

يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى مشاكل صحية، فيشكل خطراً على القلب والدماغ والكلية والأعضاء الأخرى إذا استمر، لذا ينبغي رصده وعلاجه قبل أن يسبب مضاعفات

ارتفاع ضغط الدم

أشهر الخرافات الشائعة والحقائق

ذكري القيسي

إن معرفة الحقائق المتعلقة بارتفاع ضغط الدم، تساعد على اتخاذ تدابير تجاهه، ونستعرض هنا عدداً من المفاهيم الخاطئة التي تحيط بارتفاع ضغط الدم من أجل إلقاء الضوء عليها:

1. ارتفاع ضغط الدم يعطي أعراضاً واضحة الحقيقية: لا توجد أعراض وعلامات تشير إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم، خاصة أنه يمكن أن يبقى من دون ضجيج لفترة طويلة، حيث لا يدري المريض به إلى حين اكتشافه بالصدفة أو بعد بطشه بواحد أو أكثر من أعضاء الجسم، إذا لم يكن هناك ارتفاع شديد في ضغط الدم فلن تظهر له أعراض تذكر.

2. ارتفاع أحد رقمي ضغط الدم لا يعني أن هناك ارتفاعاً في ضغط الدم

الحقيقة: إن الرقمين مهمان عند قياس الضغط، ولكن ارتفاع رقم واحد على مقياس ضغط الدم، سواء كان الضغط الانقباضي أو الضغط الانقباضي، يعتبر هو الآخر ارتفاعاً في ضغط الدم، ويمكنه أن يشكل خطراً على صاحبه ويعرضه إلى خطر الإصابة بآزمات قلبية أو دماغية.

يولي الأشخاص اهتماماً أكبر لرقم الضغط الانقباضي مقارنة برقم الضغط الانقباضي، إلا أن الخبراء يقولون إن القلب يستطيع تحمل الرقم الأول (الانقباضي) أكثر من الرقم الثاني (الانقباضي)، ومع ذلك فمع التقدم في العمر يميل الرقم الانقباضي إلى اكتساب أهمية إضافية لأنه يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والآزمات الدماغية.

3. ارتفاع ضغط الدم هو أكثر من 140 / 90 ملم زئبق

الحقيقة: عندما يقاس ضغط الدم فإننا نحصل على رقمين، الرقم العلوي يشير إلى ضغط الدم الانقباضي، أما الرقم الثاني فيمثل ضغط الدم الانقباضي. في السابق كان يتم تعريف ارتفاع ضغط الدم بأنه أكثر من 140 / 90 ملم زئبق، إلا أن هذا التعريف تغير في السنوات القليلة الماضية ليصبح 130 / 80 ملم زئبق.

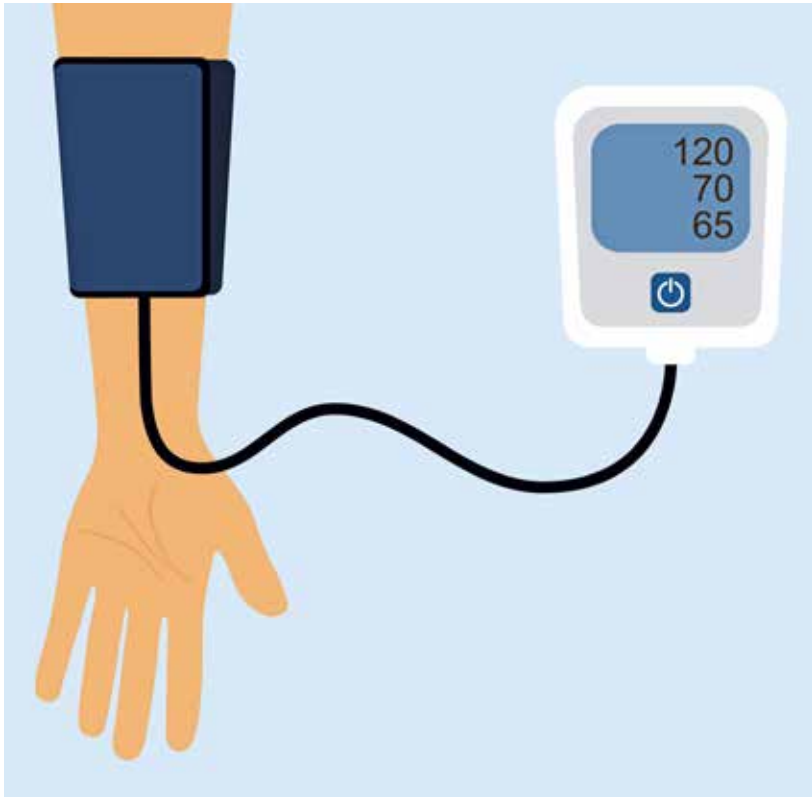
4. إذا كان النبض طبيعياً فإن ضغط الدم يكون كذلك

الحقيقة: إن معدل النبض الطبيعي (أي عدد دقات القلب في كل دقيقة)، لا يشير بالضرورة إلى وجود ضغط دم طبيعي، والتغير في ضغط الدم لا يُعرف إلا بقياسه. 5. إذا كان ارتفاع ضغط الدم منتشرًا لدى عائلتي، فلا شيء أستطيع القيام به

الحقيقة: يميل ارتفاع ضغط الدم إلى الانتشار عائلياً، إذا كان أحد والديك أو أحد أقاربك من الدرجة الأولى مصاباً به فمن المرجح أن تصاب به أيضاً، ومع ذلك فإن خيارات نمط الحياة سمحت للعديد من الأشخاص الذين يملكون تاريخاً عائلياً بارتفاع ضغط الدم أن يتجنبوا الإصابة به، من خلال اتباع نظام غذائي صحي، والحفاظ على وزن مثالي، وممارسة الأنشطة الرياضية المنتظمة، وممارسة العوامل التي يمكنها أن تُوّجج ارتفاع الضغط مثل قلة النوم والتوتر وزيادة الوزن والسمنة والتدخين والمشروبات الكحولية.

6. لا تناول ملح الطعام لذا فأنا محمي من ارتفاع ضغط الدم

الحقيقة: توجد لدى بعض الناس علاقة وثيقة بين كمية الملح المستهلكة في الطعام وارتفاع ضغط الدم، من هنا تبرز أهمية



التزام نبض القلب لا يعني بالضرورة أن ضغط الدم طبيعي (Getty)

سؤال في الصحة

ولد طفلي بقصور غدة درقية اكتشفناه بعمر شهرين، مع انسداد مريء وضيق صمام الشريان الرئوي، أجرينا العمليات والأمور مستقرة ولا يوجد متلازمات، والآن يزحف ونموه شبه طبيعي، هل يحتاج لعمل أشعة على الغدة الدرقية والجار درقية؟ هل الغدة السبب في التأخر الحركي؟ وهل يستمر الدواء طوال العمر؟

قصور الدرق الخلقي في معظم الحالات يحتاج إلى علاج مدى العمر، وعادة يبدأ العلاج بهرمون التيروكسين مبكراً ليحفظ الطفل التأخر الروحي والحركي. يجب أن نأخذ بالحسبان أن الطفل كان يعاني تضيقاً بالصمام الرئوي وانسداداً بالمريء، وكل هذه العمليات التي تصيبها بالصمام جراحات كبرى وتحتاج لوقت استشفاء طويل، ونجاحها بشكل كامل يتربط عليه تطور الطفل ذهنياً وحركياً. لذلك من المتوقع أن يكون الطفل قد تأخر قليلاً عن أقرانه، لكن إن كانت كل هذه العمليات قد نجحت تمام النجاح دون مضاعفات فعادة يستطيع اللحاق بأقرانه. وكونه يستطيع أن يزحف فذلك يضعه حول عمر تسعة أشهر في تطور حركي. عادة بعمر السنة الطفل يستطيع أن يقول كلمتين إلى ثلاث ويستطيع أن يشير بأجزاء جسده عند سؤاله. كما يجب متابعة نموه الجسدي، ومع وضع طفلك الصحي يجب أن يتضمن مراقبة تحاليل الغدة كل أربعة إلى ستة أشهر، ومراقبة وضع القلب، وذلك بالإيكو القلبي للتأكد من عدم وجود قصور أو تسريب بالعامات القلبية، مما يؤخر تطور الطفل، وفي النهاية متابعة الوزن والطول والتغذية. وقد يحتاج لفترة قصيرة أو طويلة للعلاج الفيزيائي الطبيعي لتقوية عضلاته.

د. لمى وردة
أخصائي طب الأطفال

أسئلتكم:

health@alaraby.co.uk

تناولها سيجعل الضغط يرتفع مرة أخرى، في كل الأحوال، لا يجوز أبداً التوقف عن تناول أدوية ضغط الدم من دون استشارة مقدم الرعاية الصحية.

13. أنا أصغر من أن أعاني من ارتفاع ضغط الدم

الحقيقة: صحيح أن ارتفاع ضغط الدم شائع عند كبار السن بسبب تصلب الشرايين، إلا أن البالغين الأصغر سناً وحتى الأطفال والمراهقين يمكن أن يصابوا به أيضاً، لذا فإنه يجب قياس ضغط الدم لكل الأفراد من جميع الأعمار.

14. إن نسبة خطر الإصابة بارتفاع الضغط هي نفسها عند جميع الأجناس
الحقيقة: يتعرض البالغون السود لخطر متزايد بارتفاع ضغط الدم مقارنة بغيرهم من الأجناس الأخرى لأسباب ما زالت غير واضحة تماماً، يعتقد الخبراء بوجود عوامل متنوعة تساهم في كثرة حدوث ارتفاع الضغط عند السود من بينها عوامل وراثية واجتماعية واقتصادية والسمنة ومرض السكري.

15. أفكر في تناول أدوية عشبية لعلاج ارتفاع ضغط الدم بدلاً عن الأدوية
الحقيقة: تدعي العديد من العلاجات العشبية أنها تعالج ارتفاع ضغط الدم، إلا أن فعاليتها تبقى محدودة إن لم نقل معدومة، في كثير من الأحيان، فضلاً عن أثارها الجانبية الخطيرة، إذا كنت تفكر في العلاجات العشبية بوصفها بديلة عن أدويةك التي وصفها لك طبيبك، فمن الأولى أن تناقش الأمر مع قبل دمجها في أي خطة علاجية لإدارة ارتفاع ضغط الدم.

ارتفاع ضغط الدم قد يصيب الإنسان لفترة قبل أن يشعر بأعراضه

عاملاً مشجعاً في حال تناوله بكميات كبيرة مع مشروبات أخرى مثل الصودا أو مشروبات الطاقة.

10. ارتفاع ضغط الدم يصيب الرجال أكثر من النساء

قبل سن الخمسين يكون ارتفاع الضغط أكثر شيوعاً عند الرجال منه عند النساء، ولكن بعد انقطاع الطمث، يزداد خطر حدوثه عند المرأة لدرجة أنه يمكن أن يكون أعلى من الرجل.

11. إذا كنت أتناول خافضات الضغط فإنه لا حاجة لي إلى ممارسة الرياضة ومراقبة ما أكله

الحقيقة: إن السيطرة على ضغط الدم بواسطة الأدوية، لا يعني بأي حال من الأحوال التوقف عن الالتزام بنظام غذائي صحي للقلب وممارسة الرياضة وإحداث تغييرات إيجابية على صعيد نمط الحياة، فهذه ضرورية لتقليل من خطر التعرض للنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

12. إذا انخفض ضغط الدم بواسطة الدواء فإنه يمكنني التخلي عنه

الحقيقة: إن خافضات الضغط لا تشفي من مرض ارتفاع الضغط، لهذا فإنه يجب تناولها مدى الحياة، لأن التوقف عن

تقييد كمية الصوديوم في الطعام، وفي هذا الإطار، توصي منظمة الصحة العالمية بعدم استهلاك أكثر من خمسة غرامات من الملح يومياً، سواء من الملح أو اللحوم والأغذية المصنعة والمحفوظة بالأملاح وغيرها.

7. القضاء على التوتر يجنبني ارتفاع ضغط الدم

الحقيقة: على الرغم من أن التوتر يمكن أن يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم، إلا أن هذا الارتفاع يبقى مؤقتاً ويزول بمجرد زوال التوتر، وتشاهد هذه الظاهرة عند الأشخاص الطبيعيين والمصابين بارتفاع ضغط الدم.

8. إذا اكتشف الطبيب أنني مصاب بارتفاع ضغط الدم فأنا لست بحاجة للتحقق منه في المنزل

الحقيقة: إن ضغط الدم متقلب، لهذا لا بد من المراقبة المنزلية للضغط، لأنها تزود مقدم الرعاية الصحية بمعلومات قيمة لمعرفة ما إذا كنت تعاني بالفعل من ارتفاع ضغط الدم، أو للتأكد من أن خطة العلاج الخاصة بك مناسبة أم لا، من المهم أن تأخذ قراءات الضغط في نفس الوقت كل يوم لثلاث مرات صباحاً وظهراً ومساءً، وحاول أن تفرغ مثانك وتجنب الحركة أو القيام بأي مجهود قبل القياس.

9. شرب القهوة يرفع ضغط الدم

الحقيقة: نظراً لأن الكافيين الموجود في القهوة هو مادة منبهة، يعتقد البعض أنها يمكن أن تسبب ارتفاعاً في الضغط، إلا أن الغالبية العظمى من الأبحاث لم تظهر هذا التأثير. إن استهلاك الكافيين بانتظام لا يؤدي إلى رفع ضغط الدم، ولكنه قد يكون

زرع قلب صناعي جديد لا يحتوي على صمامات

أعلن مركز هيوستون لأمراض القلب بأمريكا في 25 يوليو/ تموز، عن إجراء أول عملية زرع قلب صناعي جديد لا يحتوي بداخله على أي صمامات. ويحتوي القلب الطبيعي وجميع تصاميم القلب الصناعي السابقة على أربعة صمامات داخل القلب، وظيفتها ضمان أن يكون مسار الدم فيها وفق اتجاه واحد دائماً. ولكن شركة بيفاكور الأميركية صممت قلباً صناعياً جديداً ليس فيه أي صمامات، ويعتمد في ضخ الدم على محرك كهربائي - مغناطيسي توربيني. وافقت هيئة مراقبة الأدوية والأغذية الأميركية بشكل استثنائي على العملية، لعلاج بعض مرضى فشل القلب المتقدم ممن ينتظرون دورهم لزراعة قلب.

معلومة تهمك

