



ارتفاع ضغط الدم.. القاتل الصامت

ارتفاع ضغط الدم هو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة المبكرة في العالم ويسمي القاتل الصامت وذلك لأن معظم المصابين لا يظهرون عليهم أية أعراض عند ارتفاعه. يحدث ارتفاع ضغط الدم عندما يكون الضغط في الأوعية الدموية مرتفعاً جداً وهو مرض شائع ولكنه يمكن أن يكون خطيراً إذا ترك دون علاج. من الممكن أن يكون الشخص مصاب بارتفاع ضغط الدم دون الأحساس بأي أعراض. وبعد فحص ضغط الدم الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان المرء مصاباً بارتفاع ضغط الدم أم لا هناك نوعين لارتفاع ضغط الدم: الأساسي والثانوي. الأساسي لا يوجد له سبب محدد أما الثاني يحدث نتيجة لحالة طبية أخرى تؤثر على الكلى أو الشرايين أو جهاز الغدد الصماء. وقد يحدث خلال الحمل أيضاً. يُفَاصِّل ضغط الدم برقمين. ويمثل الرقم الأول (الانقباضي) الضغط داخل الأوعية الدموية أثناء انقباض القلب أو نبضه. ويمثل الرقم الثاني (الإنبساطي) الضغط داخل الأوعية أثناء فترة راحة القلب بين النبضات. وتشخيص الإصابة بارتفاع ضغط الدم إذا ظهرت قياساته في يومين مختلفين أن ضغط الدم الانقباضي في كلا اليومين يساوي أو يتجاوز 140 ملليمتر زئبق وأأن ضغط الدم الانبساطي في كلا اليومين يساوي أو يتجاوز 90 ملليمتر زئبق.

من العوامل التي تزيد من خطر الاصابة بارتفاع ضغط الدم التقدّم في العمر العوامل الوراثية. زيادة الوزن والسمينة وعدد ممارسة النشاط البدني، بالإضافة إلى التدخين. إن اتباع نظام غذائي غير صحي وغنى بالملح قد يساهم أيضاً في ارتفاع ضغط الدم، أما إذا كان الشخص يعاني من توفر وضغط فإن هذا سوف يسبب إرتفاعاً مؤقتاً في الضغط لديه. كما أن الأمراض المزمنة مثل اضطرابات الكلى والسكري وتوقف التنفس، اثناء النوم يعرض الإنسان، أيضاً لخطر ارتفاع ضغط الدم.

ارتفاع ضغط الدم العددي من الأعراض الشائعة لكن ليس بالضرورة ظهوره أية أعراض حاله الإصابة بهذا المرض. من الأعراض الأكثر شيوعاً الصداع، طنين الأذن، ضيق التنفس ونزيف الأنف، بالإضافة إلى عدم انتظام ضربات القلب، القيء والغثيان، وأيضاً الدخول والكلس من الأعراض المصاحبة لارتفاع ضغط الدم، بعد فحص ضغط الدم أفضل طريقة لمعرفة ما إذا كان المرء مصاباً بارتفاع ضغط الدم هو إلقاء الماء على الوجه، حيث إن ارتفاع ضغط الدم يزيد من تدفق الدم إلى الوجه، مما يتسبب في حمراء الوجه.

يمكن أن تساعد التغييرات في نمط الحياة، مثل اتّباع نظام غذائي صحي والإقلال عن التدخين وزيادة النشاط البدني، على خفض مستوى ضغط الدم، ومع ذلك، قد يظل بعض الأشخاص بحاجة إلى أخذ أدوية بوصفة الطبيب. وإذا كان الشخص مصاباً بارتفاع ضغط الدم، فقد يوصي الطبيب بالذود دواء واحد أو أكثر. لكن هذا لا يعني عن تغيير نمط الحياة، وللتحكم في المرض بشكل أفضل من المهم تعديل النظام الغذائي وممارسة النشاط البدني وإنقاص الوزن في حال وجود زيادة في الوزن أو السمنة. من المهم أيضاً الإقلال عن التدخين، لأن التدخين ي壞 على حال المرض.

يمكن خفض مستوى ضغط الدم بتناول نظام داشر الغذائي، وداشر هي اختصار لجملة: الدمية الغذائية للحد من ارتفاع ضغط الدم، وهو نظام غذائي للحد من ارتفاع ضغط الدم للأشخاص الذين يرغبون في تحبب الاصابة بارتفاع ضغط الدم او علاجه والتقليل من خطر الاصابة بامراض القلب. تتضمن حمية داشر ما يلي: تناول الأطعمة منخفضة الدهون المشبعة والكوليستيرول، وتحتوي على الفواكه والخضروات، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، تناول الحبوب الكاملة والدواجن، والأسمدة، والمكسرات، والحد من اللحوم الحمراء، والحلويات والمشروبات المحلاة. كما أنها تتضمن الأغذية مرتفعة البوتاسيوم، والكاربوبيوم، والمغنيسيوم، والبروتين، تناول الأطعمة قليلة الملح (الصوديوم)؛ فهي تقلل من مستوى ضغط الدم، بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم أقل من 2300 مليغرام/اليوم). وإنما يركز هذا النظام الغذائي على تناول الحليب ومنتجاته وهي من المصادر الغنية بالكالسيوم، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم وهذه العناصر الغذائية تساهي في إنخفاض ضغط الدم، كما يجب تجنب الأطعمة الدسمة والعالية بالدهون والدهون المشبعة (المشبعة والمهدرجة)، والأطعمة المقلية، واللحوم المصنوعة والتحفيف، تناول المنيورات التي تحتوي على مادة الكافيين، مثل الشاي والقهوة.

معظم الأشخاص يستخدمون الملح والصوديوم أكثر مما يحتارون إليه. ولكن بعضهم، وبخصوصاً كبار السن، يُظهر فيهم الملح أكثر. لذا، ينبغي أن يكونوا حذرين بشكل خاص حول مقدار ما يستهلكونه من الملح. واختيار الطعام أقل الملح يُعد جزءاً مهماً من نظام الغذاء الصحي، بحيث يجب لا يستهلك أكثر من 2.4 جرام (2400 ملجم) من الصوديوم يومياً. وهذا يساوي ستة جرامات (حوالي ملعقة واحدة صغيرة) من ملح الطعام، أما إذا كان الشخص يعاني ارتفاعاً في ضغط الدم، فقد يوصيه الطبيب بتناول أقل من ستة جرامات يومياً، أو حتى أقل من ذلك.

إن عدم انتظام ضغط الدم في غاية الخطورة ومن الممكن أن يؤدي إلى أمراض أخرى كأمراض القلب والشرايين ويؤثر كذلك على سلامة الأعضاء الحيوية في الجسم مثل الكلى والعيون والدماغ. من المهم مراعاة معدلات ضغط الدم وقياسه بانتظام حسب إرشادات الطبيب. وممارسة نشاط رئيسي متعدل على مدار الأسبوع للوقاية من ارتفاع ضغط الدم أو السكري عليه وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.