

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Sharq Al Awsat
DATE:	30-May-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	200,000
TITLE :	Hypertension after age of 60
PAGE:	19
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

أهداف العلاج قد تتغير مع تغير السن ارتفاع ضغط الدم بعد الستين

تندن، «الشرق الأوسط»



إذا تخطيت حاجز الستين عامًا وتسعى للسيطرة على ضغط الدم، قد تكون قد استمعت إلى تقارير متضاربة بشأن مدى الانخفاض المستهدف في قراءات ضغط الدم. وتحدد اللجنة الوطنية المشتركة بشأن ارتفاع ضغط الدم المستهدف عند 90/150 ملم زئبق، ولكن جمعية القلب الأميركية، والكلية الأميركية لطب القلب توصي بخفضه إلى مستوى 90/140 ملم زئبق.

تجنب الآثار الجانبية

وإذا كان عمرك يزيد على الثمانين عامًا، ستجد قدرًا أكبر من الاتفاق على هذا الأمر. وقد أظهرت إحدى التجارب السريرية الكبرى التي أجريت على نحو أربعة آلاف شخص أعمارهم تبلغ 80 عامًا وأكثر أن خفض ضغط الدم الانقباضي إلى 150 مرتبط بانخفاض معدلات خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وقصور القلب وحدوث الوفاة من كل الأسباب. من جانبه، يقول الدكتور غيل أدلر، الأستاذ المساعد في الطب في كلية الطب بجامعة هارفارد: «نعلم أننا بحاجة للتحكم في ضغط الدم للحد من خطر الإصابة بالتهديدات القلبية والسكتات الدماغية. والسؤال هو ما مدى الانخفاض المطلوب من كل فرد؟»

إن الهدف من علاج ضغط الدم هو عدم الوصول إلى رقم عالٍ معين، وكذلك للحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية وآثار جانبية مختلفة. ولكن أغلب أدوية ضغط الدم تشترك في أحد الآثار الجانبية الهامة وهو «هبوط الضغط الانتصابي» (orthostatic hypotension) وهو

قد تتسبب في مزيد من جفاف السوائل داخل جسمك. إذا كنت تتناول دواء مدرًا للبول، تأكد من أنك تشرب كل السوائل التي تحتاج إليها، وخصوصًا إذا كنت تعاني من الإنفلونزا أو نزلة برد. عندما تقل السوائل داخل جسمك، قد ينخفض ضغط الدم، مما يعرضك لخطر السقوط.

● اتبع نظام غذائي متوازن: يمكن لاتباع نظام غذائي غني بالفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والمكسرات ومنتجات الألبان قليلة الدسم أن يؤدي إلى استقرار توازن المحاليل الإلكترونية الخاصة بك ويساعدك على الاحتفاظ بالسوائل. تجنب العرقسوس الأسود الأوروبي، الذي قد يرفع ضغط الدم.

حسب النشاط البدني وحسب الوقت خلال اليوم. ينبغي أن يكون لديك مقياس ضغط دم منزلي ليساعدك على التعرف على المستويات العادية لضغطك. عليك قياس الضغط وأنت جالس في الصباح والمساء. وقد ينبغي عليك قياس ضغط الدم وأنت واقف. إذا كان ضغط الدم أقل من 90/60 في أي حالة، ينبغي أن تخبر طبيبك بذلك.

● حاول إدخال تغييرات على نمط حياتك: فقد يؤدي فقدان الوزن وممارسة مزيد من التمارين الرياضية أو تقليل تعاطي المشروبات الكحولية إلى شراب واحد يوميًا إلى خفض ضغط الدم بشكل يساعدك على التخلص عن وصفة طبية أو اثنين. اشرب السوائل باستمرار، حيث تنخفض كمية الماء في الجسم مع التقدم في السن. كما أن أدوية ضغط الدم الممددة للبول

- هذا يقلل ضغط الدم 5 - 20 ملم زئبق.

● اتباع نظام غذائي قائم على النباتات، ومنخفض في محتوى الدهون المشبعة والمتحولة: 8 - 14 ملم زئبق.

● تقليل الصوديوم إلى 2400 ملغم أو أقل يوميًا: 2 - 8 ملم زئبق

● ممارسة التمارين الرياضية لمدة 30 دقيقة أغلب أيام الأسبوع: 4 - 9 ملم زئبق.

● تقليل تعاطي المشروبات الكحولية: 2 - 4 ملم زئبق

نصائح طبية

إذا كنت تتعاطى أدوية لعلاج ضغط الدم، هناك عدة أشياء ينبغي عليك القيام بها من أجل الحد من مخاطر الإصابة بالدوار والإغماء والسقوط.

● افحص ضغطك: يختلف ضغط الدم الخاص بكل شخص

انخفاض مفاجئ في ضغط الدم عند الوقوف، وهو المسؤول عن حدوث حالات الإغماء وحالات السقوط والكسور. عن ذلك، قال الدكتور أدلر: «إذا كنت تتعاطى دواء له تأثير عليك دون أن يتسبب في أي آثار جانبية، فلا يوجد مبرر لتغيير أي شيء. ولكن إذا كنت تتعاطى الكثير من الأدوية من أجل خفض ضغط الدم إلى مستوى معين، قد يكون عليك القيام بشيء ما آخر».

تغيير نمط الحياة

تغيير نمط الحياة يقود إلى تحسين قراءات ضغط الدم لديك، وفقًا للمعهد الوطني للقلب والرئة والدم الأميركي.

● خفض الوزن بخفض «مؤشر كتلة الجسم» (وهو حاصل قسمة الوزن بالكيلوغرام على مربع الأطول بالأمتار) إلى أقل من 25