من إرسال المؤشرات إلي الجهاز العصبي لزيادة ضربات القلب أو تضيق الأوعية الدموية .
- Alpha- Blocker تقوم بمنع انقباض العضلات في الشرايين الصغيرة وتقلل من تأثير بعض أنواع الكيمائيات التي تؤدي إلي تضيق الأوعية الدموية .

ماذا نقصد بارتفاع ضغط الدم؟

ارتفاع ضغط الدم (التوتر العصبي) أو كما يسمى القاتل الصامت هو عملية تحدث عن زيادة مقاومة الشرايين لمروور الدم.

وهناك نوعان من الضغط يتم قياسها، الضغط الانقباضي Systolic ويقاس عندما ينقبض القلب أثناء عملية الضخ، والضغط الانبساطي Diastolic ويقاس عند استرخاء القلب لاستقبال الدم القادم من الجسم.

الأسباب

حسب الجمعية الأمريكية للقلب، فإن ما نسبته 90 إلى 95 بالمائة من ارتفاع ضغط الدم يعود إلى أسباب غير معروفة و بهذه الحالة يسمى ارتفاع ضغط الدم الاساسي (الابتدائي)، و يزيد تدريجيا بمرور الوقت. أما بقية ال 5 إلى 10 بالمائة فتعود لأسباب محددة و هذا ما نطلق عليه بارتفاع ضغط الدم الثانوي، و هذا النوع يحدث فجأة و يسبب ارتفاعا في الضغط اكبر من النوع الأول.

و من الأسباب التي ممكن أن تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الثانوي: مشاكل الكلى، الأورام، و بعض مشاكل القلب.

و من المهم ذكره أن بعض أنواع الأدوية الموصوفة تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم الثانوي، مثل أدوية منع الحمل.

العوامل التي يمكن تفاديها:

زيادة الوزن(السمنة)، قلة النشاط، التدخين، وكثرة تناول الصوديوم وتناول الكحول، والتوتر.

العوامل التي لا يمكن تفاديها:

- العمر: تزيد فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم كلما تقدم العمر.
- العرق: ينتشر ضغط الدم المرتفع بين الأجناس السمراء اللون أكثر من البيضاء اللون.
- التاريخ المرضي للعائلة: يعد ارتفاع ضغط الدم من الأمراض الوراثية.

العلامات والأعراض:

من الممكن أن يعيش مريض ارتفاع ضغط الدم لسنوات عديدة دون ظهور علامات أو أعراض عليه، و لكن قد يصاحبه بعض الأعراض مثل:

- الصداع
- نزيف الأنف
- الغثيان خصوصا عن ارتفاع ضغط الدم ارتفاعا خطيرا
- سرعة نبضات القلب
- قد يحدث طنين في الأذنين.
- قد يحدث ارتعاشات عضلية

التشخيص و الكشف:

يقاس ضغط الدم عن طريق عن جهاز ضغط الدم و الذي يعطي قراءتان، القراءة العلوية و هي أرقام تقيس الضغط بالشرايين عند انقباض القلب، و القراءة السفلى التي تقيس الشرايين عند ارتخاء القلب. و يقاس بالمللتر الزئبقي.

و قد قسمت مؤسسة القلب و الرئة و الدم الوطنية (الولايات المتحدة) في عام 2003 قراءات الضغط إلى عدة أقسام

الحالة	الرقم العلوي	الرقم السفلي
الضغط الطبيعي	120-115	80-75
متوسطة	139-120	89-80
ضغط مرحلة 1	159-140	99-90
ضغط مرحلة 2	160 أو أكثر	100 أو أكثر

قد تختلف هذه المؤشرات من شخص إلي آخر