

**KNA**

الرابطة الكويتية لأمراض الكلى  
Kuwait Nephrology Association

# ارتفاع ضغط الدم الشرياني



## أ - ماهو ضغط الدم؟

يضخ القلب الدم فينتقل عبر الشرايين حاملاً الأوكسجين والغذاء إلى أنسجة وأعضاء الجسم المختلفة ثم يعود إلى القلب عبر الأوردة. ضغط الدم هو القوة التي يضغط بها الدم بعد ضخه من القلب على جدران الشرايين والتي تتميز بالمرونة فهي تنبسط حين ينقبض القلب (الضغط الانقباضي - الرقم الأعلى) وتنقبض حين ينبسط القلب (الضغط الانبساطي- الرقم الأسفل). بالنسبة للأصحاء فإنه يجب قياس ضغط الدم بانتظام كل عام على الأقل.

## ب- كيف يتم قياس ضغط الدم؟

يتم أخذ قراءتين في الزيارة الواحدة تفصلهما دقيقة على الأقل بعد أن يكون المريض قد جلس بهدوء لمدة 5 دقائق ويكون قد امتنع عن التدخين وتناول الكافيين لساعة على الأقل. ويجب قياس الضغط في الذراعين في الزيارة الأولى وتستخدم لاحقاً الذراع التي وجد الضغط بها أعلى.

## ج- ماهو مرض ارتفاع ضغط الدم؟

حين يتجاوز الضغط الانقباضي عن 130 أو الضغط الانبساطي عن 80 (ثلاث قراءات في أوقات مختلفة يفصل بينها أسبوعين أو أكثر إلا إذا كان الارتفاع شديداً جداً يستدعي دخول المريض إلى المستشفى لبدء العلاج فوراً أو إذا كان المريض يعاني بشكل واضح من أحد مضاعفات المرض).

## د- ماهي أنواع ارتفاع ضغط الدم؟ وماهي أسبابه؟

### يوجد نوعان من مرض ارتفاع ضغط الدم:

1- النوع الأول وهو الأكثر شيوعاً (90% من الحالات) يسمى الأساسي وأسبابه المباشرة مجهولة ولكنه يحدث نتيجة تفاعل عدة عوامل منها الوراثية والسمنة والإكثار من الملح في الطعام والتدخين وقلة الحركة وتناول الكحول وتقدم السن.

2- النوع الثاني وهو أقل حدوثاً (10% من الحالات) يسمى الثانوي وأسبابه:

- القصور الكلوي المزمن أياً كانت أسبابه (كالسكري والتكيس والإلتهابات المناعية) أو ضيق الشريان الكلوي.
- ازدياد نشاط الغدد الصماء كالغدة الكظرية والغدة الدرقية والغدة جارة الدرقية والغدة النخامية.
- العقاقير كمضادات الاحتقان ومسكنات الآلام (باستثناء البانادول) وحبوب منع الحمل والمنشطات الممنوعة والإكثار من شرب الكحول.

## هـ- ماهي أعراض ارتفاع ضغط الدم؟

في الغالب لا يوجد أعراض ولكن قد يصاب البعض بصداع وغثيان أو ضيق نفس أو بنزيف الأنف إذا ارتفع بشكل حاد وشديد.

## و- ماهي مضاعفات ارتفاع ضغط الدم؟

1. تضخم عضلة القلب والذي قد يؤدي لاحقاً إذا أهمل إلى ضعف أو فشل عضلة القلب.
2. تصلب ثم ضيق الشرايين التاجية في القلب ( مما قد يؤدي إلى الإصابة بذبحة صدرية أو جلطة قلبية) أو الدماغية (مما قد يؤدي إلى حدوث جلطة أو نزيف دماغي) أو الساقين (مما قد سبب آلاماً عند المشي).
3. قصور في وظائف الكلى (مما قد يؤدي إلى الفشل الكلوي).
4. تلف شبكية العين (مما قد يضعف البصر).

## ز- ماهي أنواع الفحوصات التي يحتاجها المريض الذي يتم تشخيصه بمرض ارتفاع ضغط الدم؟

- 1- فحص البول للتأكد من خلوه من الزلال.
- 2- فحص وظائف الكلى والاملاح.
- 3- فحص مستوى السكر والدهون.
- 4- أشعة الصدر.
- 5- تخطيط القلب.
- 6- فحوصات أخرى (يحددها الطبيب المعالج حسب الحالة).

## ز- هل من نصائح تساهم في تخفيف ضغط الدم؟

- 1- التخفيف من تناول ملح الطعام وتجنب المخللات والمعلبات والأسماك المملحة وتناول منتجات الألبان قليلة الملح.
- 2- تجنب الأدوية التي تتسبب في رفع ضغط الدم كموانع الحمل ومسكنات الآلام والمنشطات الممنوعة والتوقف التام عن التدخين وعن تناول الكحول.
- 3- ممارسة الرياضة المعتدلة بشكل مستمر كالمشي في خطوة سريعة يوميا لنصف ساعة أو ساعة.
- 4- تخفيف الوزن بحيث تكون كتلة الجسم (نسبة الوزن للطول) طبيعية
- 5- ممارسة الحمية تساعد في تخفيف الوزن وتنظيم متسوى الدهون والسكر مما يقلل عرضة الإصابة بتصلب الشرايين.
- 6- العمل على تخفيف الضغوط النفسية في العمل والمنزل أو على الأقل إيجاد طريقة للتكيف معها.
- 8 - تناول الغذاء الغني بالبوتاسيوم يساهم في السيطرة على ضغط الدم لكنه لايناسب مرضى القصور الكلوي الشديد أو الذين يتناولون مضادات الأنجيوتنسين.

**KNA**

الرابطة الكويتية لأمراض الكلى  
Kuwait Nephrology Association

# ارتفاع ضغط الدم الشرياني

