

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Dostour
DATE:	9-March-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	230,000
TITLE :	Hypertension...a warning bell
PAGE:	11
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Dr. Mohamed Fathy Abdel A'al

PRESS CLIPPING SHEET

روضة

د. محمد فتحي عبد العال

ارتفاع ضغط الدم... ناقوس الخطر

يمضي العالم بوتيرة سريعة من حيث التزايد السكاني وطوفان أنماط الحياة الحديثة وما يتبعه من تغير في ملامح صحة الإنسان في جميع أرجاء المعمورة، مما يتطلب المزيد من البرامج والخطط في مجال العناية بالصحة، وارتفاع ضغط الدم، هو التسلل الشاغل لمليارات البشر حول العالم لما ينتج عنه من أمراض تؤدي بحياة الملايين سنوياً في الوقت الراهن مما حدا بمنظمة الصحة العالمية لتحديد يوم ١٧ مايو من كل عام يوماً عالمياً لضغط الدم بهدف تلميح الضوء على مدى خطورته والتوعية به. وارتفاع ضغط الدم قاتل صامت لأنه لا يبدى أعراضاً غالباً. إلا أنه يتسبب أحياناً في ظهور أعراض مثل الصداع وضيق التنفس والدوار وآلام الصدر وتسارع دقات القلب والتهرب من الأنف، وارتفاع ضغط الدم ناقوس خطر حقيقي إذا ترك دون السيطرة عليه حيث تزيد مخاطر تضرر القلب والأوعية الدموية في أعضاء رئيسية مثل الدماغ والكلى. كما يؤدي إلى الإصابة بنبوبات قلبية وفشل القلب في خالصة المصطاف. مما يتطلب معه إحداث تغييرات جوهريّة في أنماط الحياة في سبيل التحكم فيه مثل: اتباع نظام غذائي متوازن، وتقليل الكمية المتناولة من الملح، حيث تمنح منظمة الصحة العالمية البالغين أن يقللوا استهلاكهم من الصوديوم عن ٢٠٠٠ ملجم أو ٥ جم من الملح يومياً والحفاظ على وزن طبيعي، فكل ٥ كيلوجرامات يفقدتها وزن الجسم يمكنها خفض ضغط الدم الانقباضي بما يتراوح بين نقطتين و١٠ نقاط. . . وتجنب التوتر والأنشطة وممارسة الرياضة بانتظام، والإقلاع عن التدخين وتناول الأدوية بانتظام . يعرف ضغط الدم بأنه مقدار الضغط الذي يحدثه سريان الدم على جدران الشرايين التي تقوم بنقله من القلب إلى سائر أجزاء الجسم ويؤاس ضغط الدم بوحدة تسمى مليمتري زئبقي، ويسجل كرقمين يكتب أحدهما فوق الآخر في شكل كسر ويترى الرقم الأعلى إلى ضغط الدم الانقباضي أو السيسنولي وهو الضغط الأعلى في الأوعية الدموية ويحدث مع انقباض القلب أو خفقانه. ويشير الرقم الأقل إلى ضغط الدم الانبساطي أو الدياستولي وهو الضغط الأقل في الأوعية الدموية في الفترات التي تفصل بين ضربات القلب مع استرخاء عضلة القلب ويبلغ معدل الضغط الطبيعي للبالغين ٨٠/١٢٠ مليمتري زئبقي. ومعدل ضغط الدم يختلف من شخص لآخر بل ويختلف في الشخص ذاته من وقت لآخر على مدار اليوم كان يرتفع في حالة النشاط وينخفض في السكون والنوم. وارتفاع ضغط الدم الذي يعني تكرار تسجيل معدل ٩٠/١٤٠ ملليمتر زئبقي أو أكثر عبر فترة زمنية فيما يوصى لمن تجاوزوا عمر الستين بأخذ دواء لتخفيض ضغط الدم إذا تجاوز المعدل ٩٠/١٥٠ ملليمتر زئبقي.

تاريخ المرض بدأ مع فهم عمل القلب والأوعية الدموية بفضل الطبيب وليام هارفي (١٥٧٨-١٦٥٧)، الذي وصف الدورة الدموية استكمالاً لعمل الطبيب العربي ابن النفيس ومن هنا انتبه العلماء إلى أن للدم ضغطاً يدفع به داخل الشرايين إلا أن العلماء لم يتمكنوا من قياس ضغط الدم داخل الشرايين إلا مع التجربة التي قام بها رجل الدين الإنجليزي ستيفن هيلز عام ١٧٧٢م والتي وضع فيها أنبوبة من الزجاج داخل شريان رقية فارس صغير وسمح نهاية الأنبوبة في فرع شجرة ولاحت ارتفاع الدم داخل هذه الأنبوبة وقال إنه يصف الدم يرتفع إلى ثمانية أقدام في الارتفاع في أنبوب، ومنها تعرف على قوة انقباض الدم وظلت قياسات ضغط الدم مقصورة على اختراق أحد الشرايين حتى ظهر المانوميتر الزئبقي الذي اخترعه بوازيفيه الفارنسي عام ١٨٨٩م. ينقسم ارتفاع ضغط الدم إلى نوعين رئيسيين، هما:

النوع الأول: ارتفاع الضغط الأولي، وهو السبب الرئيسي لمرض ضغط الدم في أكثر من ٩٠٪ من المرض وغالباً ما يصيب الأشخاص البالغين، فيما يبقى السبب الأساسي المباشر غير معروف، وفي كثير من الأحيان يكون هناك تاريخ عائلي للإصابة بارتفاع ضغط الدم. أما النوع الثاني: هو ضغط الدم المرتفع الثاني وعدة ما يكون السبب وجود اضطرابات في الكلى، اضطرابات الغدد الصماء، تناول بعض الأدوية، استلازمة انقطاع التنفس أثناء النوم، والتحمل.

قد يحتاج بعض المرضى لأخذ أدوية ضغط الدم من أجل ضبط ارتفاع ضغط الدم عندهم وهناك مجموعات دوائية رئيسية هي مدرات البول وهي العقار الأول في الاستخدام نظراً لفعاليتها وسهولتها المتناسبة ومتطلبات الإنزيم المحلول للأجيوتنسرين أو مضادات مستقبلات الأجيوتنسرين وحاصرات بيتا أو حاصرات قناة الكالسيوم ومتطلبات الجهاز العصبي السيناوي وموسعات الشرايين.

ومن الأساليب المفضلة لتوقاية من ارتفاع ضغط الدم تناول الثوم والبصل اللذين يساعدان في تقليل ضغط الدم. كما أن النطعاطم تحتوي على مركب جاما أمينو البوتيريك GABA الذي يقلل من ضغط الدم كما يساعد على تقوية عضلة القلب فيما تساهم الأغذية الغنية بالبوتاسيوم على خفض ضغط الدم وتتمتع منظمة الصحة العالمية البالغين أن يتناولوا ٣٥١٠ ملجم من البوتاسيوم على الأقل يومياً. ومن الأغذية الغنية بالبوتاسيوم: الفاصوليا والفاصولياء والمكسرات والخضراوات مثل السبانخ والكرفس والبقدونس والفواكه مثل العوز والبابايا والتمر. كما أظهرت دراسة ألمانية في مستشفى جامعة كولونيا أن الكاكاو الخام يمكنه أن يخفض ضغط الدم بشكل واضح.

صيدلي وحاصل على ماجستير في الكيمياء الحيوية



PRESS CLIPPING SHEET