

## PRESS CLIPPING SHEET

<b>PUBLICATION:</b>	Al Hayat
<b>DATE:</b>	14-November-2015
<b>COUNTRY:</b>	Egypt
<b>CIRCULATION:</b>	267,370
<b>TITLE :</b>	Hypertension and the elderly
<b>PAGE:</b>	19
<b>ARTICLE TYPE:</b>	General Health News
<b>REPORTER:</b>	Staff Report



### ضغط الدم وكبار السن

• ما المطلوب في معالجة ارتفاع ضغط الدم لدى كبار السن؟

**خديجة ح - المدينة المنورة.**

- هذا ملخص الأسئلة الواردة في رسالتك حول إصابة والدك بارتفاع ضغط الدم وتلقيه المعالجة الدوائية لذلك وحصول نوبات من ارتفاع ضغط الدم وانخفاضه ومتابعة ذلك كله لدى الطبيب. وبداية لاحظني معي أن معالجة ارتفاع ضغط الدم وسيلة أساسية لمنع حصول مضاعفات ارتفاع ضغط الدم، بمعنى أنه من الثابت علمياً أن ضبط ارتفاع ضغط الدم يُقلل من احتمالات حصول السكتات الدماغية وتلف عمل الكلى، وضعف القلب وحصول تضيق في شرايين القلب، وغيرها من المضاعفات المعروفة لارتفاع ضغط الدم. وهذه نقطة مهمة لأن هناك بعض الأمراض التي لا تمنع معالجتها ربما حصول بعض التداعيات أو المضاعفات المستقبلية المحتملة لها. المعالجة الدوائية ليست هي الوسيلة الوحيدة، بل خفض وزن الجسم وممارسة النشاط البدني اليومي مثل المشي، وتقليل تناول الملح، والحرص على تناول الخضار والفواكه الطازجة الغنية بالبوتاسيوم، والامتناع عن التدخين كلها تُضيف جدوى أعلى للعلاج الدوائي وقد تقلل الحاجة إلى جرعات عالية من أدوية خفض ضغط الدم.

الهدف العلاجي في مقدار نتائج قياس ضغط الدم بالنسبة لعموم البالغين هو جعله قريباً من 120 على 80 ملمتر زئبق بالنسبة لكبار السن، ممن أعمارهم فوق 65 سنة، ربما هذا ليس مطلوباً لأسباب عدة تتعلق بتأثيرات ارتفاع ضغط الدم على عمل الأعضاء المختلفة في الجسم وأسباب أخرى تتعلق بتأثيرات احتمال حصول انخفاض في ضغط الدم وتبعات ذلك في حصول الشعور بالدوخة والدوار وحالات السقوط وتبعات ذلك أيضاً في الإصابات بالكسور وغيرها. ولذا فإن كثيراً من الإرشادات الحديثة في معالجة ارتفاع ضغط الدم تقبل أن يكون نجاح المعالجة بتحقيق ضغط دم لدى كبار السن حول 150 على 85 أو 140 على 90، مع الحرص على إجراء قياس ضغط الدم في المنزل باستخدام نوعية جيدة من أجهزة قياس ضغط الدم التي تُباع في الصيدليات وتدوين مقدار النتائج لعرضها على الطبيب عند زيارته في العيادة.