

من أجل عيش حياة صحية وسليمة، يتعين مراقبة ضغط دمك.

ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

إن ارتفاع ضغط الدم من الأمراض المزمنة الأكثر شيوعا في العالم. في المغرب، يعاني ثلث السكان من ارتفاع ضغط الدم. تُشخّص الإصابة بارتفاع ضغط الدم إذا أظهر قياسه في يومين مختلفين أن ضغط الدم الانقباضي في كلا اليومين يساوي أو يتجاوز 140 ملليمتر زئبق و/ أو أن ضغط الدم الانبساطي في كلا اليومين يساوي أو يتجاوز 90 ملليمتر زئبق. ارتفاع ضغط الدم أمر شائع ولكنه قد يكون خطيرا إذا ترك دون علاج. قد لا يعاني الأشخاص المصابون بارتفاع ضغط الدم من الأعراض. الطريقة الوحيدة لمعرفة ذلك هي فحص ضغط دمك.

ما هي مستويات ارتفاع ضغط الدم؟

تتراوح المستويات المختلفة لارتفاع ضغط الدم من المستوى الأمثل إلى الدرجة 3، مع وجود عتبات محددة لضغط الدم.



ما هي عوامل خطر ارتفاع ضغط الدم؟

- عوامل غير قابلة للتغيير، وخاصة السوابق العائلية لارتفاع ضغط الدم، وارتفاع السن وجنس الذكور ؛
- عوامل قابلة للتغيير مثل الخمول البدني، والنظام الغذائي غير المتوازن الذي يحتوي على نسبة عالية من الملح، وزيادة الوزن والسمنة، واستهلاك الكحول، والتدخين، وارتفاع مستويات الكوليسترول.

تعتبر زيادة الوزن أو السمنة وكذلك خلل الكوليسترول في الدم من العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

لماذا تعتبر السيطرة على ارتفاع ضغط الدم مهمة جدًا؟

يؤدي ارتفاع ضغط الدم غير المراقب إلى أضرار جسيمة للأعضاء المختلفة:



الدماغ
سكتة دماغية



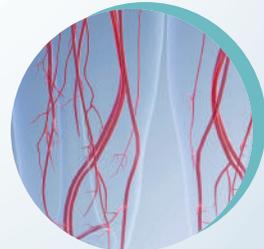
الكلية
فشل كلوي مزمن



العيون
اعتلال الشبكية



القلب
الذبحة الصدرية واحتشاء عضلة القلب



الساقان
اعتلال شرايين الأطراف السفلية

القياس الذاتي لضغط الدم

يعد القياس الذاتي لضغط الدم أداة مهمة لمراقبة ضغط الدم في المنزل، وذلك بإتباع توصيات الطبيب المعالج.

لماذا، ومتى، وكيف تراقب ضغط دمك؟

متى؟

من المفيد مراقبة ضغط الدم في المنزل حسب التوصيات والوتيرة المقترحة من قبل طبيبك المعالج.
يجب إجراء القياس: بعد 0 دقائق من الراحة وبعد ساعة من تناول شيء منه (القهوة).

لماذا؟

يتيح لك القياس الذاتي لضغط الدم فهم تأثير نمط العيش، وخاصة النظام الغذائي والنشاط البدني، على ضغط الدم، و التحقق من فعالية العلاج وتعديله إذا لزم الأمر من قبل طبيبك.

كيف؟

يجب أن يكون الجهاز موثوقا به، وأن تتناسب الكفة مع حجم الذراع. يفضل أن يكون المريض في وضعية الجلوس أو الاستلقاء.

يجب تدوين الأرقام الانقباضية والانبساطية في دفتر السجل الخاص بك، مع تحديد التاريخ والوقت والنبض وظروف القياس (بعد التمرين، بعد تناول الدواء،...) ليتم إبلاغها للطبيب خلال الموعد التالي.



ما هي العلامات الأكثر شيوعاً لارتفاع ضغط الدم؟

في أغلب الأحيان، لا توجد أعراض. بشكل عام، يكون الاكتشاف عرضياً أثناء الفحص الطبي العام أو أثناء القياس الذاتي. في بعض الأحيان يمكن القيام بالتشخيص أمام أعراض غير محددة مثل الدوخة والعصبية والصداع وطنين في الأذنين والتعب والأرق وتطاير الذباب أمام العينين ونزيف الأنف. في بعض الحالات، لا يتم اكتشاف ارتفاع ضغط الدم إلا عند حدوث مضاعفات.

ماذا تفعل في حالة ارتفاع ضغط الدم؟

في حالة ارتفاع في ضغط الدم أكبر أو يساوي 180 ملم زئبقي للضغط الانقباضي و/أو أكبر أو يساوي 110 ملم زئبقي للضغط الانبساطي.

مع المضاعفات التالية يجب استشارة طارئة للطبيب وقد تتطلب دخول المستشفى :

- ◀ العجز العصبي: ضعف عضلي، ثقل في أحد الأطراف ؛
- ◀ الصداع الشديد، والارتباك، أو حتى التشنجات ؛
- ◀ اضطرابات بصرية ؛
- ◀ صعوبة في التنفس ؛
- ◀ ألم على مستوى الصدر ؛
- ◀ اضطرابات الجهاز الهضمي: الغثيان والقيء، و/أو آلام البطن.



علاج ارتفاع ضغط الدم

يشمل دائما التدابير الصحية والحمية التي يمكن أن ترتبط بالعلاج الدوائي اعتمادا على شدة ارتفاع ضغط الدم ومخاطر القلب والأوعية الدموية.

التدابير الصحية و الحمية

اتبع نصائح نمط العيش الصحي التالية:

↪ التوقف عن التدخين والكحول ؛

↪ مكافحة الوزن الزائد ؛

↪ النشاط البدني: ينصح بممارسة نشاط بدني متوسط الشدة لمدة لا تقل عن 30

دقيقة يوميا، من خمس إلى سبع مرات أسبوعيا، سواء ركوب الدراجات، أو المشي

السريع، أو السباحة أو أي نشاط آخر يعزز الحركة ؛

↪ الصحة العقلية من خلال إدارة الضغط النفسي ؛

↪ يلعب النظام الغذائي الصحي والمتوازن دورا حاسما في تدبير ارتفاع ضغط الدم.

معظم الملح الذي نستهلكه كل يوم موجود بالفعل في الأطعمة نفسها. فقط % 20 تأتي

من الملح الذي نضيفه عند الطهي، لذلك يجب علينا قدر الإمكان:

↪ طهي وجبات الطعام الخاصة بك ؛

↪ تقليل تناول الصوديوم يوميا، أقل من 5 جرام من ملح الطعام يوميا (أقل قليلا من

ملعقة صغيرة) ؛

↪ تجنب الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح: الأجبان، الأطعمة المدخنة

والأسماك، المعلبات، اللحوم الباردة، الزيتون، الليمون المحفوظ، الخردل والمخللات،

مكعبات الطبخ، اللحم المقدد... ؛

↪ تقليل تناول الوجبات الغنية بالدهون المشبعة والكوليسترول مثل اللحوم الحمراء

ومنتجات الألبان وبعض الزيوت النباتية والمعجنات والحلويات،... ؛

↪ تجنب استهلاك القهوة بسبب تأثيرها الحاد في ارتفاع ضغط الدم، كما أن المشروبات

الغازية غنية بالسكريات وتزيد من خطر زيادة الوزن وأمراض القلب والأوعية الدموية

الأخرى ؛

تفضيل الفواكه والخضروات الطازجة والبقوليات والحبوب الكاملة والأحماض الدهنية غير المشبعة (خاصة زيت الزيتون) ومنتجات الألبان قليلة الدسم واللحوم الخالية من الدهون والأسماك.

يمكن وصف الأدوية في حالة فشل التدابير الصحية والحمية.

الأدوية

الطبيب المعالج هو الذي يختار العلاج المناسب لارتفاع ضغط الدم وفقاً لحالتك. لكي يكون العلاج فعالاً، يجب إتباع قواعد معينة:

- 1 أولاً، لا تتوقف عن إتباع التدابير الصحية و الحمية عند البدء بتناول الدواء ؛
- 2 ثانياً، خذ علاجك في وقت محدد ؛
- 3 وأخيراً، لا تتوقف فجأة عن تناول الدواء إذا لم تتحمله. يجب عليك الاتصال بطبيبك المعالج. يمكن أن يؤدي التوقف المفاجئ إلى ارتفاع ضغط الدم بشكل كبير ويكون له عواقب وخيمة.

احذر من خطورة تفاعل الأدوية الأخرى مع أدوية ارتفاع ضغط الدم. قبل تناول أي دواء جديد، استشر طبيبك.

أهداف علاج ضغط الدم

يحدد طبيبك المعالج أهداف ضغط الدم التي يجب تحقيقها. تعتمد هذه الأهداف على مستوى ارتفاع ضغط الدم وعمرك والأمراض الأخرى المرتبطة به.

عند معظم مرضى ارتفاع ضغط الدم، يكون الهدف هو ضغط الدم الانقباضي بين 130 و139 ملم زئبقي وضغط الدم الانبساطي أقل من 90 ملم زئبقي خلال 6 أشهر في عيادة الطبيب، ويتم تأكيد ذلك عن طريق القياس الذاتي في المنزل.

يجب عليك دائماً الرجوع إلى نصائح طبيبك المعالج.

المراقبة الطبية لارتفاع ضغط الدم

كيف تتم المراقبة الطبية؟

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فسيتم إجراء مراقبة طبية للتحقق من فعالية العلاج ضد ارتفاع ضغط الدم. تتيح مجموعة الفحوصات التأكد من مراقبة ارتفاع ضغط الدم بشكل جيد. تعد هذه المواعيد الطبية أيضا فرصة لتقييم ارتفاع ضغط الدم لديك وعلاجه. يجب احترام وتيرة الاستشارات مما يتيح لك التحقق من أن الوصفة الطبية لا تزال مناسبة لحالتك.

قم بإجراء الفحوصات البيولوجية (اختبارات الدم) أو الفحوصات التي يطلبها طبيبك المعالج. يتم مراقبة وظائف الكلى والدهون لديك وفحص العين من الداخل وتقييم القلب والشرايين حسب الحاجة.

من الضروري إتباع النصائح الطبية واحترام العلاج بدقة. من خلال إتباع نمط عيش صحي ومراقبة ضغط الدم بانتظام، من الممكن التحكم بشكل فعال في ارتفاع ضغط الدم والحفاظ على صحتك على المدى الطويل.





3939