

اليك، مَنْ لديك ضغط دم مفرط

معلومات للمريض

معلومات من أجل الإتصالات.
إذا كانت لديك أسئلة أو استفسارات اتصل بالمرضة في ضغط الدم المرتفع؟
عيادة القلب، سودرشوكهوسيت Södersjukhuset
www.vardguiden.se
www.sjukvardsradgivningen.se
www.sbu.se
www.allahjartan.se (AstraZeneca)
www.pfizer.se

رقم الهاتف: 08-616 30 20
أيام الاثنين - الخميس الساعة 09:00 - 14:00
أيام الجمعة: بين الساعة 11:30 - 09:00

ما هي الأدوية التي تستعمل لمعالجة ضغط الدم المرتفع؟

هناك أدوية من خمسة مستويات تستعمل قبل غيرها في معالجة ضغط الدم المرتفع. وهي مدرة للبول (من نوع تيازويد ديوريتيكا، thiaziddiuretika) و مانع سيلان الكالسيوم و مانع الـ ACE المخفف للهرمونات، و ARB مانع هرمونات ضغط الدم من الإلتصاق الـ angiotensinreseptorhämmare و الـ betablockerare المقاوم للهرمونات. أحياناً تستخدم أنواع أخرى من الأدوية لمعالجة ضغط الدم المرتفع. في أغلب الأحيان يستوجب تشكيلة من دوائين أو ثلاثة أدوية للتخفيف الكافي لضغط الدم المرتفع. الأدوية العادية لتخفيف ضغط الدم هي عادة تحملها جيد، أي في أغلب الأحيان ليس لها تأثيرات جانبية. لكن جميع الأدوية قد يكون لها تأثيرات جانبية، وإذا كانت هذه التأثيرات الجانبية خطيرة أو مزعجة يمكن في أغلب الأحيان تجربة دواء آخر للتوصل إلى تخفيض ضغط الدم إلى المستوى المرغوب.

في أكثر الأحيان يجب إعتبار معالجة ضغط الدم كمعالجة تدوم مدى الحياة فعالية تخفيف ضغط الدم تدوم فقط طالما تمت متابعة تناول الدواء. يمكن للضغط أن يتغير غالباً مع الزمن ولذلك من المهم أن تجرى قياسات متكررة لضغط الدم. عندما يكون ضغط الدم جيداً وثابتاً يجب فحصه على الأقل مرتين في السنة وعند المعالجة غير الكافية لضغط الدم يجب إجراء الفحص بتواتر أعلى لغاية الحصول على المستوى المرغوب للضغط. وعند الرغبة في الإمكان شراء مشد شخصي لقياس ضغط الدم (يمكن مثلاً شراؤه من الصيدلية). ولكن يجب فحصه للتأكد من أنه يعطي نتيجة صحيحة عن ضغط الدم، وذلك عن طريق قياس ضغط الدم في إحد المستوصفات وبنفس الوقت قياس ضغط الدم بالمشد الخاص للتأكد من مطابقة النتائج. ينصح بمتابعة قياس ضغط الدم بانتظام ضمن الرعاية الصحية حتى لو كان القياس يجري في المنزل.



التصوير: أيزابيل سوس 2008

ما هو ضغط الدم؟

لكي يستطيع القلب ضخ الدم في الجسم فهناك حاجة إلى ضغط، ضغط الدم. ضغط الدم تنظمه عوامل متعددة، منها فعالية الضخ لدى القلب ودرجة التكلس في الأوعية الدموية والفعالية لدى مختلف المنظومات الهرمونية والعصبية. عادة يختلف ضغط الدم كثيرا نوعا ما خلال اليوم. يكون الضغط في أدنى مستوياته أثناء الراحة، وأشد تنديا في الليل أثناء النوم. ويرتفع الضغط أثناء الجهد، الإجهاد النفسي والألم.

كيف يقاس ضغط الدم؟

يقاس ضغط الدم عادة في أحد الساعدين ويذكر بالميليمتر زئبق (mmHg). يقسم الضغط إلى الضغط العلوي «الضغط الأنقباضي» (systoliskt) والضغط السفلي «الضغط الإنبساطي» (diastoliskt). الضغط الإنقباضي يعادل الضغط الأقصى عندما ينقبض القلب ويضخ الدم في الدورة الدموية والضغط الإنبساطي هو الضغط الأدنى عندما يكون القلب في مرحلة الإسترخاء.

يقاس ضغط الدم عادة في وضعية الإستلقاء وبعد فترة راحة. أحيانا يجري ما يسمى بقياس ضغط الدم الـ ٢٤ ساعة، وحينها يقوم جهاز قياس ضغط الدم أليا بعدة قياسات خلال اليوم للحصول على فكرة أدق عن التغيرات التي تحدث في ضغط الدم خلال يوم كامل.

عند أي مستوى يكون ضغط الدم عالياً جدا؟

يكون ضغط الدم عالياً جدا إذا ما تخطى الـ 140/90 مم زئبق في حالة الراحة. إذا كان الشخص يعاني من مرض سكر الدم أو العجز الكلوي يعتبر ضغط الدم عالياً جدا إذا تجاوز الـ 130/80 مم زئبق. إذا تجاوز ضغط الدم هذين المستويين يكون الشخص مصابا بضغط دم مفرط. إذا كان ضغط الدم قريبا من الحدودين المذكورين أعلاه يستوجب الأمر عدة قياسات للضغط لتحديد ما إذا كان لدى الشخص ضغط دم مفرط.

كم هو عادي ضغط الدم المفرط؟

ضغط الدم المفرط هو عادي وتقريباً 20-25 في المئة من البالغين في السويد يعانون من ضغط دم مرتفع. تزداد خطورة الإصابة بضغط دم مفرط مع التقدم في السن.

لماذا يصاب الشخص بضغط دم مفرط؟

عند قسم ضئيل من الأشخاص الذين يصابون بضغط دم مفرط يمكن وجود سبب مميز، وذلك يسمى ضغط الدم المفرط الثانوي. ويكون للأمر عادة علاقة ببعض الأمراض الكلوية أو بعض الإضطرابات الهرمونية. لدى عدد كبير من الذين يعانون من ضغط دم عال لا يمكن وجود سبب خاص، بل يتعلق الأمر بمجموعة من العوامل. وهذا النوع يسمى بضغط الدم المفرط الإبتدائي. معلوم أن الإستعداد الوراثي والوزن المفرط وتعاطي الكحول المفرط وقلة الحركة والإفراط في تناول الملح والإجهاد النفسي يمكن أن تسبب ضغط الدم المرتفع.

ما الأخطار التي تأتي نتيجة ضغط الدم المرتفع؟

ضغط الدم المرتفع خلال فترة طويلة يعني عبءاً كبيراً على الأوعية الدموية. وهذا يؤدي إلى التكلس في الأوعية الدموية (الغصاد) “ateroskleros”، والذي بدوره يؤدي إلى أن الأوعية الدموية في أجزاء مختلفة في الجسم تنسد أو تتمزق. وهذا بدوره يؤدي إلى حالة حرجة وأحياناً خطيرة على الحياة كالسكتة الدماغية “stroke” (الذي يكون على شكل جلطة دماغية أو نزيف دماغي) وتشنج في الأوعية الدموية والجلطة القلبية وقصور في وظيفة القلب والأمراض الكلوية والعرج المتقطع “claudicatio intermittens” وأمراض العين.

هل ضغط الدم المنخفض خطر؟

عادة يعتبر أنه كلما كان ضغط الدم متدنياً كلما كان ذلك أفضل، هذا إذا لم يكن الضغط متدنياً لدرجة المضايقة من الدوخة أو الشعور بالإغماء حين النهوض.

هل تخفيض ضغط الدم مجيد؟

عدد من الدراسات الهامة أظهرت أن خطورة الإصابة بالأمراض المذكورة أعلاه تتضاءل إذا حُقِّض ضغط الدم عند الشخص الذي يعاني من ضغط دم مفرط.

ماذا بإمكان الشخص فعله ذاتياً لتخفيض ضغط الدم؟

إن التبدل في نمط الحياة يمكن أن يخفض ضغط الدم ويقلل من خطورة الإصابة بالأمراض التابعة لضغط الدم المرتفع. والذي يمكن نصحه هو الرياضة المنتظمة وتقليل الوزن (إذا كان لديك وزن مفرط) وتناول الأغذية المنوعة بشكل جيد وتجنب تناول الكحول المفرط، والتخفيف من الإجهاد النفسي والإمتناع عن التدخين. عند العديد من الأشخاص الذين لديهم ضغط مفرط للدم لا يكفي التغيير في نمط الحياة لتخفيف ضغط الدم إلى المستوى المرغوب بل يستوجب أيضاً في أغلب الأحيان اللجوء إلى المعالجة الدوائية.