

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Watan
DATE:	22-February-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	220,000
TITLE :	Hypertension...the silent kills threatens the lives of a quarter of Egyptians
PAGE:	12
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Staff Report

PRESS CLIPPING SHEET

مرض الضغط.. القاتل الصامت يهدد ربع المصريين بالاغتيال!!

ثلث المرضى فقط هم الذين يعرفون أنهم مرضى و ٩٢٪ منهم غير ملتزمين بالعلاج!!

مواحد من كل أربعة مصريين مصاب بمرض ارتفاع ضغط الدم.. ولم يفرغ وربعهم يربطه المرض بطرف التوتر ويهدد البعض الآخر إلى أسباب جينية وعصبية ونمط الحياة السيئ والتسول وكراهتنا لممارسة الرياضة ومجموعة طعامنا المعيب المنبع. قياس الضغط أصبح واجباً وطنياً وهدفاً قومياً.

خدعوك فقالوا «قياس الضغط مرة واحدة يكفي»

بعد وجعنا قياس الضغط.. القاتل الصامت.. فما إن يرى أي بلح المصري أو المصرية طالب طبي أو حتى مدعي طبي حتى يطلب منه قياس الضغط المفروض أن تكون هذه عادة محمودة ومشكورة لكنها للأسف تتم وتترجم بصورة خاطئة لقياس الضغط فن ولس مجرد قراءة أرقام مارة من «بسط ومقادير» لا نستطيع ترجمتها إلى مرض وأدوية من مجرد قياس واحد إذن.. ما شروط قياس الضغط؟ وهل نتكلى بقراءة الأرقام حتى نسيب الدواء؟

هناك إجراءات أخرى:

- ١- التأكد من قراءة ضغط الدم وارتفاعه من خلال خمسة بعثة جلوس متكررة وضمان أن ارتفاعه ليس نتيجة رهاب المخطئ الأبيض أو التوتر.
- ٢- محاولة أخذ التاريخ المرضي والعائلي بدقة للوصول إلى السبب أو ربما الأسباب الموروثة للضغط المرتفع.
- ٣- تقويم الحالة السريرية للمريض بدقة مع فحص شبكة العين والمخاطرة لاكتشاف أي علامات قد تساعد الوصول إلى السبب أو الأسباب الأولية للمرض.
- ٤- عمل بعض التحاليل مثل:
- ٥- فحص الدم لمعرفة وظائف الكلى ونسبة الأتلاخ والهيوجلوبين والسكر والدهن.
- ٦- فحص البول لمعرفة كمية البروتين والدم والسكر.
- ٧- خطوط القلب الكهربائي: لاحظ أن تغيرات حدثت نتيجة وجود ارتفاع ضغط الدم لإفراز هرموني.
- ٨- فحص الدم لمعرفة مقدار مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية.
- ٩- أشعة سينية للصدر لمعرفة حجم القلب وحجم الشريان الأورطي والتغيرات الأخرى.
- ١٠- عمل الفحوصات الجينية الخاصة لمعرفة الأسباب الثانوية لارتفاع ضغط الدم.
- ١١- تقويم الطبيب من طريق الصورة الكلية.
- ١٢- دراسة شاملة عن بعض الهرمونات الخاصة بدم وربما البول.
- ١٣- دراسة شاملة عن بعض وظائف الكلى والكبد والكبد والكبد.

ضغط الدم
● ضغط طبيعي
القل من ١٢٠/٨٠ إلى من ٩٠/٦٠ ملم زئبقي
● الحدود العليا لضغط الطبيعي
٩٠-١٢٠/٦٠-٨٠ ملم زئبقي
● ارتفاع ضغط بسيط
١٢٠-١٣٩/٨٠-٩٩ ملم زئبقي
● ارتفاع ضغط متوسط
١٤٠-١٦٩/٩٠-١١٩ ملم زئبقي
● ارتفاع ضغط شديد
١٦٠-١٨٩/١١٠-١٢٩ ملم زئبقي
● ارتفاع ضغط شديد جداً
أكثر من ١٨٠/١٢٠ أكثر من ١٦٠ ملم زئبقي

٨% فقط من المرضى ملتزمون بالعلاج

الوصايا العشر للقياس الناجح

- ١- ننصح بأن يكون قياس ضغط الدم من قبل طبيب أو من قبل شخص يعرف تماماً الطريقة الصحيحة لقياس ضغط الدم بنفس جهاز قياس ضغط الدم المستخدم وعلى نفس الزاوية ونفس الشخص الذي يقوم بقياسه كل مرة، وأحياناً ننصح أن أخذ قراءات متكررة عدة ٢٤ ساعة بواسطة جهاز خاص يثبت على الرقبة أصاب ضغط الدم المقياس.
- ٢- يفضل استخدام جهاز قياس ضغط الدم الزئبقي على ضغط الدم بنفس جهاز قياس ضغط الدم المستخدم وعلى نفس الزاوية ونفس الشخص الذي يقوم بقياسه كل مرة، وأحياناً ننصح أن أخذ قراءات متكررة عدة ٢٤ ساعة بواسطة جهاز خاص يثبت على الرقبة أصاب ضغط الدم المقياس.
- ٣- يجب استخدام الحجم المناسب من الالبوم المطبوعة التي تلت حول الرقبة من المريض وحجم ذراعهم.
- ٤- يفضل أن يكون المريض جالساً مسترخياً وأيضاً ذراعه على طاولة وأن يكون الذراع في مستوى القلب أما السن ومريض السكر والذين يتناولون الدواء الحافظ لضغط الدم فيفضل أيضاً قياس ضغط الدم.
- ٥- يجب عدم التدخين أو على الأقل الانتظار عنه وعن شرب القهوة والشاي عدة ٣٠ دقيقة قبل البدء في قياس ضغط الدم.
- ٦- عند الرغبة في إعادة قياس ضغط الدم يفضل القيام به بعد مرور دقائق من آخر قياس لضغط الدم ويفضل أخذ قراءة أخرى في آخر زيارة الطبيب.

٧.١ مليون شخص يقوون سنوياً بسبب ارتفاع ضغط الدم

١٥٢.٦ مليون مصاب متوقع أن يصل عددهم في عام ٢٠٥٢

١٥ مليون مصاب المرض في مصر

٣٨% فقط من يعلمون أنهم مصابون

١٠ وصايا لتغذية «مصاب الضغط»

- ١- خفف من استعمال ملح الطعام واستخدم بدله من البوتاسيوم، يوجد نيسك على قراءة ملحقات الألبسة قبل الشراء للتأكد من محتوى الملح.
- ٢- عدم استعمال اللحوم الملحة والمخنة والمعلبة وأيضاً عدم تناول السمك المالح والمخلل والدخن مثل السردين والتونة والقمح والأشربة والتعليبات والمخلل.
- ٣- الانتباه عن الصلصات الغنية بالزيت والكمثرى والبوتيرة وأيضاً عدم تناول أطباق ومعلبات شوربة الجاهزة ومكملات الملح.
- ٤- تناول الألياف قليلة الملح والانتباه عن أنواع الملح منها.
- ٥- عدم تناول الوجبات السريعة الغنية بالأملاح والدهون.
- ٦- عدم تناول المخللات والزيتون والأطعمة الحفوظة بماء وملح.
- ٧- عدم تناول التينوس والمكثرات الملحة والصلصات والمخللات.
- ٨- عدم استخدام الخضراوات والفواكه المملحة وأيضاًها بالمخللات.
- ٩- الإقلال من استخدام الخل والملح والبيكنج باور.
- ١٠- الإقلال من تناول المشروبات مثل الشاي والقهوة وعدم تناول الدخون المشربة والكافيين ومكملها موجود في الأغذية المصنوعة مثل القهوة الممراة ومضاف البيض والكمثرى والحب كامل الدم والزبد.

تحذير: لا تتناول هذا الدواء.. فقد يرفع ضغطك

- ١- هناك بعض الأدوية التي ترفع الضغط ولذلك يجب أن يحرص على مراقبة مريض الضغط عن طبيه قلب.
- ٢- وإذا اضطر للضرورة أن يتناولها فليكن بحرص شديد وبعد استشارة الطبيب.
- ٣- هناك الأدوية هي:
- ١- الكورتيزون.
- ٢- مضادات الاكتئاب (ثلاثة الأنواع).
- ٣- مسكنات الألم ومضادات الالتهاب غير الستيرويدية.

لماذا لا أستجيب للعلاج رغم الأدوية؟!

- ١- وصف جرعات غير كافية من الدواء.
- ٢- عدم الالتزام في تناول الدواء.
- ٣- استعمال أدوية لأغراض أخرى لها فعل مضاد لوظيفة الأدوية الخاصة بضغط الدم.
- ٤- تناول الأطعمة تحتوي على كميات عالية من الملح أو تحتوي على كميات قليلة من البوتاسيوم أو المنيوم أو المغنسيوم.
- ٥- وجود مضاعفات مرتبطة بارتفاع ضغط الدم كمرض القلب وفشل كلوي أو اضطرابات الغدة «تحت كبدية» (الكظرية).
- ٦- وجود سبب أو أسباب ثانوية لارتفاع ضغط الدم لم يتم اكتشافها بعد.
- ٧- شرب المشروبات الكحولية في تناول المصنوعات الخمرية.
- ٨- زيادة الوزن وعدم ممارسة الرياضة.
- ٩- زيادة الضغط مع التقدم في العمر.

٢٣% نسبة المرضى الذين يتلقون العلاج



PRESS CLIPPING SHEET