



„Blutdruck – wann muss behandelt werden?“ > arabisch

## ارتفاع ضغط الدم

# أهم الأمور فيما يتعلق بارتفاع ضغط الدم - متى ينبغي العلاج، ما الذي عليك الانتباه له؟

نظراً لأن ضغط الدم المرتفع عادةً لا يسبب لفترة طويلة أية أعراض، فمن المهم أن يتم قياسه بشكل منتظم من قبل الطبيب. حيث أن ارتفاع ضغط الدم هو أحد عوامل الخطر المؤدية لأمراض الأوعية الدموية والكلية وكذلك ضعف القلب.

ابتداءً من سن الخمسين تقريباً، يكون لدى نصف أفراد المجتمع نسباً مرتفعة لضغط الدم، في حين يسود الاعتقاد الخاطئ بأن ارتفاع ضغط الدم في الكبر أمر طبيعي ولا ينبغي معالجته! قياس ضغط الدم لمرة واحدة غير مجدي ولا يمكن الاعتماد عليه، لأن بعض الأفراد ينتابهم القلق والخوف عندما يقفون أمام الطبيب. لذلك يجب أن يتم القياس بشكل متكرر أو أن يتم قياس على المدى الطويل (24 ساعة).

## هل يمكن لضغط الدم المرتفع أن يكون نتيجةً لأمراض أخرى؟

للتمكن من معرفة ما إذا كان ارتفاع ضغط الدم اضطراب صحي أولي مستقل بذاته (ارتفاع ضغط الدم الأولي) أو كونه نتيجة لاضطرابات أخرى (ارتفاع ضغط الدم الثانوي)، يمكن إجراء فحوصات خاصة للدم والبول وكذلك الكشف عن الكلية بواسطة الموجات فوق الصوتية.

## متى يجب معالجة ارتفاع ضغط الدم؟

اتخاذ القرار ما ان كان ضغط الدم المرتفع يستلزم العلاج أولاً، يتعلق ليس فقط بدرجة الارتفاع، وإنما أيضاً بمقدار الخطورة للتعرض لأزمة قلبية أو جلطة دماغية. دور هام تلعبه أمراض أخرى، كداء السكري أو زيادة الوزن وارتفاع نسبة الدهون في الدم على سبيل المثال. عندها يمكن لضغط الدم الذي يعد مرتفع قليلاً (89-139/85-130 مم زئبقي) التسبب بضرر عضوي خطير بالفعل.

## متى يمكن القول، بأن "ضغط الدم مرتفع"؟

ضغط الدم المثالي للإنسان هو 80/120 مم زئبقي. يمكن الحديث عن ارتفاع في ضغط الدم عندما يكون الضغط الانقباضي في الشرايين أعلى من 140 مم زئبقي و الضغط الانبساطي أعلى من 90 مم زئبقي. لدى الشباب و متوسطي السن يكون الضغط الانبساطي (القيمة الثانية) أكثر أهمية فيما يتعلق بخطر الإصابة بأمراض القلب و الدورة الدموية (الأزمة القلبية مثلاً). كبار السن يجب أن يراقبوا بشكل خاص الضغط الانقباضي (القيمة الأولى).

انقباضي	انبساطي	
< 120	< 80	مثالي
< 130	< 85	عادي
130-139	85-89	“ما زال” عادي
140-159	90-99	ارتفاع بسيط
160-179	100-109	ارتفاع متوسط
> 180	> 110	ارتفاع شديد
> 140	< 90	ارتفاع انقباضي مستقل

القيمة الأولى تسمى الضغط الانقباضي و تعبر عن الضغط الناتج عن انقباض عضلة القلب لضخ الدم الى الشرايين. القيمة الثانية تسمى الضغط الانبساطي وهو الضغط الذي يسود الدورة الدموية لدى ارتخاء عضلة القلب ولذلك يكون أقل من القيمة الأولى.

انتبه: في أغلب الأحيان وفترات طويلة، لا يسبب ارتفاع ضغط الدم أعراضاً ملموسة!

## العلامات الأولى لضغط الدم المرتفع:

- الشعور بالدوار، آلام الرأس والتعب
- ضيق في التنفس
- العصبية



„Blutdruck – wann muss behandelt werden?“ > arabisch

**ضغط الدم المرتفع قد يؤثر هذه الأمراض على المدى الطويل:**

- الجلطة الدماغية
- الأزمة القلبية و قصور في عمل عضلة القلب
- الفشل الكلوي
- تمدد كيسي في الشريان الأبهر البطني
- اضطرابات في الرؤية

**العوامل التالية تزيد من خطر الإصابة بما سبق ذكره:**

- القابلية الوراثية
- زيادة الوزن
- قلة الحركة
- الاجهاد والضغط النفسي
- الاستهلاك الزائد لملاح الطعام

**مالذي يمكنك فعله لخفض ضغط الدم؟**

**مارس الرياضة !**

الحركة البدنية المنتظمة لها مفعول ايجابي كبير جداً على ضغط الدم.

**عليك بالتغذية الصحية !**

حاول التقليل من الملح في الطعام و تجنب المشروبات الكحولية.

**راقب ضغط الدم لديك !**

لا تنسى قياس ضغط الدم بانتظام.

**لا تدخن !**

تدخين السجائر يؤدي الى ارتفاع اضافي في ضغط الدم ويؤدي أيضاً الى أضرار في القلب والأوعية الدموية.

**تجنب الاجهاد !**

طبق تقنيات الاسترخاء بشكل هادف.

**مالذي يفعله طبيبك لخفض ضغط الدم؟**

الهدف من علاج ضغط الدم هو اخفاض الضغط لتجنب تبعاته المهددة بالخطر. ينبغي أن تكون الخطوة الأولى للمريض هي تغيير نمط الحياة. ولكن ان كان العلاج بالأدوية ضروري، فانه ينبغي تناولها بشكل مستمر مدى الحياة. بلا شك، يمكن لنمط الحياة الصحي وحده أن يحسن قيم الضغط لديك، مما قد يقلل من كمية الأدوية الضرورية أو تقليل جرعاتها.

**ما هي الأدوية التي يمكن استخدامها؟**

هناك عقاقير عديدة يمكن لطبيبك وصفها. لا توجد منظومة محددة بشكل عام، لأن الأسباب تختلف من مريض لآخر. طبيبك سوف يحدد لك خطة علاجية خاصة بك.

هناك خمسة مجموعات من الأدوية تنصح بها رابطة "ارتفاع ضغط الدم":

ACE-inhibitors, Angiotensin-II-antagonists, Beta-blockers, Calcium-antagonists

ومدرات البول

هناك أيضاً أدوية أخرى يمكن اللجوء اليها في حالة عدم تقبل أو تحمل الأدوية الاعتيادية وكذلك في حالة استمرار الارتفاع في ضغط الدم بالرغم من تناول الأدوية بانتظام. أغلب الأدوية الحديثة تكون فعالة بشكل كافي و يتم تقبلها بشكل جيد.



„Blutdruck – wann muss behandelt werden?“ > arabisch

**ضغط الدم المرتفع قد يثير هذه الأمراض على المدى الطويل:**

- الجلطة الدماغية
- الأزمة القلبية و قصور في عمل عضلة القلب
- الفشل الكلوي
- تمدد كيسي في الشريان الأبهر البطني
- اضطرابات في الرؤية

**العوامل التالية تزيد من خطر الإصابة بما سبق ذكره:**

- القابلية الوراثية
- زيادة الوزن
- قلة الحركة
- الاجهاد والضغط النفسي
- الاستهلاك الزائد لملح الطعام

**مالذي يمكنك فعله لخفض ضغط الدم؟**

**مارس الرياضة !**

الحركة البدنية المنتظمة لها مفعول ايجابي كبير جداً على ضغط الدم.

**عليك بالتغذية الصحية !**

حاول التقليل من الملح في الطعام و تجنب المشروبات الكحولية.

**راقب ضغط الدم لديك !**

لا تنسى قياس ضغط الدم بانتظام.

**لا تدخن !**

تدخين السجائر يؤدي الى ارتفاع اضافي في ضغط الدم ويؤدي أيضاً الى أضرار في القلب والأوعية الدموية.

**تجنب الاجهاد !**

طبق تقنيات الاسترخاء بشكل هادف.

**مالذي يفعله طبيبك لخفض ضغط الدم؟**

الهدف من علاج ضغط الدم هو اخفاض الضغط لتجنب تبعاته المهددة بالخطر. ينبغي أن تكون الخطوة الأولى للمريض هي تغيير نمط الحياة. ولكن ان كان العلاج بالأدوية ضروري، فانه ينبغي تناولها بشكل مستمر مدى الحياة. بلا شك، يمكن لنمط الحياة الصحي وحده أن يحسن قيم الضغط لديك، مما قد يقلل من كمية الأدوية الضرورية أو تقليل جرعاتها.

**ما هي الأدوية التي يمكن استخدامها؟**

هناك عقاقير عديدة يمكن لطبيبك وصفها. لا توجد منظومة محددة بشكل عام، لأن الأسباب تختلف من مريض لآخر. طبيبك سوف يحدد لك خطة علاجية خاصة بك.

هناك خمسة مجموعات من الأدوية تنصح بها رابطة "ارتفاع ضغط الدم":

ACE-inhibitors, Angiotensin-II-antagonists, Beta-blockers, Calcium-antagonists

ومدرات البول

هناك أيضاً أدوية أخرى يمكن اللجوء اليها في حالة عدم تقبل أو تحمل الأدوية الاعتيادية وكذلك في حالة استمرار الارتفاع في ضغط الدم بالرغم من تناول الأدوية بانتظام. أغلب الأدوية الحديثة تكون فعالة بشكل كافي و يتم تقبلها بشكل جيد.