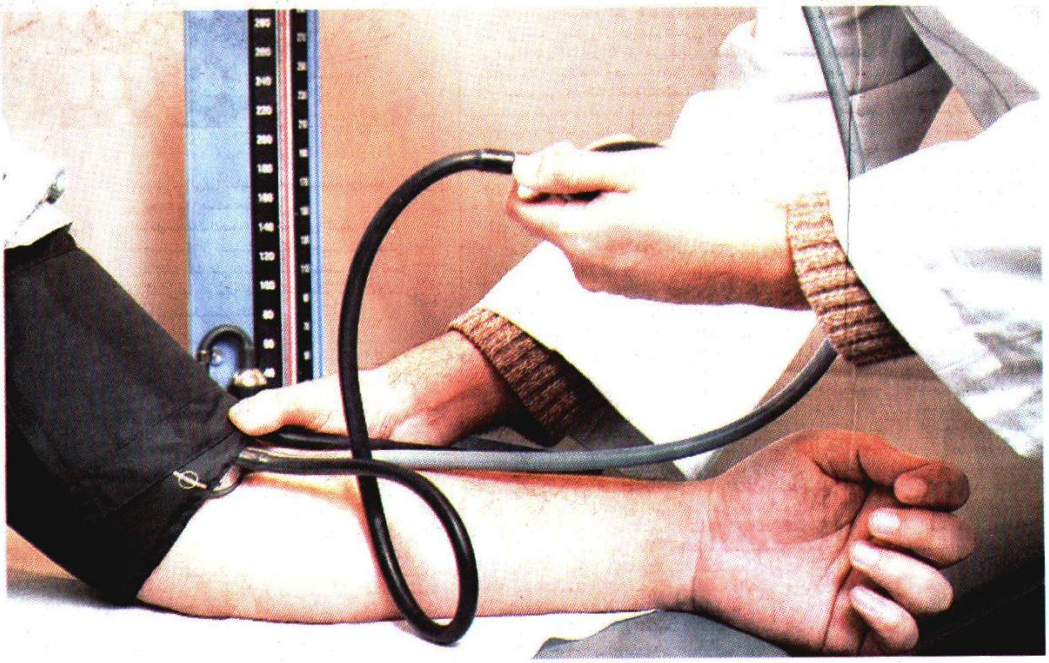
PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	**Al Shorouq**
DATE:	**20-June-2015**
COUNTRY:	**Egypt**
CIRCULATION:	**280,000**
TITLE :	**Hypotension – Symptom or Disease?**
PAGE:	**15**
ARTICLE TYPE:	**General Health News**
REPORTER:	**Staff Report**

الانخفاض فى ضغط الدم

عرض أم مرض؟

يمثل ارتفاع ضغط الدم، أحد عوامل الخطر التى قد تؤدى إلى الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية، وما قد يتبعها من مضاعفات أو الإصابة بالسكتة الدماغية وما يتبعها أيضا من مشاكل قد تحيق بعمل الكلى وإصابات الشلل المختلفة. وقد ظل القياس الطبيعى لضغط الدم يتراوح بين ١٢٠ ـ ١٣٠ مليمترا زئبقيا للضغط الانقباضى ومن ٨٠ ـ ٩٠ لقيمة ضغط الدم الانبساطى، فهل من الأفضل أن ينخفض عن هذا المعدل؟



الواقع أن انخفاض بقدر يسير لا يشكل أى خطورة بل ربما كان من الأفضل، لكن انخفاض قراءة الضغط إلى حدود تصل إلى ٦٠/٩٠ تشكل بلا شك علامة استفهام تحتاج لإجابة واضحة.

انخفاض ضغط الدم يعلن عن نفسه بالإحساس بالدوار والهبوط وربما الإغماء. وقد يمتد تأثيره إلى حرمان أعضاء الجسم المهمة مثل المخ والكلى من الحصول على قدر كاف من الدم وبالتالى الأكسجين والمواد الغذائية المختلفة، وقد ينتهى الأمر إلى ما يوصف بالصدمة «Shock» يتمتع البعض منا، خاصة من يتمتعون بلياقة بدنية عالية بضغط دم ثابت منخفض لا تلازمه أعراض ولا يستدعى التدخل، وإن كانت متابعة قراءته من آن لآخر أمر ملزم.

لكن الانخفاض المفاجئ فى الضغط لسبب أو لآخر يلازمه بعضا من الأعراض التى تتفاوت من إنسان لآخر:

- دوار مفاجئ.
- غثيان وربما قئ.
- شحوب وبرودة فى الأطراف.
- تنفس سريع.
- إعياء وشعور بالإجهاد.
- إغماءة.

مراجعة الطبيب أمر مهم حتى وإن استعاد الإنسان وعيه وعاد ضغطه إلى معدلاته الطبيعية. الفحص الإكلينكى قد يعطى فكرة مبدئية عن سبب انخفاض الضغط عن معدله، لكن هناك قائمة من الفحوصات المعملية والعلمية قد تحدد سببه بدقة يسهل معها علاجه بصورة حاسمة.

تبدأ القائمة بصورة دم كاملة تتيح معرفة إذا ما كان المريض يعانى من ارتفاع نسبة السكر فى الدم أو أنه مصاب بفقر الدم. تضم القائمة أيضا فحوصات مختلفة للقلب كرسم القلب أو دراسة للقلب باستخدام تقنية الصدى الصوتى Echocardiography أو تخطيط مستمر لنبض القلب خلال ٢٤ ساعة Holter Monitor.

إذا لم تسفر الفحوصات عن سبب محدد لانخفاض الضغط، تعد مراقبة المريض وقياس ضغطه باستمرار الوسيلة المثلى لمتابعته، إلى جانب بعض النصائح التى تنبه إلى ضرورة شرب الماء باستمرار والسوائل والعصائر المختلفة، وزيادة نسبة الملح فى حدود قليلة، وأن يتجه لبعض من الجهد البدنى أو الرياضات المفيدة للدورة الدموية والأطراف مثل السباحة وركوب الدراجات.

وقد يكون من المفيد أيضا نصح صاحب الضغط المنخفض بألا يعمد للحركة المفاجئة متى كان جالسا أو قائما فالنهوض ببطء يحميه من الدوار.

عادة ما يداعب الطبيب مريض الضغط المنخفض بقوله، إنه مرض طول العمر، لكن الحقيقة العلمية تشير أيضا إلى أن انخفاض ضغط الدم عن المعدلات الطبيعية إنما هو بالفعل مرض المعمرين.

وتشير رابطة أطباء القلب الأمريكية، إلى أن انخفاض ضغط الدم قد يصاحب عدد من الحالات الطبيعية والمرضية كالآتى:

- الحمل: من الطبيعى أن ينخفض ضغط السيدة الحامل فى بداية حملها، ولكن فى حدود لا تتجاوز ١٥ ـ ١٠ مليمترات للضغط الانبساطى، ٥ ـ ١٠ للضغط الانقباضى.
- الأدوية: ومنها الأدوية المدرة للبول والأدوية المستخدمة لعلاج ارتفاع ضغط الدم بالطبع ثم بعض الأدوية المستخدمة لعلاج الأمراض النفسية والعصبية والكحوليات.
- أمراض القلب: كحالات انخفاض معدل نبض القلب وهبوط القلب الناشىء عن أمراض الصمامات أو جلطة القلب المصاحبة بمضاعفات.
- اضطرابات الغدد الصماء: وهى كثيرة منها كسل الغدة الدرقية أو زيادة نشاطها. الإصابة بمرض السكر وما يصحبه من تداعيات على الجهاز العصبى والأوعية الدموية والقلب.
- نزيف الدم: انخفاض الضغط أمر وارد نتيجة فقط كمية من الدم سواء خارج الجسم كما فى الحوادث أو النزيف الداخلى لأى سبب كان.
- الجفاف: فقدان سوائل الجسم وعدم تعويضها قد يتسبب فى انخفاض الضغط وحالات الإعياء والإغماء، ويبدو هذا خاصة فى حالات الإسهال المعوى والإصابة بالحمى.
- تفاعلات الحساسية خاصة للأدوية التى قد تسفر عن حالة صدمة، ربما تذهب بحياة الإنسان إذا لم يتم إسعافه فى الوقت المناسب.
- النقص الغذائى: مثل نقص فيتامين ب١٢ مع فيتامين الفوليات الذى يتسبب غيابهما فى حالة أنيميا تقود إلى انخفاض ضغط الدم.

انخفاض ضغط الدم عن معدلاته الطبيعية قد يكون عرضا لمرض يجب تشخيصه وعلاجه، أما إذا كان مرضا بذاته فهو أهون الضرر.