

ارتفاع ضغط الدم

يُعد ارتفاع ضغط الدم حالة شائعة، تصبح خلاها قوة الدم على المدى الطويل التي تتعرّض لها جدران الشرايين عاليّة جداً، لدرجة أنها قد تتسبّب في نهاية المطاف بمشاكل صحية، مثل أمراض القلب.

- هناك رقمان لقياس ضغط الدم. الضغط الانقباضي (الرقم الأعلى) هو القوة التي يضخ بها القلب الدم في جميع أنحاء الجسم.
- الضغط الانبساطي (الرقم الأدنى) هو مقاومة تدفق الدم في الأوعية الدموية.
- معدل ضغط الدم الطبيعي هو 120 على 80 ملم زئبق. وفقاً لـإرشادات جمعية القلب الأمريكية (AHA)، تكون قراءة معدل ضغط.

الدم لدى المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم 130 أو أعلى على 80 ملم زئبق، مما يؤشّر إلى ضغط مرتفع للدم.

هل أنت معرض لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟

يمكن للعديد من العوامل والمتغيرات أن تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، من بينها:

العوامل الوراثية والجسدية:



- التاريخ العائلي - إذا كان والداك أو غيرهما من أقرباء الدم يعانون من ارتفاع ضغط الدم.
- العمر - يكون الخطر أعلى لدى الرجال الذين تزيد أعمارهم عن 64 سنة والنساء اللواتي تزيد أعمارهن عن 65 سنة.
- مرض الكلى المزمن (CKD) - قد يحدث ارتفاع في ضغط الدم كنتيجة لأمراض الكلى.

العوامل القابلة للتغيير:



- زيادة الوزن أو السمنة
- الضغط النفسي
- الإصابة بمرض السكري
- ارتفاع نسبة الكوليسترول
- التدخين وتعاطي التبغ
- الإكثار من شرب الكحول

مضاعفات ارتفاع ضغط الدم غير المعالج

قد يؤدي ارتفاع ضغط الدم غير المسيطر عليه إلى عدد من المضاعفات من بينها:



- نوبة قلبية أو سكتة دماغية
- ذبحة صدرية
- قصور القلب
- إصابة الكلى بمرض أو فشل الكلية
- فقدان البصر
- مرض الشريان المحيطي
- الخرف

التحكم بارتفاع ضغط الدم:

تناول الأدوية التي يصفها الأطباء ومراقبة ضغط الدم في المنزل

ممارسة التمارين البدنية بانتظام

الحفاظ على وزن صحي

تحفيض نسبة الكوليسترول وثلاثي الغليسريد (triglyceride)

التحكم بالضغوط النفسية

تجنب التدخين

اتباع الأنظمة الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم - داش (DASH)

تميّز الأنظمة الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم بعناها بالفواكه،

الخضروات ومنتجات الألبان قليلة الدسم، وتشمل الأطعمة منخفضة

الصوديوم، الدهون المشبعة الصحية، إجمالي الدهون والكوليسترول.

تشمل أيضاً الأطعمة الغنية بالكلاسيوم والبيوتاسيوم.

-
-
-
-
-
-
-

-

-

-



التقليل من الصوديوم (ملح الطعام). إليكم بعض النصائح لتناول كميات أقل من الصوديوم:

قراءة الملصقات للتحقق من محتوى الصوديوم في الأطعمة

استخدام الأعشاب والتوازن بدلاً من الملح

تجنب الأطعمة المصنّعة وسهلة التحضير

استخدام مكونات و/أو أطعمة طازجة ذاتية من الملح المضاف

-

-

-

-

ارتفاع ضغط الدم هو مرض مزمن، يمكن السيطرة عليه بالأدوية لكن لا يمكن علاجه. لذلك، يحتاج الأشخاص المصابون به إلى مواصلة العلاجات وتعديلات نمط الحياة وفقاً لنصائح الأطباء، إلى جانب المتابعة الطبية المنتظمة، عادةً لمدى الحياة.