

ارتفاع ضغط الدم الشرياني

بالمفهوم العام

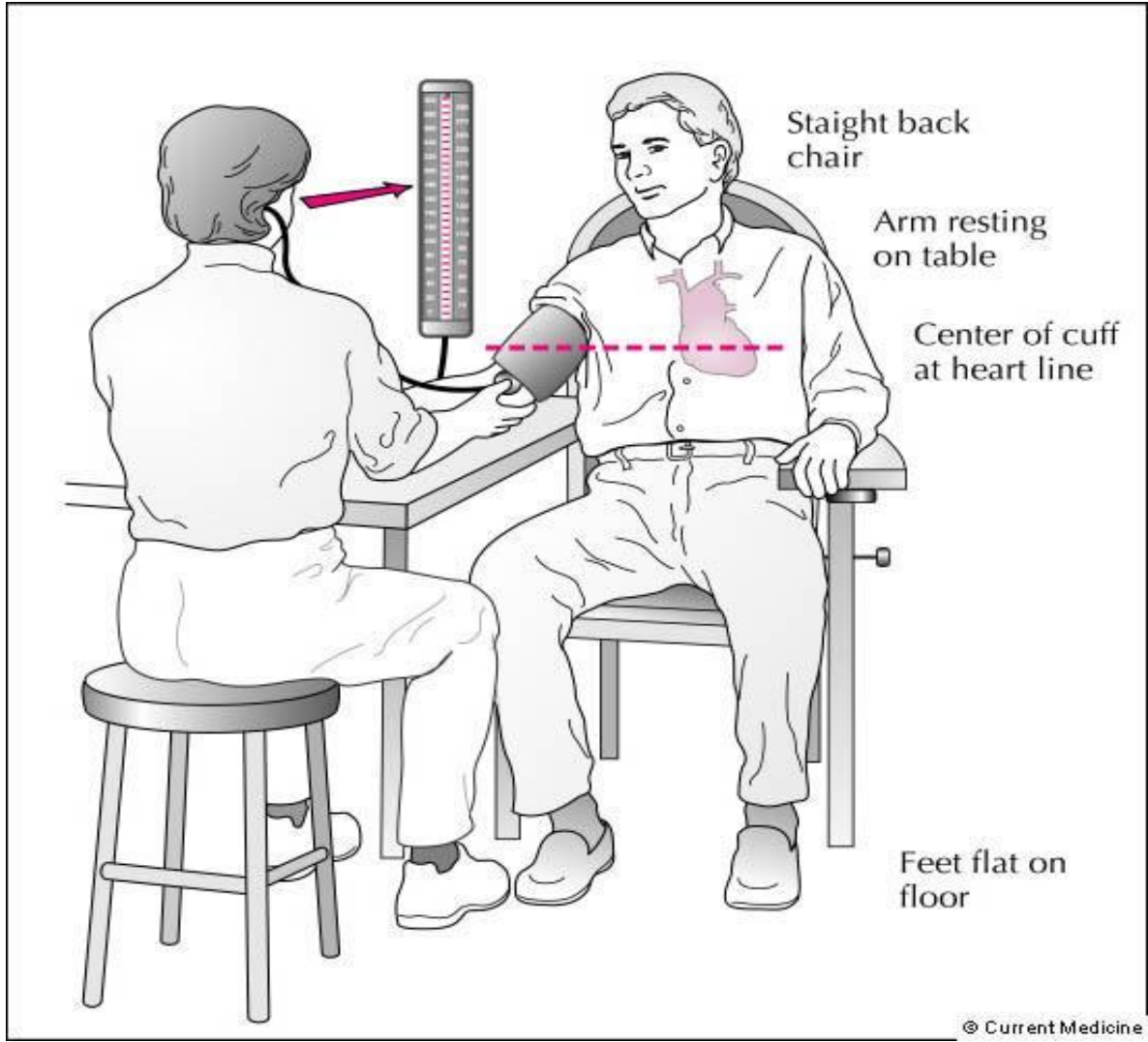
نظرة عامة :

ان ضغط الدم أو ما يعرف بالتوتر الشرياني يمكن أن يرتفع دون ان يعلم المريض بذلك أو حتى الشعور به فنادرًا ما يسبب أعراضًا تنذر بحدوثه ولذلك يسمى بالقاتل الصامت وعلى أية حال فهو المرض القلبي الوعائي الأكثر شيوعًا وتزداد نسبة حدوثه مع التقدم بالعمر. وهو ليس بالحالة السهلة التي نتناولها ببساطة واستهتار فقد تؤذي الجملة الوعائية في مختلف الأعضاء كالقلب والدماغ والكلى والعين و كلما كان ضغط الدم أكثر ارتفاعًا أو كلما طالت الفترة الزمنية التي استمر عبرها دون تشخيص أو ضبط كانت النتيجة أسوأ , ولكن ما يثير التفاؤل ويبعث الطمأنينة أن علاجه والسيطرة عليه تحسن النتائج وتخفف الخطورة جدا .

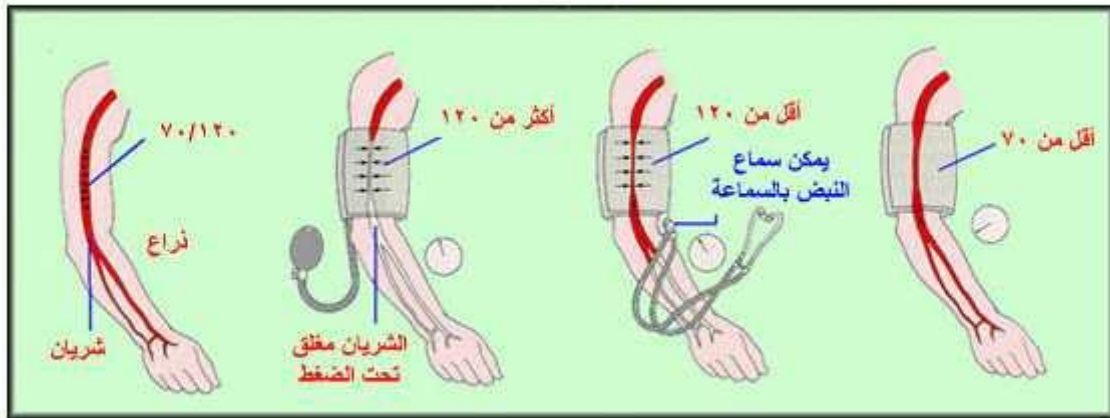
مفهوم ارتفاع التوتر الشرياني :

ان كلمة توتر تعني الضغط داخل الشريان و هذا يتولد كمحصلة لأمرين الأول هو عملية الضخ التي يقوم بها القلب الى داخل الشرايين وبضغط كافي للمحافظة على جريان الدم الى الأمام وهذا ما يولد مفهوم نتاج القلب الذي هو كمية الدم التي يضخها القلب ، أما الأمر الثاني فهو توتر جدار الشريان أي ما يسمى بمقاومة الأوعية المحيطية فالأوعية يمكن تشبيهها بخرطوم الماء حيث نحتاج لضغط أقل لدفع الماء عبر خرطوم قطره كبير من الضغط الذي نحتاجه لدفع الكمية نفسها من الماء عبر خرطوم قطره أصغر .

ما هي طريقة قياس ضغط الدم :



شكل



قياس ضغط الدم

ان أفضل طريقة هي بواسطة وحدة المليمتر زئبق وبهذا يكون ضغط دم شرايينك هو مقدار ارتفاع عمود الزئبق بالجهاز .

ان كل قياس لضغط الدم يتألف من رقمين رقم أعلى ورقم أدنى فالرقم الأعلى يشير الى ضغط الدم الانقباضي أي الذي هو الضغط داخل الشرايين عندما يتقلص القلب (ينقبض) اما الرقم الأدنى فيشير الى الضغط الانبساطي الذي هو ادنى ضغط داخل الشرايين عندما يسترخي القلب (ينبسط) .

ويعبر عنه كتابة : رقم الضغط الانقباضي | رقم الضغط الانبساطي (70\120) والطريقة الصحيحة لاستخدام الجهاز هي أن تضع كم جهاز الضغط 2 سم أعلى من ثنية المرفق ، ويجب أن لا يكون مشدودا ولا رخوا على الذراع بل يلامس الجلد بشكل محكم ويجب وضع السماعة فوق النبض ، وبعد نفخ الكم فان سرعة افراغه يجب أن لا تتجاوز 2 - 3 مم زئبق بالثانية .



تحديد قيمة ضغط الدم الشرياني : بناءً على أصوات كورت كوف

يعتمد قياس الضغط على صوت النبض أثناء تخفيض الضغط داخل كم جهاز الضغط ، وتسمى أصوات كورتكوف و تمر بالمراحل التالية :

1- المرحلة الأولى : تعرف بأنها الضغط الانقباضي و هي الصوت الأول من على الأقل أول صوتين متتاليين ، ومستوى الضغط الزئبق عند هذا هو رقم الضغط الانقباضي ، و الصوت عبارة عن نقر خافت متناغم تزداد حدته مع تخفيض الضغط داخل الكم .

2- المرحلة الثانية : وهي مرحلة الفجوة حيث تغيب أصوات النبض في هذه المرحلة أثناء تخفيض الضغط داخل الكم .

3- المرحلة الثالثة : يعود فيها صوت النبض مسموعا و يكون ثابتا و مزداداً بحدته .

4- المرحلة الرابعة : هي خفوت فجائي ومميز بسماع أصوات النبض ، و هي بالتعريف الضغط الانبساطي عند من يستمر سماع أصوات النبض لديهم حتى الصفر الزئبقي .

المرحلة الخامسة : هي مستوى الضغط الزئبقي الذي يسمع عنده آخر صوت منتظم للنبض و بعدها تغيب كل الأصوات ، و هي بالتعريف الضغط الانبساطي عند كل الناس ما عدا الذين يستمر سماع صوت النبض عندهم حتى الصفر .

ما هي قيم الضغط الطبيعية وكيف نتعامل مع ارتفاعها :

ان ضغط الدم الطبيعي : الانقباضي يتراوح 100 - 139 مم زئبق
الانبساطي يتراوح 60 - 89 مم زئبق
ولكن ضغط الدم الانبساطي المنخفض ما بين 50 - 60 مم زئبق قد يكون طبيعيا
ان ضغط الدم المثالي هو 70\20 مم زئبق .
أما ضغط الدم الانبساطي بقيمة 85 - 89 مم زئبق فيعتبر بالحد الأعلى الطبيعي
ويجب مراقبته خلال عام ، ان ارتفاع الضغط الخفيف هام لأنه قد يتطور الى
درجات أعلى مستقبلا ولذلك فان ضغطا انقباضيا يتراوح ما بين 140 - 159 مم
زئبق أو انبساطي يتراوح ما بين 90 - 99 مم زئبق يتطلب إعادة تقييمه خلال
شهرين أما الضغط الانقباضي المرتفع الى قيمة 160 - 179 مم زئبق أو أكثر أو
ضغط انبساطي مرتفع الى قيمة 100 - 109 مم زئبق فهو ارتفاع متوسط الشده ولكنه
يتطلب علاجاً مباشراً ، أما ارتفاع الضغط الشديد فهو ضغط انقباضي 180 مم
زئبق و أكثر أو انبساطي 110 مم زئبق وأكثر ويتطلب العلاج السريع والتدخل
المباشر من قبل الطبيب وما يعتبر أكثر أهمية من رقم الضغط هو وجود أعراض
أو دلائل تشير الى أذية أحد الأعضاء الهدف (قلب - دماغ - كلية - عين) مما
يعني الخطورة الشديدة والحالة الاسعافية الطارئة ووجوب التدخل الاسعافي .
ان قيمة الضغط ما بين 120 - 139 انقباضي أو 80 - 90 انبساطي رغم أنها تقع
ضمن المجال الطبيعي الا أنها تسمى حديثاً بما قبل ارتفاع الضغط وتتطلب تعديلاً
بنمط الحياة .

ان ضغط الدم ليس ثابتاً ويمكن أن يختلف حسب الحالة التي تكون فيها مثلاً أثناء
التمرين أو الهياج العاطفي أو أي نوع من الشدة ولذلك فان القياس المثالي للضغط
يكون بحالة الراحة لفترة لا تقل عن 15 دقيقة وبهدوء كامل .
ان التغيير بوضعية الجسم قد يؤدي لتغيير قيمة الضغط مثلاً من وضعية الاستلقاء
الى الجلوس أو الوقوف لذلك من الهام أن يؤخذ لك أكثر من قراءة لتحديد ما اذا
كان لديك ارتفاع بضغط الدم فما يقارب 35% من الناس اللذين لديهم ارتفاع ضغط
بقراءة واحدة لن يكون كذلك عندما يقاس ثانية .

يتحدد تشخيص ارتفاع ضغط الدم بوجود قيم مرتفعة بثلاث قراءات منفصلة .
وبالانطلاق من الشرح السابق فان تعبير ارتفاع ضغط الدم ليعني كياناً محصوراً
ثابتاً (أي كل شيء أو لا شيء) بقدر ما هو عدة تفرعات تنطوي تحت عنوان
واحد ، فارتفاع الضغط يتفاوت بشدته ، وأهمية ارتفاع ضغطك وارتكاسك أنت
وطبيبك يجب أن يتبدل حسب رقم الارتفاع وكذلك بوجود ما يشير الى اصابة
الأعضاء الهدف .

ان ارتفاع ضغط الدم قد يحدث بارتفاع الضغط الانقباضي أو الانبساطي أو بارتفاع كليهما ، ان ارتفاع الانقباضي يؤدي لاصابات قلبية وسكتة دماغية أما ارتفاع الانبساطي فيؤدي لأذية الكليتين والأوعية الدموية في كافة الجسم .

ما هي أسباب ارتفاع ضغط الدم الشرياني :

ان 95% أو أكثر قليلا من حالات ارتفاع الضغط تصنف تحت عنوان ضغط الدم الأساسي أو مجهول السبب فلا يوجد سبب مباشر اذا عولج زال الضغط وهذا النوع تلعب الوراثة به دورا و قد يكون السبب الأساسي المستبطن هو تصلب الشرايين كما أنه يترافق كثيرا مع الداء السكري واضطراب شحوم الدم ومن العوامل المؤهبة له الحياة الخاملة وقلة التمرين والحركة وزيادة الوزن أو البدانة وتناول مقادير زائدة من ملح الطعام أو الأغذية الحاوية على الصوديوم وخاصة المياه الغازية أو الأطعمة المعلبة و التدخين وشرب الكحول .

أما النسبة المتبقية وتعادل 5% وأقل قليلا فهي تندرج تحت عنوان الضغط الثانوي حيث أن هناك سبب يزول الضغط بزواله ، والأسباب هذه تكون اما كلوية أو غدية أو الحمل أو ما يحدث عند بعض المرضى ويسمى توقف التنفس أثناء النوم أو أسباب عصبية كارتفاع الضغط داخل القحف وغيره ، و هناك أيضا حالات الشدة المختلفة التي يجب ملاحظتها والفتنة لها مثل الجراحات المختلفة والحروق والاضطرابات العاطفية والنفسية كحالات القلق أو الخوف الشديد .

ومن الأسباب الهامة هناك الأدوية فعلى مريض الضغط أن لا يتناول أي دواء الا بعد مشورة طبيبه وأخص بالذكر النساء المدخنات اللواتي يتناولن حبوب منع الحمل حيث تتضاعف الخطورة لديهن من هذه الثنائية والادوية الستيروئيدية و مضادات الالتهاب الستيروئيدية و مضادات الاحتقان الحاوية مادة الافدرين و أمثاله . الحالة التالية أحب ذكرها والتنويه لها وهي ارتفاع الضغط من الثوب الأبيض أي أن ضغط المريض يرتفع عندما يدخل الى عيادة الطبيب ويشاهده مرتديا ثوبه الأبيض أما عندما يقاس الضغط خارج العيادة فيكون طبيعيا وتصل نسبة هذه الحالة الى 20% من المرضى

لماذا يعتبر ارتفاع الضغط مؤذيا للانسان :

- يؤدي ارتفاع الضغط غير المعالج وغير المضبوط الى اصابة أعضاء عدة
- القلب : يصاب بداء الشرايين الاكليلية بمعدل ثلاثة أضعاف من ضغطه مضبوط ، كما تحدث ضخامة بالعضلة بسبب حمل الصغط الزائد ، اما قصور القلب فيحدث بمعدل ستة أضعاف من ضغطه مضبوط .
 - الكليتين : تصابان بالقصور ويقدر أن 25% من المرضى الذين يحتاجون التنقية الدموية (الغسيل) هم من ذوي الضغط الغير مضبوط .
 - العين : تصاب الشبكية بنقص التروية وحتى درجة احتشاء الشبكية .

ختاما عندما تعالج ضغطك وتضبطه فان الخطورة تتدنى كثيرا وقد تعود الى ما يقارب الطبيعي ، والموضوع الهام في هذا أن هناك جانبا هاما يتعلق بك وهو التالي يجب عليك المحافظة على الوزن المثالي أي BMI : $18,5-24,9=$ ، يجب تجنب حياة الخمول بزيادة الحركة والتمارين (تبديل نمط الحياة) ، يجب أن لا تزيد كمية ملح الطعام خلال 24 ساعة عن 2 غ ، ويجب ضبط اضطراب شحوم الدم ، كما ينبغي ترك التدخين و الامتناع عن شرب الكحول ، ومراقبة الضغط في حال استقراره كل شهر مرة ومراجعة الطبيب في حال حدوث أي تغيير غير طبيعي .

أستاذ المقرر : د . عبد العزيز الكيلاني
اختصاصي بالأمراض القلبية والفتطرة