

## ارتفاع ضغط الدم.. القاتل الصامت

لا أعراض، ولا أجراس تدق، ولا مؤشرات تهتز.. إنه مرض ارتفاع ضغط الدم القاتل الصامت نكتشفه بالصدفة ربما عند قياس ضغط الدم بعد حدوث أزمة قلبية، أو هبوط حاد بوظائف الكلى.. لذا فإن أولى الخطوات لمواجهة هذا المرض الفتاك هو اكتشافه.. ثم العلاج بالأساليب غير الدوائية.. ثم الدوائية إذا لزم الأمر.

ارتفاع ضغط الدم (Hypertension) يحدث عندما تضيق أوعية الدم ذات الحجم الصغير في الأطراف، مما يجعل الدم يضغط على جدران الأوعية الدموية أكثر من السابق، ويحتم على القلب أن يعمل بصورة أشد وأن يبذل جهداً أكبر.

هناك رقمان لتحديد ضغط الدم: الرقم الانقباضي والرقم الانبساطي. ضغط الدم المثالي (١٢٠ على ٨٠ مم زئبقي) الأول (١٢٠) الانقباضي والثاني (٨٠) الانبساطي.



الضغط الانقباضي: (الأعلى) يعبر عن القوة التي يبذلها القلب؛ ليضخ الدم إلى الأطراف عبر أوعية الدم.

الضغط الانبساطي (السفلي والأقل): يعبر عن ضغط الدم الذي ينتج بعد ارتخاء عضلة القلب والذي يسمح بعودة الدم إلى القلب.

ومن المتوقع عليه أن ضغط الدم المرتفع هو ما كان فوق ١٤٠ مم زئبقي للضغط الانقباضي أو ٩٠ مم زئبقي للضغط الانبساطي.

## ضغط الدم.. أنواعه وأسبابه

هناك نوعان لضغط الدم:

### الأول: ارتفاع ضغط الدم الأولي:

ويصاب به ٩٨% من مرضى ارتفاع ضغط الدم، ولا يوجد سبب محدد للإصابة به. غير أنه يبدو أن العوامل الوراثية تلعب دوراً مهماً في استعداد فرد معين للإصابة إذا توافرت عوامل أخرى مصاحبة كالسمنة وميل الشخص لتعاطي كمية زائدة من الملح أو مع وجود ضغوط نفسية لديه.

## وأهم النظريات حول أسبابه:

- أسباب وراثية: حيث إن بعض الخبراء يقولون إن ٣٠ إلى ٦٠% من حالات ارتفاع ضغط الدم الأولي المتسبب فيها عوامل وراثية.
- أسباب هرمونية: ترجع إلى اضطراب نظام هرمونات مثل (أنجيوتنسين - رينين - الدوستيروون) (Angiotensin - Renin - Aldosteron)، نتيجة لحدوث خلل في الجين المنظم لضخ تلك الهرمونات المرتبطة ببعضها البعض. علمًا بأن هذا النظام من الهرمونات يسيطر على تحديد ضغط الدم عن طريق تضيق أو توسيع عروق الدم، أو بالموازنة بين كمية الماء والصوديوم في الجسم.
- اضطرابات عصبية: لنظام الأعصاب الودية Sympathetic الذي هو جزء من الأعصاب اللاإرادية التي تنظم عمل الأعضاء الداخلية كالقلب والأمعاء وعروق الدم... إلخ. مما يجعلها تميل إلى تحفيز الأعصاب المؤدية لعروق الدم، فتضيق الشرايين ويرتفع ضغط الدم داخلها.
- زيادة إدرار الأنسولين وعلاقته بالسمنة وداء السكري من النوع الثاني: فارتفاع ضغط الدم من أكثر المشاكل الصحية شيوعًا لدى مرضى السمنة.

## أما الثاني: ارتفاع ضغط الدم الثانوي:

وهي الفئة التي تعاني من حالة ارتفاع ضغط الدم لسبب يمكن اكتشافه وربما إزالته، ومن ثم عودة ضغط الدم إلى الحالة الطبيعية. وهذه الفئة تُعدّ الفئة النادرة وتصل إلى ٢% من جميع حالات ارتفاع ضغط الدم.

## وأسبابه:

- أمراض الكلى: وهي أكثر الأسباب شيوعًا، حيث يضعف أداء الكلى في التخلص من الأملاح، فتتجمع هذه المواد في الجسم مؤدية إلى ارتفاع ضغط الدم، إلا أنه عند علاج ضعف الكلى إما بإجراء الغسيل الكلوي أو ربما زراعة كلية يمكن للضغط أن يعود إلى حالته الطبيعية.
- زيادة إدرار بعض الهرمونات: والتي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، كزيادة إدرار الغدة الدرقية الذي يصاحبه ميل المصاب إلى تجنب الجو الدافئ، وزيادة العرق وارتفاع دقات القلب، وعندما يتم علاج هذا المرض يعود ضغط الدم إلى حالته الطبيعية.
- زيادة إدرار الغدة فوق الكلوية لمادة الكورتيزون: والذي يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم كذلك، ويمكن علاج هذا المرض جراحيًا، ومن ثم يعود الضغط إلى الوضع الطبيعي.

• **الحمل:** ففي بعض الأحيان يرتفع ضغط الدم أثناء الحمل وخاصة في الأشهر الأخيرة منه إلا أنه يعود إلى الوضع الطبيعي بعد الولادة بقليل.

• **بعض الأدوية:** تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم مثل موانع الحمل التي قد ترفع الضغط لدى عدد قليل من النساء.



### التشخيص

نظرًا لأن ارتفاع ضغط الدم مرض بلا أعراض فليس هناك طريقة لتشخيصه إلا بالقياس والفحص الدوري لدى الطبيب. فقد يكتشف الشخص أنه مصاب بارتفاع ضغط الدم عند حدوث أزمة قلبية، أو هبوط حاد بوظائف الكلى، أو عند قياس ضغط الدم الدوري.

وإذا لوحظ وجود ارتفاع في ضغط الدم عند قياسه يفضل تكرار القياس بعدها مرتين أو ثلاث مرات، للتأكد من التشخيص، خصوصًا أن زيادة الضغط قد تحدث بشكل عرضي مؤقت لكثير من الأسباب، منها المجهود أو مع الانفعال، أو مع التدخين، وأيضًا أثناء امتلاء المثانة، بل وعند رؤية الطبيب، وجهاز قياس ضغط الدم، قد يرتفع لدى البعض المعدل الطبيعي لضغط الدم، رغم أنهم لا يعانون من المرض.

لذلك يجب قياس ضغط الدم بعيدًا عن التوتر، ويجب أن يكون المريض جالسًا، أو مسترخيًا قبل قياس ضغط الدم، ويفضل مطالبته بعدم التدخين قبل ساعة أو ساعتين. فإذا كان أحد الرقمين الانقباضي أو الانبساطي مرتفعًا، فذلك يكفي لتشخيص ارتفاع ضغط الدم وتحديد مستوى هذا الارتفاع، ولا بد من الاهتمام في كلتا حالتنا الارتفاع الانقباضي أو الانبساطي خاصة لكبار السن.

مع ملاحظة أن مستوى ضغط الدم لدى كل فرد يتذبذب بين قيمة وأخرى خلال اليوم وليس بثابت عند قيمة معينة طوال اليوم.

### فحوصات ما بعد التشخيص

هناك بعض الفحوصات من الضروري القيام بها، عند اكتشاف الإصابة بارتفاع الضغط، وذلك لمعرفة الأضرار التي حدثت حتى الآن على بعض الأعضاء، وربما يمكن التعرف عبرها

على سبب ارتفاع الضغط إن كان من النوع الثانوي، وإلا تقرر أن السبب أولي، وهذه الفحوصات هي:

- ١ - تحليل صورة كاملة للدم تحدد كمية كريات الدم الحمراء وصفائح الدم وكريات الدم البيضاء.
- ٢ - يقاس مستوى الكرياتينين وحامض اليوريا لمعرفة كفاءة عمل الكلى، إضافة إلى مستويات الصوديوم والبوتاسيوم.
- ٣ - يقاس مستوى السكر في الدم (صائمًا) لمعرفة وجود مرض السكري من عدمه.
- ٤ - تقاس المواد الدهنية في الدم وكذلك مستويات (الكوليستيرول).
- ٥ - يتم عمل تخطيط القلب كهربائيًا (ECG) لمعرفة تأثير ارتفاع ضغط الدم على عضلة القلب بصورة تقريبية.
- ٦ - يفحص البول لمعرفة مدى وجود الزلال فيه، حيث يدل على تأثر الكلى، أو كون الكلى هي السبب خاصة عند ظهور صفائح دم حمراء في البول، مما يشير إلى مرض أولي بالكلى.

### سبل العلاج

اتباع نظام غذائي مناسب، وخفض الوزن، وتخفيف ملح الطعام، واستخدام الزيوت النباتية في الطعام، وكذلك القيام بتمارين رياضية كالمشي -مثلاً- يجعل الأمل كبيراً جداً في أن يعيش مريض الضغط حياة عادية دون أية مشاكل أو اختلاطات.

وقد يتطلب الأمر تناول دواء أو أكثر مدى الحياة، وتوجد عدة أنواع من الأدوية المستخدمة في علاج الضغط ذات المفعول الطويل، حيث تستخدم مرة واحدة أو مرتين كحد أقصى خلال اليوم، ويتم هذا بالطبع بمتابعة طبيب مختص.

إن المرضى المصابين بضغط الدم المرتفع أكثر تعرضاً لبعض المضاعفات على أعضاء الجسم المختلفة كالقلب والكلى والعينين. أما إذا عولج الضغط المرتفع معالجة فعّالة، وتمت السيطرة عليه بنجاح، فإن الصورة تصبح أكثر إشراقاً وأشدّ تفاؤلاً. فالمعالجة الفعّالة لارتفاع ضغط الدم تمنع حدوث أي مضاعفات أخرى.

