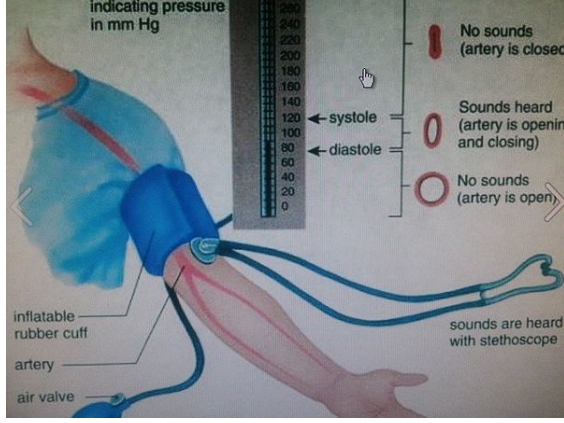
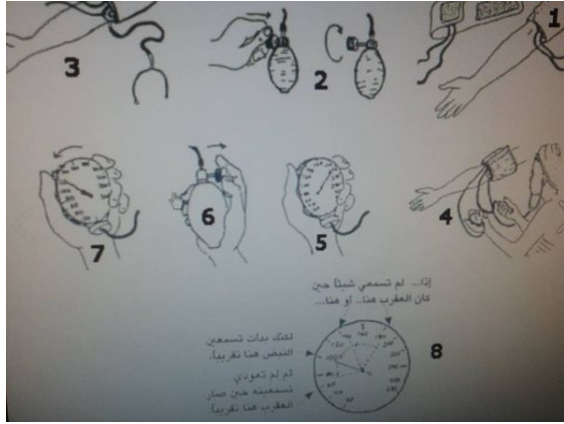


ضغط الدم



ضغط الدم (بالإنجليزية: Blood pressure) هو قوة دفع الدم لجدران الأوعية الدموية التي ينتقل خلالها أثناء تغذيته لكافة أنسجة الجسم وأعضائه فيما يعرف بالدورة الدموية. تبدأ الدورة الدموية مع انقباض عضلة القلب ليدفع بقوة كل محتوياته من الدم فتنتقل بدورها من القلب إلى الشريان الأبهر أضخم شرايين جسم الإنسان ومنه إلى بقية شرايين الجسم، ثم ينبسط القلب ليسمح بامتلائه بكمية جديدة من الدم لينقبض من جديد دافعا بشحنة جديدة إلى الشريان الأبهر مرة أخرى وهكذا دواليك. تبين الإحصاءات الطبية الأهمية الكبرى للحفاظ على ضغط الدم بحيث يكون في المتوسط 115/75 ملمتر زئبق ، وأن زيادته عن هذا الحد تؤدي إلى إجهاد القلب والكلى ، وقد يؤدي ارتفاعه إلى سكتة دماغية أو العقم المبكر عند الرجال.

ضغط الدم



يتميز الشريان الأبهر بالمرونة فعندما يندفع الدم القادم من القلب يحدث ضغطا قويا على جدران الشريان تتسبب في تمدده جانبا وأثناء الانبساط القلي يستعيد الشريان وضعه الطبيعي فيضغط على الدم الذي يحتويه متسببا في اندفاعه وبذلك يستمر الدم في الجريان أثناء الانبساط. يسمى ضغط الدم أثناء انقباض القلب بالضغط الانقباضي Systolic Pressure وفي حالة الانبساط يسمى الضغط الانبساطي Diastolic Pressure ودائما ما يكون الضغط الانقباضي أعلى في قيمته من الضغط الانبساطي وعند قياس ضغط الدم تكتب القراءة على هيئة كسر على سبيل المثال 120/80 حيث قيمة الضغط الانقباضي هي العليا وقيمة الانبساطي هي السفلى.

قياس ضغط الدم

٢ أهمية متابعة ضغط الدم

تكمّن أهمية متابعة في تلافي المضاعفات الناتجة عن أي خلل سواء بالزيادة أو النقصان في قياس ضغط الدم حيث أنه عند ارتفاعه فذلك يعني أن القلب يواجه مقاومة كبيرة ليضخ الدم إلى شرايين الجسم مما يتسبب على المدى الطويل في فشل القلب والذي يؤدي بدوره إلى الوفاة . كما أن ضغط الدم العالي قد يؤدي أيضا إلى سكتة دماغية أو فشل كلوي ، هذا إن لم يتم تدارك المرض في بدايته بالعقاقير الطبية المناسبة.

كما أن انخفاض ضغط الدم توجي بأن كمية الدم الواصلة إلى أعضاء الجسم لا تصل بالقدر الكافي أو السرعة الكافية مما يعني نقصان وصول الأكسجين والغذاء إلى أنسجة الجسم مما يضر بها متسببا في تدمير جزئي أو كلي خاصة المخ والذي يعد أول الأعضاء تأثرا ليشبب بشعور الإنسان

١ قياس ضغط الدم

يقاس ضغط الدم بوحده تسمى ملمتر زئبق في حالة الاسترخاء (أي يكون الإنسان ساكنا مسترخيا) فنجد أن القياس الطبيعي لضغط الدم الانقباضي للبالغ متوسط العمر يتراوح بين 90 و 140 ملمتر زئبق أما الانبساطي فيتراوح بين 60 و 90 ملم زئبق . أي أن المتوسط 120 ملم زئبق انقباضي و 80 ملم زئبق انبساطي زئبق ، وتقرأ 120/80 ملمتر زئبق ، فيما يسميه العامة 120 فوق 80 أو 120 على 80 ملمتر زئبق . وقياس ضغط الدم يستخدم الجهاز الإلكتروني في المنزل أو الجهاز اليدوي في عيادة الطبيب وهو يعرف بجهاز قياس الضغط الزئبقي وهو الأدق.

ويسمي الاطباء هذه الظاهرة ارتفاع ضغط الدم عند رؤية المعطف (البالطو) الأبيض الذي يرتديه الاطباء وممارسو التمريض، وذلك بسبب القلق الناجم عن إحساس الشخص بوجوده في موقف طبي ما أو مواجهته له. إن من الصعب تشخيص ومتابعة حالة ذلك الشخص الذي يعاني ذلك النوع من التوتر، وقد يطلب بعض الاطباء من الشخص الذي يبدو ضغط دمه عالياً أثناء زيارته للعيادة أن يقيس ضغط دمه في المنزل بعد ذلك باستخدام جهاز منزلي. ولا ينبغي أبدأ إتخاذ قرار بدء علاج ارتفاع ضغط الدم بناء على قراءة واحدة فقط لضغط الدم في عيادة الطبيب أو المستشفى (مالم يكن ضغط الدم عالياً بدرجة خطيرة). وكلمة Hypertension باللغة الإنجليزية قد تعني حرفياً التوتر الزائد أو الضغط الزائد، وهذا لا يعني بالضرورة أن يكون المريض مصاباً بالتوتر الزائد بمعناه الحرفي، وصحيح أن ضغط الدم يميل إلى الارتفاع عند الشعور بالقلق وغيره من الانفعالات القوية، فإن كثيراً من الناس الذي يعانون من ارتفاع ضغط الدم لا يكونون متوترين بدرجة عالية.

٢.٣ أسباب ارتفاع ضغط الدم

تجدر هنا الإشارة إلى أنه إن كان هناك سبب لارتفاع الضغط فيعرف بأنه ارتفاع ضغط الدم الثانوي أي أن هناك مرض أولي نشأ عنه ارتفاع الضغط كإصابة المريض بسرطان الغدة الكظرية والذي يزيد من إفراز هرمون الأدرينالين (الإبينفرين) والذي يؤدي بدوره لارتفاع الضغط، أما إن كان السبب مجهول وهو الغالب فيعرف حينها بارتفاع ضغط الدم الأولي.

١.٢.٣ ضغط الدم الأولي

إن الغالبية العظمى من حالات ارتفاع ضغط الدم (حوالي 95%) لا يكون لها سبب معروف، وهذه الحالة تسمى ارتفاع ضغط الدم الأولي أو ارتفاع ضغط الدم الأساسي. وقد يبدأ ارتفاع ضغط الدم في أي سن، ولكنه عادة يبدأ في المرحلة المتوسطة من العمر، ولا زالت الأبحاث جارية لإمالة اللثام عن أسباب ارتفاع ضغط الدم الأولي، على أمل أن تصل بنا المعلومات إلى علاج جديد أفضل لهذا المرض. وقد يتنشر ارتفاع ضغط الدم الأولي في عائلات معينة، كما توجد إختلافات عرقية أيضاً، فثلاً الأمريكيون من أصول أفريقية يميلون إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم عند سن مبكرة عن الأمريكيين البيض، كما يميل ارتفاع ضغط الدم لأن يكون أكثر شدة في الأمريكيين الأفارقة.

٢.٢.٣ إرتفاع ضغط الدم الثانوي

بقي نسبة الـ 5% من حالات ارتفاع ضغط الدم تعزى إلى وجود حالة طبية مسببة، وهذا ما يسمى ارتفاع ضغط الدم الثانوي. وإذا ما قرر الطبيب أنك مصاب فعلاً بحالة ارتفاع ضغط الدم، فإنه سوف يوجه إليك بعض الاسئلة، ويفحصك طبيياً ويجري إختبارات معملية لتحديد ما إذا كان لديك مرض آخر مسبب لإرتفاع ضغط الدم. أسباب ارتفاع ضغط الدم الثانوي :

بنوبات من الإرهاق والضعف العام قد يعقبا فقدان الفرد لوعيه. بصفة عامة يعتبر ضغط الدم المنخفض "مرضياً" إذا كانت له أعراض مثل الدوخة والضعف العام المستمر.

٣ ارتفاع ضغط الدم

حالة ما تجاوز ضغط الدم القيم الطبيعية يعرف بأنه ضغط مرتفع - البعض يطلق عليه فرط ضغط الدم - أما إن كان هذا الارتفاع في حدود القيم الطبيعية أي لم يتجاوز 140 ملم زئبقي فيعرف بأنه طبيعي مرتفع إلا أن هذه الحالة تستدعي الانتباه لأنها قد تدل أن هذا الشخص معرض لارتفاع ضغط الدم في سنوات عمره القادمة. ===آلية ارتفاع ضغط الدم===^[1]

يرتفع ضغط الدم عندما ييضخ القلب الدم بقوة أكبر أو عندما تضيق الشرايين الرفيعة (الشريينات) مما يسبب زيادة المقاومة لسريان الدم فيها، ولكي تفهم كيف يمكن أن يؤثر تضيق الشريينات على ضغط الدم، تخيل أنك تضغط أنبوبة معجون أسنان، فإذا كانت فتحة الانبوب عادية الحجم، فسوف يكون كافياً أن تمارس ضغطاً عادياً على الأنبوبة حتى يخرج منها المعجون بسهولة وبقدر كبير من التحكم، ولكن إذا كانت فتحة الأنبوبة دقيقة في حجم ثقب الابرة، فسوف تضطر إلى أن تضغط على الأنبوبة بقوة أكبر حتى تخرج المعجون إلى خارج الأنبوبة.

ويمكن أن يكون ضغط الدم المرتفع إستجابة طبيعية من الجسم عندما يكون هناك إحتياج زائد للدم وعناصره الغذائية، فعندما تمارس التمارين الرياضية، فإن معدل دقات القلب يزيد وينقبض قلبك بقوة أكبر، وعندما تصل ممارسة التمارين إلى قمتها يكون ضغط الدم قد وصل إلى أعلى مستوياته.

وجدير بالذكر أن المخ يحس بضغط الدم بصفة مستمرة وعندما يقرر مخك أن جسمك يحتاج إلى رفع أو خفض ضغط الدم، فإنه يرسل رسائل من خلال أعصاب الجهاز العصبي الذاتي، وهذه الرسائل تأمر العضلات التي في جدر الشريينات إما أن تنقبض وإما تسترخي، كما تأمر القلب إما أن يببط من سرعته وإما أن يسرع، وثمة هرمونات عديدة أيضاً تؤثر على ضغط الدم عن طريق التأثير على كمية الدم في الجسم والمقاومة التي تبديها الشريينات.

إن ضغط الدم الطبيعي يرتفع ويخفص أثناء اليوم مع تغير مستوى التوتر أو الاجهاد الجسماني، ولهذا السبب تجد الاطباء بصفة عامة يأخذون قراءات عديدة لضغط الدم ويحسبون منها القراءة المتوسطة للحصول على متوسط ضغط الدم.

١.٣ ارتفاع ضغط الدم عند رؤية المعطف الأبيض (White Coat Hypertension) بالإنجليزية

بعض الاشخاص يصابون بقلق شديد في عيادة الطبيب أو المستشفى، ويرتفع ضغط الدم لديهم أثناء تلك الزيارة لأعلى من المستوى المعتاد،

٣.٣ أعراض ارتفاع ضغط الدم

- الصداع المزمن المستمر
- احمرار العين والأذن
- النزيف الأنفي

تجدر الإشارة أنه ليس كل الأعراض متلازمة " فقط " مع ارتفاع ضغط الدم فبعضها يحدث كنتيجة لعادات فسيولوجية طبيعية كالإرهاق مثلاً والبعض الآخر ينتج عن بعض الأمراض كسيولة الدم.

من المستحسن قياس ضغط الدم بين الحين والآخر بالبيت ، مثلاً كل أسبوع ، بواسطة أجهزة إلكترونية سهلة الاستعمال وزهيدة الثمن . علاوة على المنفعة الشخصية فسيستفيد من استخدام الجهاز أعضاء الأسرة الآخرين ، فيعم النفع وكذلك يتعلم الأبناء أهمية ضغط الدم في المحافظة على سلامة أعضاء في الجسم مثل القلب و الكلى يحتل عملها بارتفاع ضغط الدم .

٤.٣ مضاعفات ارتفاع ضغط الدم

الاضرار التي يسببها ارتفاع ضغط الدم بالجسم

في حالة ما تم تجاهل ارتفاع ضغط الدم فإن حالة المريض تدخل في سلسلة من المضاعفات الخطيرة منها :

١٠٤.٣ اضرار القلب

يؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى أمراض القلب و الأوعية الدموية بعدد من الطرق، فأولاً يجب على القلب أن يعمل جاهداً بقوة أكبر لأنه يضخ الدم ضد ضغط يفوق الضغط الطبيعي، وتماماً مثلما يتضخم عضلات ذراعك عندما ترفع الأثقال فإن الجدار العضلي للقلب خاصة البطين الايسر، يتضخم ويزداد سمكاً بسبب الجهد البالغ لضخ الدم. وبعكس عضلات ذراعك، فإن عضلات القلب الأكثر سمكاً لا تكون بالضرورة أكثر قوة. وحقاً، فنظراً لأن إمداد القلب بالدم (عن طريق الشرايين التاجية) لا يزيد في الغالب بنفس الدرجة التي تتحقق لعضلات الذراع ، فإن القلب قد يصبح بالفعل أكثر ضعفاً بعد مرور سنوات من ارتفاع ضغط الدم . وفي النهاية فإن هذا يمكن أن يؤدي إلى حدوث هبوط القلب

٢٠٤.٣ تصلب العصيد للشرين

إن ارتفاع ضغط الدم هو أحد أسباب التلف الذي يصيب الجدر الداخلية للشرين في بادئ الامر، والذي يؤدي فيما بعد إلى حدوث تصلب العصيد، فضعف الدم المرتفع يسبب تشققات مجهرية في البطانة الداخلية للشرين، وهذه التشققات تتيح تربة خصبة لتكون ترسبات دهنية عليها، وفي النهاية، فإن هذه الانسدادات تعوق قدرة الدم على حمل الاكسجين والعناصر الغذائية إلى العضلات التي تغذيها. وبهذه الطريقة، فإن ارتفاع ضغط الدم يفرض تهديداً مزدوجاً للقلب . فأولاً، هو يزيد عبء الشغل

امراض الكلى تلعب الكلى دوراً خطيراً في التحكم في ضغط الدم، وكثير من الامراض المختلفة التي تؤثر على الكلى يمكنها أن ترفع ضغط الدم، وهي تشمل مرض السكري و الالتهاب الكلوي و تضيق الشرايين الرئيسية للكلى ، ويمكن لارتفاع ضغط الدم نفسه أن يضر الكلى مما يجعل ارتفاع ضغط الدم أكثر سوءاً.

العقاقير إن أكثر العقاقير تسبباً في رفع ضغط الدم هي حبوب منع الحمل، والاستروجين و حبوب الهرمون الدرقي و عقاقير القشرة الكظرية و الأمفيتامين و الكوكايين و النقط أو البخاخة المضادة للاحتقان الانفي، وأيضاً فإن الكافيين و تعاطي الكحوليات بكميات كبيرة يمكن ان يرفع ضغط الدم.

فيوكروموسيتوما هي حالة ورم نادرة تجعل الغدة الكظرية تنتج كميات زائدة من النورابينفرين وهرمونات أخرى مشابهة تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

متلازمة كوشينج هذه الحالة المرضية تؤدي إلى إفراز كميات زائدة من هرمونات القشرة الكظرية (الكورتيكوسترويد)، وهذه تنتج عادة من الغدة الكظرية ، وهي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم

متلازمة كون هذه الحالة تنتج وفرة من هرمون الرنين الذي يرفع ضغط الدم ، وهي تسبب عادة في نوع آخر من ورم حميد (غير خبيث) في الغدة الكظرية

تضيق أو اختناق الشريان الاورطي في هذه الحالة يحدث تضيق في الشريان الأورطي بعد مغادرته القلب بمسافة قصيرة، ويصبح محتملاً على القلب أن يضخ بقوة تؤدي إلى رفع ضغط الدم حتى يمر من خلال الإختناق من أسباب ارتفاع ضغط الدم :

- التقدم في السن.
- شرب المنبهات باستمرار كالقهوة.
- المزاج العصبي الدائم.
- القلق خاصة وقت قياس الضغط فقلق الإنسان من اختبار قياس ضغط الدم يسهم حقيقة في ارتفاع الضغط.

• عدم انتظام وظائف الكلى

• التدخين

• تصلب الشرايين

• الإفراط في تناول الأملاح

• ورم الغدة الكظرية (الغدة فوق الكلية).

• ارتفاع ضغط الدم المصاحب لفترة الحمل

٦٠٤٠٣ امراض أخرى تسبب تدهور الاضرار الناتجة عن ارتفاع ضغط الدم

إن الأضرار التي تصيب القلب و المخ وغير ذلك من الأعضاء نتيجة لارتفاع ضغط الدم تكون أكثر قابلية للحدوث إذا كنت تعاني من حالات أخرى تؤثر على الجهاز القلبي الوعائي . وهذه العوامل الضارة تشمل مرض السكر و ارتفاع مستويات الكوليسترول أو وجود تاريخ عائلي لمرض بالقلب . إن تشخيص ضغط الدم المرتفع وعلاجه يكون أكثر ضرورة وإلحاحاً بصفة خاصة إذا كنت تعاني أيضاً من واحدة أو أكثر من تلك الحالات الأخرى وتبين الإحصاءات الطبية أن الأشخاص ذوي ضغط مرتفع (140/90 ملليمتر زئبق) تقل أعمارهم عن الأشخاص ذوي ضغط معتدل (115/75 ملليمتر زئبق) في المتوسط بنحو 12 سنة ، ذلك يعود إلى أن ضغط الدم العالي يُجهد على المدى الطويل أعضاء مثل القلب و الدماغ و الكلى ومن الممكن أن يحدث تمزق أو انسداد في أوعية الدماغ [2]، مما يؤدي إلى زيادة احتمال وقوع ذبحة صدرية أو سكتة دماغية أو فشل كلوي مبكراً .

==ارتفاع ضغط الدم الخبيث (بالإنجليزية: Malignant hypertension) [3]

٥٠٣ فرط ضغط الدم الخبيث

ارتفاع أو فرط ضغط الدم الخبيث هو ارتفاع شديد في ضغط الدم الذي يأتي على فجأة وبسرعة. حيث تكون قراءة ضغط الدم (ضغط الدم الانبساطي) المنخفض، والذي هو عادة حوالي 80 مم زئبق، تبلغ ما فوق 130 مم زئبق.

٦٠٣ اسباب فرط ضغط الدم الخبيث

هذا الاضطراب يصيب حوالي 1% من المصابين بارتفاع ضغط الدم، بما في ذلك الأطفال والبالغين. وهو أكثر شيوعاً في البالغين الأصغر سناً وقد يصيب أيضاً الأشخاص المصابين ب: - اضطرابات الكولاجين الوعائية - مشاكل الكلى - تسمم الدم في الحمل الشخص المعرض لمخاطر عالية لارتفاع ضغط الدم الخبيث إذا كان يعاني من: - الفشل الكلوي - ارتفاع ضغط الدم الكلوي الناجم عن تضيق الشريان الكلوي

٧٠٣ أعراض وعلامات فرط ضغط الدم الخبيث

الأعراض قد تشمل: - عدم وضوح الرؤية - تغيير في الحالة العقلية - قلق - ارتباك - انخفاض اليقظة، وانخفاض القدرة على التركيز - التعب - الأرق - النعاس، الدوخة والنعاس - ألم في الصدر - سعال - صداع - الغثيان أو القيء - خدر وضعف الذراعين والساقين والوجه ومناطق أخرى - انخفاض البول - النوبات - ضيق في التنفس

المفروض على عضلة القلب مما يزيد احتياج عضلة القلب للأكسجين و العناصر الغذائية . وثانياً، هو يقلل إمداد عضلة القلب بالأكسجين و العناصر الغذائية عن طريق زيادة تصلب العصيد للشرين الناتجة . وهذان العاملان يؤديان معاً إلى زيادة قابلية حدوث نوبة القلب و هبوط القلب

٣٠٤٠٣ اضرار الكلى

ارتفاع ضغط الدم يزيد أيضاً تصلب في الشرايين التي تغذي أعضاء أخرى . فقد تحدث عواقب أخرى إذا حرمت تلك الأعضاء من الأكسجين و العناصر الغذائية التي تحتاجها . إن تضيق الشرايين التي تغذي الكليتين يمكن أن يسبب اضطراباً في طائف الكليتين . فحينما يقل توارد الدم إلى الكليتين، فإن الجسم يفرز هرموناً يسمى الرنين الذي يبدأ في إحداث سلسلة من التفاعلات الكيميائية التي تجعل الشريينات تزداد تصلباً ، والنتيجة هي ضغط الدم المرتفع الذي يؤدي إلى تلف الكلى والذي يؤدي بالتالي إلى مزيد من ارتفاع ضغط الدم

٤٠٤٠٣ الانورسما

ثمة وسيلة يسبب بها ارتفاع ضغط الدم أضراراً بالشرايين وهي عن طريق إضعاف جدر الوعاء الدموي وجعلها تتمدد . وهذا يمكن أن يؤدي إلى تكون انتفاخات تشبه البالون ويسمى منها أنورسما . و انتفاخات الأنورسما مثل البالون ، تنفجر عندما تتعرض لزيادة كبيرة جداً في الضغط . وتلك الإنتفاخات تتكون بدرجة أكبر في الشرايين الصغيرة للبخ أو العينين أو الكليتين أو في الاوعية الدموية الأكبر حجماً مثل الأورطي . و انفجار الأنورسما في الشرايين الصغيرة للعينين يمكن أن يؤدي إلى إضطراب بصري وربما العمى

٥٠٤٠٣ السكتات المخية أو الدماغية

ارتفاع ضغط الدم غير المعالج يمكن أن يؤدي إلى السكتات المخية عن طريق إحداث تصلب في الشرايين التي تغذي المخ بالدم . والتضيق الناتج يمكن أن يقلل تدفق الدم ويحرم جزءاً من المخ من الأكسجين والعناصر الغذائية التي يحتاجها. وهذا يسمى السكتة المخية الاسكيمية . وارتفاع ضغط الدم يمكن أيضاً أن يسبب انفجار أوعية دموية في المخ مما يسبب نزيفاً في المخ ، ويحدث النزيف عندما يكون ضغط الدم المرتفع قد أضعف جدر الشرايين في المخ . و السكتات الدماغية الإسكيمية و أنزفة المخ يمكن أن يسبب كل منهما فقدماً مدمراً ومستديماً للنطق و القوة و الادراك و الاحساس . ويمكن أن يؤدي أيضاً إلى الغيبوبة و الوفاة . وقد ظهر أيضاً أن ارتفاع ضغط الدم المزمن يسبب إنكماش نسيج المخ في الأشخاص الذي تجاوزوا سن الخمسة والستين

٨٠٣ تشخيص فرط ضغط الدم الخبيث

١١٠٣ مآل/ تكهن فرط ضغط الدم الخبيث

الكثير من أجهزة الجسم معرضة لخطر جدي من ارتفاع في ضغط الدم الشديد. قد تكون تضررت العديد منها، بما في ذلك الدماغ والعين والأوعية الدموية والقلب، والكلى. الأوعية الدموية في الكلى من المرجح جدا أن تتضرر من الضغط. الفشل الكلوي قد يتطور، والذي قد يكون دائم وبحاجة إلى غسيل الكلى آلة الكلى. إذا تمت معالجته على الفور، ويمكن في كثير من الأحيان التحكم بارتفاع ضغط الدم الخبيث دون وقوع مشاكل دائمة. إذا لم يتم التعامل معه على الفور، قد تحدث مضاعفات شديدة مهددة للحياة.

١٢٠٣ التغيرات اللازم إجراؤها في نمط الحياة للوقاية من ارتفاع ضغط الدم وعلاجه

ثمة خطوات يمكنك إتباعها للوقاية من الإصابة بارتفاع ضغط الدم وللعلاج منه دون إستخدام العقاقير

١٠١٢٠٣ تناول الكثير من الفواكه والخضراوات

إن الطعام الذي يحتوي على وفرة من الفواكه والخضراوات قد يكون هو أفضل وسيلة غذائية لمنع الإصابة بارتفاع ضغط الدم. وهذا النوع من الطعام يحتوي على الألياف والبوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم، وكل ذلك يحميك من الإصابة بارتفاع ضغط الدم

٢٠١٢٠٣ تناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم

إن الطعام الغني بـ البوتاسيوم يحميك من الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكتات المخية. وتشمل الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم البرتقال والموز والزبيب والتين والبطاطس المطهية بقشرها والفاصوليا المطهية والزبادي منخفض الدسم والحبوب النشوية المحتوية على النخالة

٣٠١٢٠٣ إمتنع عن الملح

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فتجنب الأطعمة المالحة ولا تضيف الملح إلى الأطعمة. وإذا لم تكن تعاني تلك الحالة، فهناك خلاف عما إذا كان تجنبك للملح سوف يحميك من الإصابة بها أم لا. وبعض الأشخاص يبدو أنهم أكثر حساسية للملح ويستفيدون أكثر من غيرهم بخفض ما يتناولونه من ملح. وتشير دراسات أكثر حداثة إلى أن خفض الملح قد يكون أكثر فائدة بصفة خاصة للمسنين فوق سن الستين

٤٠١٢٠٣ خفض وزنك وحسن شكل جسمك

كلما كان جسمك أخصم، كان من الصعب على القلب أن يعمل على ضخ الدم إلى جميع أجزاء جسمك. وخفض وزن الجسم إلى المستوى الطبيعي يمكن أن يكون هو كل ما تحتاجه للوقاية من أو لعلاج ارتفاع

ارتفاع ضغط الدم الخبيث هو حالة طبية طارئة. يظهر الفحص الجسدي عادة: -ارتفاع شديد في ضغط الدم - تورم في الساقين والقدمين - أصوات في القلب غير طبيعية وسوائل في الرئتين - تغييرات في التفكير، والإحساس، والقدرة العضلية، والمنعكسات وفحص العين يكشف تغييرات تشير إلى ارتفاع ضغط الدم، بما في ذلك: - زيف في شبكية العين - تضيق الأوعية الدموية في منطقة العين - تورم العصب البصري - غيرها من المشاكل مع شبكية العين قد يتطور الفشل الكلوي، فضلا عن غيرها من المضاعفات التي قد تتطور أيضا. ويمكن اجراء اختبارات تحديد الأضرار التي لحقت بالكلى وتشمل ما يلي: - تحليل غاز الدم الشرياني - تروجين يوريا الدم - الكرياتينين - تحليل البول - فحص الصدر بالأشعة السينية: يظهر احتقان في الرئة وتوسع القلب هذا المرض قد يؤثر أيضا على نتائج الاختبارات التالية: - مستوى الألدوستيرون - إزيمات القلب - التصوير المقطعي للدماغ - تخطيط القلب الكهربائي (EKG) - مستوى الريتين - الرواسب البولية

٩٠٣ علاج فرط ضغط الدم الخبيث

سوف يحتاج المريض إلى البقاء في المستشفى حتى يتم السيطرة على ارتفاع ضغط الدم الشديد. وسيعطى أدوية عن طريق الوريد لخفض ضغط الدم. إذا كان هناك سوائل في الرئتين، سيتم إعطاء المريض أدوية مدرات البول، التي تساعد الجسم على إزالة السوائل. الطبيب سوف ينظر في إعطاء المريض أدوية لحماية القلب إذا كان هناك دليل على ضرر في القلب. بعد جعل ارتفاع ضغط الدم الشديد تحت السيطرة، سيأخذ المريض أدوية ضغط الدم (عن طريق الفم) للسيطرة على ضغط الدم. الدواء قد يحتاج إلى تغيير في بعض الأحيان. ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يكون من الصعب السيطرة عليه.

١٠٠٣ الأدوية المتعلقة ب فرط ضغط الدم الخبيث

الدواء الذي يعطى عن طريق الوريد ويكون مفعوله سريع جدا هو: - تروبروسيد الصوديوم. وفي الحالات الأقل شدة، يتم إعطاء أدوية عن طريق الفم مثل - كابوتريل - الكلويندين - ايتالول - برازوسين
الوقاية من فرط ضغط الدم الخبيث إذا كان لدى المريض ارتفاع ضغط الدم، فإن على المريض ان يقوم برصد ضغط الدم بدقة وتناول الأدوية بشكل صحيح للمساعدة في تقليل مخاطر ارتفاعه و خروجه عن السيطرة. - اتباع نظام غذائي صحي ويكون منخفض بالملح والدهون.

مضاعفات فرط ضغط الدم الخبيث المضاعفات: - تلف المخ - ضرر في القلب، بما في ذلك: - نوبة قلبية - (ألم في الصدر بسبب تضيق الأوعية الدموية أو ضعف عضلة القلب) الذبحة الصدرية - اضطرابات إيقاع ضربات القلب - الفشل الكلوي - العمى الدائم - وذمة رئوية (السوائل في الرئتين)

٥ اقرأ أيضا

- ضغط الدم . وخفض الاوزان الزائدة له أثر كبير على ضغط دمك حتى لو لم تصل إلى الوزن المثالي . وهذا صحيح بصفة خاصة للاشخاص الذين يحملون أكدياساً من الشحم حول منطقة الخصر وهم الذين توصف أجسامهم بأنها تشبه التفاحة وليست تشبه ثمرة الكمثرى . والعلاقة بين ضغط الدم المرتفع وبين زيادة الوزن تكون محققة بصفة خاصة للبالغين من السن الصغيرة إلى المرحلة العمرية المتوسطة .
- ٥.١٢.٣ مارس الرياضة
- الطرق الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم
- ذبحة صدرية
- سكتة دماغية
- كولسترول
- بروتين دهني منخفض الكثافة

• سكري



• بوابة طب



في كومنز صور وملفات عن: ضغط الدم

٦.١٢.٣ تجنب تعاطي الكحول

إن شرب الكحوليات (المسكرات) يزيد بشكل ملحوظ خطر الأصابة بارتفاع ضغط الدم . والإمتناع عن شرب الكحوليات يمكن أن يقلل إحتياجك لتناول العقاقير الخفضة لضغط الدم

٧.١٢.٣ تجنب التدخين

إذا كنت تعاني ارتفاع ضغط الدم ، فإن التدخين يزيد من خطر إصابتك بنوبة قلبية

٨.١٢.٣ مارس تقنيات الاسترخاء

إن الانواع المختلفة من العلاج السلوكي وتشمل التغذية الحيوية و اليوجا و التاي تشي ، قد يكون لها بعض الأثر النافع في علاج ضغط الدم المرتفع

[1] Malignant hypertension , MedlinePlus.com Available at : 'http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000491.htm

[2] ويب طب - ارتفاع ضغط الدم

[3] طبيب دوت كوم - معلومات طبية و منتديات

٤ المصادر

• الجمعية الأمريكية لرعاية القلب

• ميدلاين بلس

• مدونة صفيان الطبية

[1] New York Presbyterian Columbia University Medical Center , 2012

• ويب طب - إرتفاع ضغط الدم

• ضغط الدم

٦ مصادر النص والصور، والمساهمون والتراخيص

١.٦ النص

- ضغط الدم المصدر: https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B6%D8%BA%D8%B7_%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85?oldid=18675252 المساهمون: Al-Dhahli، AlnoktaBOT، TheEgyptian، JAnDbot، Thijslbot، Tariqhada، Meno25، Haytham abulela، Ali1، Chobot، Abanima، Idioma-bot، AlleborgoBot، Sami Lab، Almuhammedi، Ahmadnet20، OKBot، TXiKiBoT، SieBot، VolkovBot، Ciphers، وهراني، Ptbodygourou، SilvonenBot، Aboalbiss، Luckas-bot، Bo hessin، Mnokel، AkhtaBot، Alexbot، Ashraf.rashwan، MenoBot، Jobas، Mustafa Atef، Msoms-anime، TobeBot، MaraBot، مروان عباس، Mohdalg، Xqbot، Alpha-beta، ArthurBot، CipherBot، Rami.shinnawi، KamikazeBot، بلال الدويك، EmausBot، Hassan2010spg، WikitanvirBot، علاء نجار، Mjbmrbot، Doctorsafian، Mahmoudalrawi، موسى الحداد، Dr Bilal Alshareef، أحمد مجدي، Mohammedbas، RjpBot، Mn-imhotep، ElphiBot، FShbib، ASammour، Dr.Mograbى Jamal، Ripchip Bot، Diana.shalabe، JBBot، جار الله، SHBot، Roa'a najim، مصعب، هبة أبوحميد، Addbot، ZkBot، Reem Al-Kashif، Mograjى jamal، Hosam007، JarBot، Mohammedabulhouf، Superdr و مجهولون: 43

٢.٦ الصور

- ملف: **Blutdruck.jpg** المصدر: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/42/Blutdruck.jpg> الترخيص: CC-BY-SA-3.0 المساهمون: No machine-readable author provided. **.machine-readable source provided. Own work assumed (based on copyright claims)**. Peng assumed (based on copyright claims)
- ملف: **Commons-logo.svg** المصدر: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4a/Commons-logo.svg> الترخيص: Public domain المساهمون: This version created by Pumbaa, using a proper partial circle and SVG geometry features. (Former versions used to be slightly warped.) الفنان الأصلي: SVG version was created by User:Grunt and cleaned up by 3247, based on the earlier PNG version, created by Reidab
- ملف: **Gtk-dialog-info.svg** المصدر: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b4/Gtk-dialog-info.svg> الترخيص: LGPL المساهمون: David Vignoni الفنان الأصلي: <http://ftp.gnome.org/pub/GNOME/sources/gnome-themes-extras/0.9/gnome-themes-extras-0.9.0.tar.gz>
- ملف: **Mercury_manometer.jpg** المصدر: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/33/Mercury_manometer.jpg الترخيص: CC-BY-SA-3.0 المساهمون: Michael V Hayes at the الإنجليزية Wikipedia. Transferred from en.wikipedia to Commons.
- ملف: **P_medicine.svg** المصدر: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/6d/P_medicine.svg الترخيص: CC-BY-SA-3.0 المساهمون: Self-made in Inkscape, based on Image:P_medicine.png and Image:Esclapius stick.svg. Replaced the Caduceus with Asclepius Mysid
- ملف: ضغط_الدم_2.jpg المصدر: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/7f/%D8%B6%D8%BA%D8%B7_%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85_2.jpg الترخيص: CC BY-SA 3.0 المساهمون: عمل شخصي الفنان الأصلي: Roa'a najim
- ملف: ضغط_الدم_3.jpg المصدر: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d9/%D8%B6%D8%BA%D8%B7_%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85_3.jpg الترخيص: CC BY-SA 3.0 المساهمون: عمل شخصي الفنان الأصلي: Roa'a najim

٣.٦ ترخيص المضمون

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0