

ماذا يجب أن تعرف عن:

# ضفط الدم المرتفع



إعداد

الدكتور/ تيسير العاصي

رئيس قسم الطب الوقائي

والصحة المهنية - مستشفى الأحمدى

الدكتور/ راشد العويش

مدير إدارة الصحة العامة

وأمين سر جمعية القلب الكويتية

الطبعة الثانية

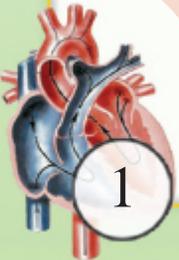
دولة الكويت

٢٠٠٩



## الفهرس

رقم الصفحة	الموضوع
٤	القلب والأوعية الدموية
٥	ما هو ضغط الدم؟
٦	كيف نقيس ضغط الدم؟
٨	ما هو مستوى ضغط الدم الطبيعي؟
٩	ما هي أسباب ارتفاع ضغط الدم؟
١١	كيف تعرف بأن ضغط دمك مرتفعا؟
١١	متى يستلزم قياس ضغط دمك؟
١٢	كيف يتأثر الجسم من جراء الارتفاع في ضغط الدم؟
١٣	ماذا يحدث لو نسيت تناول العلاج؟
١٣	ما هي مضاعفات ارتفاع ضغط الدم؟
١٤	ما هي العوامل التي تساعد على الإصابة بارتفاع ضغط الدم؟
١٥	• زيادة الوزن
١٨	• زيادة استهلاك ملح الطعام
٢٠	• عدم مزاوله الرياضة البدنية
٢١	• التدخين
٢٢	• ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم
٢٢	• التوتر النفسي والقلق
٢٣	ما هي علاقة حبوب منع الحمل وارتفاع ضغط الدم؟
٢٣	هل من الضروري علاج ضغط الدم المرتفع؟
٢٤	ما هو علاج ضغط الدم المرتفع؟



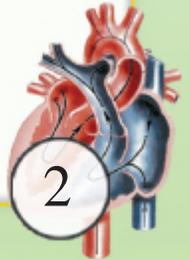
## تقديم



تأسست جمعية القلب الكويتية عام ١٩٨٢ لتشجيع ودعم الأبحاث العلمية ولتحسين الوعي الصحي فيما يتعلق بأمراض القلب وطرق الوقاية منها. وقد قامت الجمعية بإصدار العديد من الكتيبات وتنظيم حملات التوعية وذلك لتشجيع على تبني سلوكيات أكثر ايجابية تساهم في خفض معدلات الإصابة بأمراض القلب في دولة الكويت. وتفخر الجمعية بقيامها ولأول مرة في دولة الكويت بتبني فكرة تشغيل وحدة متنقلة لتوعية وفحص المواطنين والمقيمين للكشف عن العوامل المساعدة للإصابة بأمراض القلب أسوة بما هو متبع في الدول المتقدمة، وتعمل هذه الوحدة منذ عام ١٩٩٥ وبشكل منتظم في كافة أنحاء دولة الكويت.

لقد حرصت الجمعية عند إصدارها لهذا الكتيب على إلقاء الضوء على أهم طرق الوقاية من مرض ارتفاع ضغط الدم بأسلوب بسيط وسهل يجيب على معظم الأسئلة التي قد تدور في ذهن القارئ عن هذا المرض.

مما لا شك فيه أن مرض ارتفاع ضغط الدم هو أكثر الأمراض المزمنة انتشارا في الوقت الحاضر، حيث تقدر نسبة المصابين بهذا المرض حوالي ٣٠% بين الأشخاص البالغين في العالم، كما تزداد هذه النسبة مع التقدم في السن لتصل إلى ٦٠% - ٧٠% بين الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ٦٠ عاما فما فوق. وتشير الإحصائيات الرسمية الحديثة الصادرة في دولة الكويت بأن معدل الإصابة بارتفاع ضغط الدم قد تجاوز



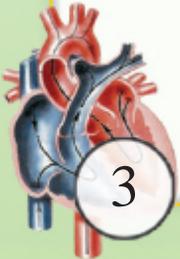
٢٥٪ من أعداد السكان، ويعتبر هذا مرتفعاً مقارنة بالمعدلات العالمية ، مما يستدعي الاهتمام والتدخل السريع على كافة المستويات .  
وتشير التقارير إلى استمرار الزيادة في أعداد المصابين بارتفاع ضغط الدم في السنوات المقبلة نظراً لكون الخمول هي السمة الغالبة في حياة الناس علاوة على استهلاك كميات كبيرة من أصناف الطعام غير الصحي ، وتفشي زيادة الوزن والسمنة ، وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم ، وزيادة معدلات الإصابة بمرض السكر ، كما يلعب التوتر النفسي والقلق دوراً بارزاً في تلك الزيادة إضافة إلى ارتفاع أعداد المدخنين وعدم مزاولة الرياضة البدنية بشكل منتظم .

هذا وقد يصاب الشخص بهذا المرض دون ظهور أية أعراض تدل عليه ، لهذا فإن قياس ضغط الدم بانتظام من أهم الوسائل الرئيسية لاكتشاف المرض ، وعدم معالجته والسيطرة عليه قد تؤدي إلى مضاعفات خطيرة على القلب والعيون والشرايين والمخ والكليتين . وكلما تم اكتشاف المرض مبكراً وتمت السيطرة عليه بالأساليب المناسبة كلما قلت مخاطر الإصابة بالمضاعفات مثل حدوث الجلطة أو السكتة الدماغية أو الفشل الكلوي وغيرها من المضاعفات .

وتأمل الجمعية من هذا الكتيب أن يكون لها دوراً بارزاً في مشاركة الجهات المختلفة المسؤولة عن برامج التوعية في دولة الكويت للحد من انتشار هذا المرض مع تمنياتنا لكم بموفور الصحة والعافية .

### فيصل علي المطوع

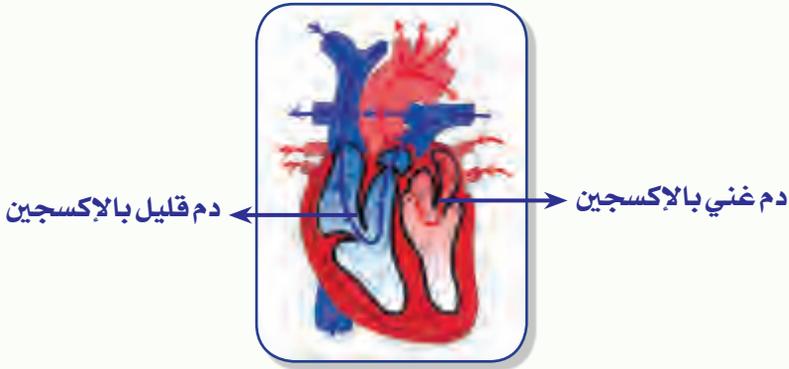
رئيس مجلس إدارة جمعية القلب الكويتية



## القلب والأوعية الدموية:

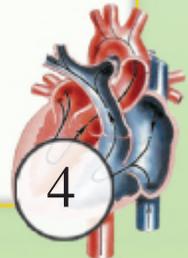
القلب عبارة عن مضخة عضلية بحجم قبضة اليد موجود في القفص الصدري ويبلغ وزنه عند الرجال البالغين ٢٨٠ - ٣٤٠ جرام ، وعند النساء حوالي ٢٣٠ - ٢٨٠ جرام ويزداد القلب وزنا وحجما مع تقدم العمر، ويقوم القلب بضخ الدم (الغني بالأكسجين) إلى جميع خلايا الجسم لتزويده بما يحتاجه من طاقة للقيام بواجباته المطلوبة .

الأوعية الدموية التي تخرج من القلب تسمى " شرايين " وتحمل الدم الغني بالأكسجين ، أما الأوعية الدموية التي تعود بالدم إلى القلب فتسمى " أوردة " وتحمل الدم الغير مؤكسد (القليل بالأكسجين).



## الدورة الدموية:

يستقبل الجزء الأيمن من القلب الدم غير المؤكسد (القليل بالأكسجين) حيث يضخه القلب إلى الرئتين وهناك تتم تنقية الدم في عملية تبادل للغازات ، يتخلص الدم من خلالها من غاز ثاني أكسيد الكبريت الذي يخرج



مع زفير التنفس ويستبدله بغاز الأكسجين ثم يعود الدم المؤكسد ( الغني بالأكسجين ) إلى الجزء الأيسر من القلب حيث يضخه القلب إلى كل أنحاء الجسم عبر الشريان الرئيسي ( الأورطى ) لتوزيعه عبر شبكة كبيرة من الشرايين الرئيسية والفرعية.

يندفع الدم من القلب إلى الجسم عبر الشرايين كلما انقبضت عضلة القلب، وعندما ترتخي عضلة القلب وتعود لحالتها الطبيعية يمتلئ القلب مرة أخرى بالدم . تتكرر هذه العملية حوالي من ٦٠ - ٨٠ مرة في الدقيقة (بمعدل ٧٢ مرة في الدقيقة) ويختلف ذلك من شخص لآخر وهو ما يطلق عليه نبضات أو دقات القلب ، وتستمر طوال حياة الإنسان .



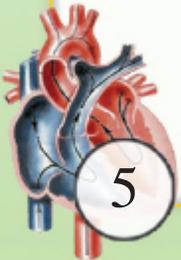
وبحساب بسيط نجد بأن القلب ينبض :

- ★ ٤٣٢٠ نبضه في الساعة.
- ★ ١٠٣٦٨٠ نبضه في اليوم.
- ★ ٣١١٠٤٠٠ نبضه في الشهر.
- ★ ٣٨ مليون نبضه في السنة.

## ما هو ضغط الدم ؟

هو الضغط الذي يحدث داخل الشرايين كنتيجة لعملية ضخ الدم من القلب إلى أعضاء الجسم المختلفة عبر الشرايين.

وتلعب عضلة القلب دوراً أساسياً في تحديد وانتظام ضغط الدم حيث يصل إلى الحد الأقصى عند انقباض



عضلة القلب وهو ما يسمى بضغط الدم الانقباضي .  
ثم تعود عضلة القلب إلى حالتها الطبيعية (فترة الراحة بين  
دقات القلب) وينخفض عندئذ الضغط ويسمى ذلك بضغط الدم  
الانبساطي . ولهذا فإن ضغط الدم يتكون من رقمين الأول كبير  
وعلوي يسمى الضغط الانقباضي ، والثاني صغير وسفلي يسمى  
الضغط الانبساطي . نقول مثلاً إن شخصاً ما ضغطه ١٢٠ على  
٨٠ وتقرأ هكذا: مائة وعشرون على ثمانون ووحدة القياس هي  
ملليمتر زئبق .

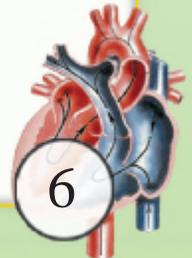
## كيف نقيس ضغط الدم ؟

يقاس ضغط الدم بواسطة جهاز خاص مكون من قطعة من  
القماش الخاص بداخلها كيس مطاطي قابل للنفخ ويتصل  
بأنبوب من الزجاج تظهر عليه قياسات الضغط المختلفة ويحتوي  
هذا الأنبوب على الزئبق .



تلف القطعة القابلة  
للنفخ حول أعلى الذراع  
ويقوم الطبيب بضخ الهواء  
داخل الكيس المطاطي بهدف  
وقف تدفق الدم ويصاحب  
ذلك ارتفاع عمود الزئبق في  
الأنبوب الزجاجي  
إلى الأعلى نظراً

لارتفاع الضغط بداخله حتى يصل إلى مستوى أعلى  
من ضغط الجسم عند الشخص الذي يخضع  
للفحص .



ويقف عندئذ تدفق الدم فى الجزء من الذراع أسفل الكيس المطاطى. ويتم التحكم لتقليل الضغط عن طريق صمام صغير حيث يقوم الطبيب بفتح الصمام قليلاً حتى يتسرب الهواء ويبدأ الضغط فى الهبوط تدريجاً .



يضع الطبيب سماعته فوق الشريان الذى يقع مباشرة أسفل الكيس المطاطى ويستمر الضغط فى الهبوط حتى يصل إلى مستوى ضغط الجسم وهو المستوى الذى

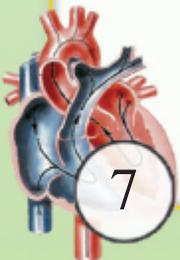
يسمح بسرريان الدم فى الشريان مرة أخرى ، عند هذه النقطة يسمع الطبيب صوت تدفق الدم (نبضات القلب) ويشير عمود الزئبق عندئذ إلى رقم معين يكون هو " ضغط الدم الانقباضي " ثم يبدأ الصوت فى التلاشى مع هبوط الضغط أكثر فأكثر حتى يختفى الصوت تماماً ويكون ذلك هو " ضغط الدم الانبساطى " .



ومن الجدير بالذكر بأن حجم قطعة القماش التي تلف حول الذراع مهم جداً ، حيث يحتاج الشخص البدين إلى قطعة حجمها أكبر وإلا فإن قراءة الضغط ستكون أعلى من الضغط الحقيقي .

كذلك الحال أيضا في أجهزة قياس الضغط الالكترونية تلف قطعة القماش

حول أعلى الذراع وبالضغط على مفتاح خاص تنتفخ قطعة القماش تلقائياً إلى حد معين يبدأ بعدها فى الهبوط تدريجياً ثم تظهر قراءة الضغط على شاشة صغيرة للجهاز.



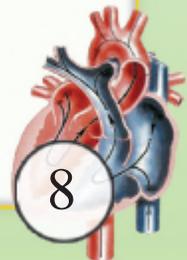
وهناك أجهزة مختلفة الآن فى الأسواق لا تحتاج إلى استعمال السماعة الطبية لأنها مبرمجة إلكترونياً ويستطيع أى شخص استعمالها فى المنزل أو أى مكان آخر . إلا أن جهاز قياس الضغط التقليدى ( بالزئبق ) السابق شرحه مازال أكثر دقة من جميع الأجهزة الأخرى .

### ما هو مستوى ضغط الدم الطبيعي ؟

إن ضغط الدم الطبيعي عند الشباب الصغار هو مائة وعشرون ( ١٢٠ ) للضغط الانقباضى وثمانون ( ٨٠ ) للضغط الانبساطى ومن الصعب تحديد رقم ثابت للضغط الطبيعى لكل الناس أو حتى للشخص نفسه ، حيث يختلف الضغط باختلاف العمر والجنس . ولكن بشكل عام فإن ضغط الدم يعتبر طبيعياً إذا كان أقل من ١٤٠ على ٩٠ ملليمتر زئبق.



وكذلك يختلف الضغط عند الشخص نفسه من وقت إلى آخر تبعاً لاختلاف التوقيت والحالة النفسية والنشاط الجسمانى حيث يكون الضغط فى أدنى مستوياته والشخص نائم ويرتفع الضغط كثيراً عند إحساسه بالخوف أو القلق والتوتر . كما أن ضغط الدم قد يرتفع عند بعض الأشخاص لفترة مؤقتة عند زيارتهم للطبيب فى العيادة أو المستشفى نتيجة للخوف أو القلق . وفى معظم الأحيان فإن القراءة



الأولى للضغط هي أعلى من القراءات في المرات اللاحقة حيث يكون المريض أكثر هدوءاً وزال عنه القلق والخوف، ولذلك فإن الأطباء عادة يضعون ذلك في الحسبان عند قياس ضغط الدم لمريضهم .

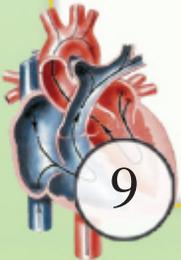
ومن المهم ألا ترتبك أو تقع فريسة للهم إذا عرفت أن ضغط دمك مرتفعاً من قراءة واحدة لأن هذا لا يعنى أبداً أنك مصاب بارتفاع ضغط الدم . ففى كثير من الحالات يرتفع الضغط عند زيارة الطبيب عند بعض الناس نتيجة للقلق والتوتر، وكذلك يرتفع الضغط عند الإرهاق أو الغضب ثم لا يلبث أن يعود الضغط إلى حالته الطبيعية . ولذلك كان من الضروري عدم الاعتماد على قراءة واحدة لتشخيص الارتفاع في ضغط الدم بل يجب أخذ قراءات عدة في أيام مختلفة .

لا تتناول أي أدوية لعلاج الضغط ما لم توصف لك من الطبيب، فالدواء الذي وصف لغيرك قد لا يناسبك بل قد يسبب لك مضاعفات خطيرة أيضاً

## ما هي أسباب ارتفاع ضغط الدم ؟

عند نسبة قليلة من المصابين بارتفاع ضغط الدم ( ١٠% تقريباً ) هناك أسباباً مرضية معروفة مثل إصابتهم بأمراض في القلب أو الكلى أو زيادة في إفراز الهرمونات من الغدة الفوق كلوية (وهي الغدة الموجودة فوق الكلية مباشرة) ، أو أمراض الشرايين، ولذلك يسمى ارتفاعاً ثانوياً للضغط ويطلق عليه الأطباء اسم (Secondary Hypertension) .

أما الأغلبية من مرضى ضغط الدم المرتفع ( ٩٠% تقريباً ) فلا توجد أسباباً معروفة للمرض ويسمى ارتفاعاً أساسياً للضغط ويطلق عليه الأطباء اسم (Essential Hypertension) .



يتفق الخبراء بأن هناك عوامل عدة تزيد من مخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم مثل السمنة وتناول ملح الطعام بكثرة ، وكذلك التدخين الذي يزيد من مخاطر ارتفاع الضغط وارتفاع الكوليسترول ، وعدم مزاولة الرياضة البدنية بشكل منتظم وتناول غذاءً غير صحي وغير متوازن .



كذلك قد يرتفع ضغط الدم نتيجة تناول بعض أنواع الأدوية مثل حبوب منع الحمل للسيدات ، أو الأدوية التي تستخدم في علاج بعض الأمراض مثل القرحة والتهاب المفاصل والاكنتاب حيث تزداد القابلية للإصابة بالمرض. بالإضافة إلى العامل الوراثي والذي يلعب دوراً هاماً في ازدياد القابلية للإصابة بارتفاع ضغط الدم . فإذا كان أحد الوالدين أو كلاهما مصاباً بالمرض ، فإن قابلية إصابة الأبناء بالمرض تعتبر كبيرة . وبالتالي فإنه يجب عليك أخذ الحيطة والحذر لتفادي العوامل التي تساعد على الإصابة بارتفاع ضغط الدم إن كنت من هذه الفئة (انظر صفحة ١٥-١٤) .

هذا ومن الضروري بأن تخبر طبيبك عن أية أدوية تتناولها ويفضل بأن تأخذها معك إن أمكن عند مراجعة طبيبك. أما إن كنت تتناول أية أدوية أخرى تم وصفها لك فمن الضروري استشارة الطبيب المعالج أو الصيدلي وذلك للتأكد بأنها لا تتعارض مع إصابتك بارتفاع ضغط الدم.



## كيف تعرف بأن ضغط دمك مرتفعاً ؟

في الغالب لا توجد أعراضاً معينة يتم الإستدلال منها بأن ضغط الدم مرتفعاً ، وفي معظم الأحيان فإن ضغط الدم المرتفع لا يكون مصحوباً بأية علامات تنذر بذلك ، لكن قد يشعر المصاب بالصداع أحياناً إذا كان الارتفاع في الضغط كبيراً .

إلا أن الصداع قد ترجع أسبابه إلى أمور أخرى غير ارتفاع ضغط الدم مثل القلق والتوتر ، لذلك فإنه لا بديل عن قياس ضغط الدم بانتظام لاكتشاف الارتفاع في ضغط الدم .

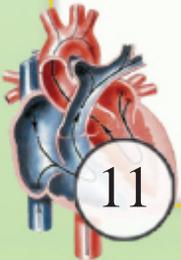
هذا وتقوم منظمة الصحة العالمية بعمل مراجعة دورية للقياسات الدولية لارتفاع ضغط الدم، والجدول رقم (١) يوضح الدرجات والمقاييس الدولية لارتفاع ضغط الدم كما حددتها منظمة الصحة العالمية مؤخراً :

جدول رقم ١: الدرجات والمقاييس الدولية لضغط الدم المرتفع حسب مواصفات منظمة الصحة العالمية .

الدرجة الثالثة	الدرجة الثانية	الدرجة الأولى	ضغط الدم
فما فوق ١٨٠	١٦٠ - ١٧٩	١٥٩ - ١٤٠	ضغط الدم الانقباضي (ملمم زئبق)
فما فوق ١١٠	١٠٠ - ١٠٩	٩٠ - ٩٩	ضغط الدم الانبساطي (ملمم زئبق)

## متى تقيس ضغط دمك ؟

ينصح الخبراء بأن تفحص ضغط دمك مرة على الأقل كل سنه وعند كل زيارة لطبيبك ، أما في الحالات التي يكون فيها ضغطك مرتفعاً في السابق أو مازال مرتفعاً أو إذا كان أحد أفراد عائلتك مصاباً بارتفاع في ضغط الدم



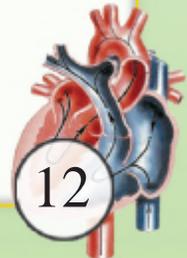
، فيجب زيادة عدد مرات الفحص لضغطك . عن طريق الفحص المنتظم للضغط يمكن اكتشاف الارتفاع في الضغط مبكراً ، وبالتالي فإنه من السهل إرجاعه لحالته الطبيعية قبل حدوث أي تلف أو مضاعفات في أجهزة الجسم المختلفة . إذا كنت تعاني من الارتفاع في ضغط الدم ، فإن السيطرة على ذلك الارتفاع والرجوع بالضغط إلى مستوياته الطبيعية من شأنه تقليل مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية وغيرها .

اطلب من طبيبك قياس ضغط الدم واحرص على سؤال طبيبك عن نتيجة قياس ضغط دمك في كل مرة تراجع فيها المركز الصحي

ينصح الأطباء مرضى ارتفاع ضغط الدم في مراحلها الأولى بقياس الضغط بمعدل مره كل أسبوع ولمدة أربعة أسابيع حتى تتم السيطرة على الضغط ومعرفة الجرعة المناسبة من أدوية ضغط الدم ، عندئذ وبعد التأكد من ثبات الضغط عند المستوى الطبيعي يتم قياس الضغط بمعدل مره كل ثلاثة إلى ستة أشهر ، قد تختلف هذه المدة من طبيب إلى آخر وحسب مستجدات الحالة .

### ما هي الآثار التي يتركها ارتفاع ضغط الدم على الجسم؟

إذا كنت تعاني من الارتفاع في ضغط الدم دون أخذ العلاج المناسب ، فإن جدران الشرايين تصبح على المدى البعيد أكثر سماكة وتقل خاصيتها المطاطية . وفي النهاية تصبح أكثر صلابة وهي الحالة التي تعرف باسم ” تصلب الشرايين ” . وهنا قد يصاب الوعاء الدموي بالانسداد أو قد ينفجر مما يؤدي إلى السكتة الدماغية (إذا كان أحد الأوعية الدموية في المخ) ، أو تحدث نوبة قلبية (إذا كان أحد الأوعية الدموية المغذية لعضلة القلب) .



## ماذا يحدث إذا نسيت تناول العلاج ؟

عند التوقف عن تناول علاج الضغط فإن ضغط الدم سيرتفع ببطئاً وبشكل تدريجي على مدى أيام أو أسابيع ، وبالتالي فإن نسيان حبة واحدة لن يكون له تأثيراً خطيراً بشرط ألا يتكرر ذلك كثيراً .

● لا تحاول تعويض الحبة التي نسيتهما كأن تأخذ حبتين في المرة القادمة مثلاً لأن هذا قد ينتج عنه مضاعفات خطيرة ، بل يجب الاستمرار في تناول علاجك بشكل طبيعي كما لو لم تكن قد نسيت تناول أية حبة .

● لا تحاول استبدال أدوية ارتفاع ضغط الدم التي تم وصفها لك بأي أدوية أخرى دون استشارة طبيبك المعالج .

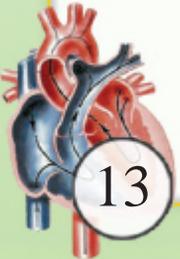
### ملاحظة هامة :

((قد تشعر بالصداع أو الدوخة أو زغللة في العين ، إلا أن ذلك لا يعني أن ضغطك مرتفعاً ، فهناك أسباب كثيرة لتلك الأعراض غير الارتفاع في ضغط الدم . فلا تأخذ علاج الضغط عند شعورك بأي من تلك الأعراض دون استشارة الطبيب)).

## ما هي مضاعفات ارتفاع ضغط الدم؟

لقد أصبح من المعلوم أن مرضى ضغط الدم المرتفع الذين لا يتناولون الأدوية بانتظام لعلاج الضغط ، هم أكثر عرضة لمخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية (جلطة أو نزيف في المخ) وتلف في الكليتين أو مضاعفات على العين .

يستطيع القلب والمخ والكلى مقاومة الارتفاع في ضغط الدم لفترات طويلة لا يشعر خلالها الشخص بأية متاعب



أو أعراض لمدة سنوات . ولكن هذا لا يعني بأي حال من الأحوال أن هذا الارتفاع لم يسبب تأثيراً ضاراً على هذه الأعضاء .

إن معظم مضاعفات ضغط الدم المرتفع تحدث نتيجة لتلف الشرايين المغذية لأعضاء الجسم فيحدث تجلط أو نزف في تلك الشرايين وخصوصاً شرايين القلب والمخ والكلى والساقين والعينين . وكلما زاد الارتفاع في ضغط الدم كلما احتاج القلب لمجهود أكبر للقيام بعمله .

فإذا لم يعالج الضغط ليعود لمستوياته الطبيعية ، فإن عضلة القلب تتضخم ويقل الدم الذي يصل إليها ويصبح القلب أقل كفاءة وضعيفاً أمام حجم العمل الإضافي الذي يستلزم عليه القيام به ولا يستطيع ضخ الدم بكفاءة ، مما يؤدي إلى هبوط في وظائف القلب وقصور في التنفس ويحدث تورم في القدمين كنتيجة لذلك .

### ما هي العوامل التي تساعد على الإصابة بارتفاع ضغط الدم ؟

- العمر : كلما تقدم الإنسان في العمر تزداد مخاطر إصابته بارتفاع ضغط الدم نتيجة للتصلب في الشرايين .
- العامل الوراثي : تزداد مخاطر الإصابة كلما كان أحد الوالدين أو كلاهما مصاباً بالمرض أو أي فرد آخر من العائلة
- ارتفاع نسبة الكوليسترول والسكر في الدم .
- التدخين



- زيادة الوزن والسمنة .
- عدم ممارسة الرياضة
- بعض أنواع الأدوية .



- استعمال ملح الطعام بكثرة
- القلق والتوتر النفسي .

بعض العوامل السابقة لا نستطيع تغييرها كالعمر ووجود العامل الوراثي، إلا أن كثيراً من العوامل الأخرى بالتأكيد نستطيع تغييرها إلى الأفضل وسنشرح في الصفحات القادمة بمزيد من التفاصيل عن هذه العوامل

## ١ - الوزن :

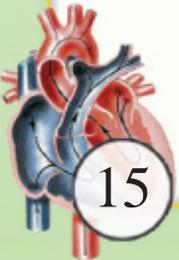
إن وزنك هو عامل هام في التقليل من مخاطر إصابتك بارتفاع ضغط الدم لأن الوزن الزائد هو جهد إضافي يقع على عاتق القلب .

إذا كان ضغطك مرتفعاً فإن تخليصك من الوزن الزائد سيساعد على إعادة ضغط دمك إلى مستواه الطبيعي وفي بعض الأحيان يصبح العلاج بالأدوية ليس ضرورياً .

والطريقة المثالية لإنقاص وزنك هي تناول غذاءً صحياً متكاملًا ومتنوعاً يحتوي على كميات أقل من الدهون والسكريات وكثيراً من الخضراوات والفواكه وكذلك عليك ممارسة الرياضة بانتظام .

اعرف وزنك وطولك واحسب " مؤشر كتلة الجسم " من المعادلة المذكورة أدناه.

إن كان وزنك زائداً أو كنت سميماً فيجب العمل من الآن على خفض وزنك ، ولا تتردد في استشارة طبيبك أو اختصاصي التغذية لمساعدتك.



"مؤشر كتلة الجسم" هو عبارة عن الوزن بالكيلوجرام مقسوم على مربع الطول بالمتركما يلي:

$$\text{مؤشر كتلة الجسم} = \frac{\text{الوزن بالكيلوجرام}}{\text{الطول بالمتر} \times \text{الطول بالمتر}}$$

ويمكن تقسيم أوزان الناس بناء على مؤشر كتلة الجسم إلى الأقسام التالية:

- من - ٢٤,٩ ١٨,٥ : وزن طبيعي
- من - ٢٩,٩ ٢٥ : زيادة في الوزن
- أكثر من ٣٠ : سمنة

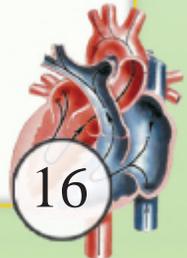


ويعتبر جميع الأشخاص الذي يعانون من زيادة في الوزن أو السمنة عرضة للإصابة بأمراض كثيرة أو العجز وتزداد الخطورة كلما زاد مؤشر

كتلة الجسم . إن نقص الوزن بشكل تدريجي وبطيء أفضل من إنقاص الوزن بسرعة. يستحسن ألا يتجاوز معدل خفض الوزن من ٥-٣ كيلوجرام في الشهر. ان كنت تعاني من الوزن الزائد أو



السمنة وخاصة حول البطن ( الخصر أكثر من ٤٠ إنشا للرجال أو أكثر من ٣٥ إنشا للنساء ) ، فإنك معرض في هذه الحالة لمخاطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم ومرض السكر وأمراض القلب وحتى بعض أنواع السرطان.



## و إليك بعض مواصفات الغذاء الصحي:

- يفضل أن يكون طعامك مشويًا أو مسلوقًا وحاول الابتعاد عن الطعام المقلي .
- نظف اللحم من كل الدهن وحاول أن تكون قطع اللحم صغيرة . وقلل من تناول اللحوم الحمراء بقدر الإمكان .
- تناول لحم الدجاج واحرص على إزالة الجلد لاحتوائه على كميات كبيرة من الدهون كما في ذلك الكولستيرول .
- أكثر من تناول الأسماك .
- تناول الجبن قليل الدسم وكذلك الحليب خالي الدسم .
- تجنب أو قلل من تناول البسكوت والرقائق حيث أنها تحتوي على كميات غير ظاهرة من الدهون .
- أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة .
- اشرب لترين من الماء على الأقل يوميا .

وتعتبر طريقة «داش DASH» هي المدخل الغذائي للوقاية والعلاج من ضغط الدم المرتفع. وداش «DASH» هي اختصار لدراسة أمريكية موسعة بعنوان (Dietary Approach to Stop Hypertension) ويعتمد هذا الأسلوب الغذائي على الأسس التالية:

- تناول الحبوب الكاملة أي بالقشرة ويفضل الحبوب العضوية أي التي تم زراعتها في أرض خصبة دون استخدام الأسمدة الكيماوية أو المبيدات الحشرية أو الهندسة الوراثية .
- تناول الفاكهة والخضروات والاهتمام بالخضروات الورقية الطازجة، الأرضي الشوكي (الخرشوف)، السبانخ، الفطر والبروكلي .
- تناول منتجات الألبان الطازجة قليلة الدسم أو الخالية من الدسم .



- تناول اللحوم باعتدال شديد .
  - التقليل من الدهون المشبعة والأطعمة التي تحتوي على الكوليسترول .
  - تناول المزيد من الأغذية الغنية بالألياف الغذائية .
  - تناول أطعمة غنية بالكالسيوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والتقليل من استخدام ملح الطعام وأصناف الطعام التي تحتوي على معدلات عالية من الصوديوم .
- وتحتاج في ذلك إلى مشورة أخصائي التغذية والذي سيحدد لك برنامجاً غذائياً يراعي أساسيات نظام ” داش “ ... ولا تنس التعرف على محتوى المياه المعدنية أو الطبيعية من الصوديوم قبل شرائها .

إن ضغط الدم الإنبساطي ينخفض بمعدل واحد إلى اثنين ملليمترزئبق مع انخفاض كل كيلوجرام واحد في الوزن في حالة ارتفاع ضغط الدم .

## ٢- ملح الطعام :

تشير الأبحاث الطبية إلى وجود علاقة وثيقة بين الإكثار من تناول ملح الطعام وارتفاع ضغط الدم . إن معظم الناس في مجتمعاتنا تتناول كميات من الملح أكثر بكثير عن حاجتهم . حيث يلاحظ أن الملح يوضع في الأكل أثناء التحضير وبعده . هذا بالإضافة إلى وجود الملح بكثرة في الأطعمة المعلبة والمصنعة وأطعمة الوجبات السريعة .



## وللتقليل من تناول ملح الطعام عليك القيام بالآتي :

• استعمل نصف كمية الملح التي تعودت على استعمالها أثناء تحضير الأكل ثم قلل منها بالتدريج إلى أن تستغني عنها نهائياً .

عند استغنائك عن الملح قد لا تستطيع طعم الأكل في البداية ، ولكن لا تنزعج أبداً لأنك بعد أسابيع قليلة لن تحتاج إلى الملح ثانية وستشعر بالمذاق الحقيقي للأكل ولأول مرة. يمكنك استبدال الملح بعصير الليمون والأعشاب والخل والثوم والبصل والبهارات .

- لا تضيف الملح أثناء تناولك الطعام .

- امتنع أو قلل من تناول الأطعمة المملحة مثل رقائق البطاطا والمكسرات المملحة ، الشورية المعلبة ، اللحوم المملحة والمخلل وغيرها .

- أكثر من تناول الخضروات والفواكه الطازجة لتدني محتواها من الملح وكذلك لأنها تحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم والذي له مفعول مضاد للملح وبالتالي يعمل على خفض الضغط المرتفع، بالإضافة لذلك فإن الخضروات والفواكه الطازجة لا تحتوي على الدهون أو التي تحتوي على نسبة قليلة جداً منها تكاد لا تذكر بالإضافة إلى كون الخضروات والفواكه غنية في محتواها من الألياف .

- استعمل الأطعمة الطبيعية بدلاً من الأطعمة المصنعة فالأطعمة المصنعة تحتوي على كميات كبيرة من الملح .

وكقاعدة عامة فإن محتوى الطعام من الملح يزداد كلما زاد تعرض الطعام لعمليات التصنيع .



(( تذكر ان الاعتدال في كل شئ هو المفتاح للتمتع بصحة جيدة )) .  
(( إذا كنت تأخذ علاجاً مدراً للبول فإنك تفقد كميات كبيرة  
من البوتاسيوم ، لذلك احرص على تناول الأطعمة الغنية  
بالبوتاسيوم مثل الموز، البرتقال، البطيخ الأصفر ( الشمام ) البلح  
( الرطب )، الخوخ، الأفوكادو والبطاطا المشوية والفاصولياء الجافة ))

### ٣ - ممارسة الرياضة :

إن إصابتك بضغط الدم المرتفع لا تعتبر سبباً لعدم ممارسة الرياضة. بل على العكس من ذلك تماماً فإن ممارسة الرياضة بشكل منتظم تعمل على خفض ضغط الدم وتنشيط الدورة الدموية وتقوية القلب . هذا بالإضافة أن ممارسة الرياضة تساعد على التوقف عن التدخين، ووسيلة هامة للتخلص من الوزن الزائد بالمشاركة مع النظام الغذائي اللازم لذلك. وتعمل الرياضة أيضاً على تخفيف حدة الضغوط النفسية والتوتر. حاول ممارسة المشي أو الهرولة أو السباحة أو ركوب الدراجة، وتجنب ممارسة الرياضات الشاقة التي تحتاج إلى مجهود كبير مثل رفع الأثقال وتمارين ضغط اليدين والصدر لأن ضغط الدم يزداد كثيراً في مثل هذه الرياضات ولما لها من عبء كبير على القلب .

تذكر بان قليلاً من الرياضة تساعد على تقوية القلب، فالمشي لمدة ٣٠ دقيقة يومياً معظم ايام الاسبوع أو ثلاثة أيام في الاسبوع على الأقل ، له مردود ممتاز على الدورة الدموية. مهما كان عمرك فالوقت ليس متأخراً لأن تبدأ .

إن كنت منقطعاً عن ممارسة الرياضة فابدأ الرياضة ببطء حتى يكتسب الجسم اللياقة البدنية بالتدرج .



لا تحاول أن تعوض سنينا من الخمول في خلال فترة وجيزة .  
لا تنسى أن الخطوة الأولى قبل الشروع في الرياضة هي مراجعة  
طبيبك لمعرفة أنسب أنواع الرياضة لك حسب لياقتك البدنية  
وعمرك. وتعتبر رياضة المشي بخطوات سريعة نوعا ما هي المثالية  
لجميع الأعمار ولا تحتاج إلى استعدادات خاصة.



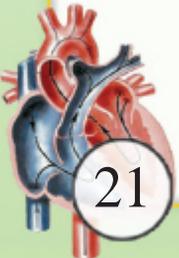
(من الضروري أن تبدأ الرياضة ببطء إن كنت مبتدئا ولا  
تحاول أن تعوض سنينا من الخمول في خلال فترة وجيزة).

وتشير الدراسات ألي أن من يمارس الرياضة هو اقل عرضة  
للإصابة بارتفاع ضغط الدم .

#### ٤ - التدخين :

يعتبر التدخين أحد المخاطر التي قد تؤدي إلى حدوث الجلطة  
(النوبة) القلبية. توقف عن التدخين وانضم إلى ملايين الناس  
الذين توقضوا عن التدخين وتمتعوا بصحة جيدة . إن دخان  
السيجارة المشتعلة يحتوي على ٤٠٠٠ (أربعة آلاف) مادة كيميائية  
على الأقل ، منها ٦٠ مادة تسبب السرطان.

سيطلب منك طبيبك أن تتوقف عن التدخين ، حيث  
تؤكد الأبحاث أن التدخين له دور كبير في حدوث مضاعفات  
ضغط الدم المرتفع التي سبق ذكرها ومن أهمها النوبات



القلبية والسكتات الدماغية. كذلك فان التدخين من أهم أسباب سرطان الرئة.

إن توقفك عن التدخين يقلل كثيرا من مخاطر إصابتك بأمراض القلب والشرايين إلى النصف خلال سنة مقارنة بالمدخنين. كذلك ستقل مخاطر إصابتك بأمراض الجهاز التنفسي والسرطان ، وما يترتب على ذلك من مضاعفات .



## ٥ - الكوليسترول :

افحص دمك لمعرفة نسبة الكوليسترول فإن كان مرتفعا ، اعمل على معالجة ذلك مع طبيبك لأن ارتفاع نسبة الكوليسترول قد تزيد من مضاعفات ضغط الدم المرتفع (لمزيد من المعلومات يرجى الاطلاع على كتيبنا الخاص عن الكوليسترول).

## ٦ - التوتر النفسي والقلق :

يميل ضغط الدم إلى الارتفاع خلال الأوقات المشحونة بالتوتر النفسي ثم لا يلبث أن يعود لحالته الطبيعية بعد فترة من انتهاء التوتر النفسي. إن ممارسة الرياضة بانتظام أو ممارسة تمارين الاسترخاء (مثل اليوجا) والتأمل ، أو سماع الموسيقى الهادئة ، تعتبر جميعها وسائل ممتازة للتغلب على التوتر النفسي والقلق وتعمل كذلك على خفض معدل ضغط الدم المرتفع.



## ما هي علاقة حبوب منع الحمل بارتفاع ضغط الدم ؟

تعمل بعض أنواع حبوب منع الحمل على ارتفاع ضغط الدم عند نسبة بسيطة من النساء. ولذلك يجب الحرص على قياس ضغط الدم عندهن بانتظام . ومع أن البعض الآخر من حبوب منع الحمل قد لا يرفع ضغط الدم ، إلا أنه يفضل مناقشة وسائل أخرى لمنع الحمل في مثل تلك الحالات وذلك باستشارة طبيب متخصص في هذا المجال .

أما الحمل في حد ذاته فإنه يعمل على انخفاض ضغط الدم في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل حتى عند النساء المصابات بارتفاع ضغط الدم قبل الحمل . ثم يميل ضغط الدم إلى الارتفاع في مراحل الحمل الأخيرة .

وقد تصاب الحامل كذلك بارتفاع في ضغط الدم لأول مرة أثناء الحمل ويعود الضغط عادة إلى حالته الطبيعية بعد الولادة . لذلك ينصح الأطباء جميع الحوامل بالمراجعة الدورية أثناء الحمل .

## هل من الضروري علاج ضغط الدم المرتفع ؟

تشير الأبحاث الطبية إلى أن علاج الضغط يستطيع وبكفاءة وقاية المصاب بهذا المرض من نزيف المخ وهبوط القلب وفشل الكليتين الناتج عن الارتفاع في ضغط الدم . وكلما حافظ المصاب بارتفاع ضغط الدم على اتباع الأساليب اللازمة للعلاج ، كلما قلت فرصة حدوث المضاعفات .

ويعتبر تنفيذك لتعليمات طبيبك المعالج من أهم العوامل المساعدة في علاجك وذلك للمحافظة على ضغط دمك في المستويات الطبيعية .



## ما هو علاج ضغط الدم المرتفع ؟

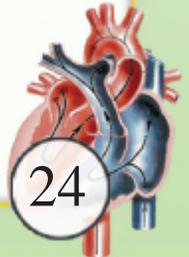
النوع الأول من المرضى حيث توجد أسباب معروفة لارتفاع ضغط الدم يتلخص العلاج بالتشخيص المبكر عن طريق قياس ضغط الدم بانتظام. وكلما تم اكتشاف الارتفاع في ضغط الدم مبكراً وكان طفيفاً كلما كانت فرصة حدوث المضاعفات أقل، مع معالجة أسباب الارتفاع في ضغط الدم .

أما النوع الآخر من المرضى وهم الأغلبية حيث لا توجد أسباب معروفة للارتفاع في ضغط الدم، فيتلخص العلاج في تغيير أسلوب حياتهم بالتدريج والعمل على معالجة العوامل المساعدة لارتفاع الضغط وإرجاعها إلى المستويات الطبيعية مثل :

- زيادة الوزن والسمنة
- ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم
- ارتفاع نسبة السكر في الدم
- التدخين
- ملح الطعام
- التوتر النفسي
- عدم مزاوله الرياضة

## العلاج بالأدوية :

هناك أنواعا كثيرة من الأدوية لعلاج ضغط الدم المرتفع. سيقوم طبيبك بالبدا في ذلك وستتعاون معه في زيارتك للوصول إلى الدواء الأنسب لك حيث يختلف ذلك من شخص لآخر. ومن هنا كانت أهمية تعاونك مع طبيبك المعالج. قد يأخذ ذلك بعضا من الوقت (أسابيع أو شهور) لمعرفة الجرعة المناسبة لك للوصول الى مستوى ضغطك



الطبيعي وأقلها في الأعراض الجانبية. وقد يلجأ الطبيب إلى تغيير الأدوية أكثر من مرة من أجل ذلك.

إن معظم المصابين بضغط الدم المرتفع قد يحتاجون إلى نوعين مختلفين على الأقل من الأدوية ، ويعتبر تعاونك مع طبيبك المعالج عاملاً هاماً لتحقيق أفضل النتائج. وفي الغالب إذا بدأت في تناول العلاج فانك سوف تستمر في تناوله طوال حياتك ، لأن أدوية ضغط الدم المرتفع تسيطر على الضغط وتعود به إلى المستوى الطبيعي ولكنها ليست علاجاً شافياً للمرض . فان توقفت عن تناول العلاج سيعود الضغط للارتفاع ثانية.

إن كثيراً من الناس يحتاجون إلى الأدوية لإرجاع ضغط دمهم المرتفع إلى مستوياته الطبيعية، ولكن أشخاصاً آخرين يستطيعون تخفيض الضغط أو التقليل من جرعات الأدوية التي يتناولونها ، وذلك عن طريق إدخال بعض التغيير على أسلوب حياتهم . في الغالب سيطلب منك طبيبك البدء في اتباع سلوكيات جديدة في حياتك إلى الأفضل كالامتناع عن التدخين والبدء في ممارسة الرياضة بانتظام وغيرهما .

## تذكر:

يجب أن تخبر طبيبك عن أية أعراض قد تشعر بها بعد البدء في تناول أدوية الخاصة بالضغط، لا تتوقف عن تناول الأدوية أبداً من تلقاء نفسك دون مناقشة ذلك مع طبيبك. إن الفائدة الكبيرة للعلاج أهم بكثير من بعض الأعراض الجانبية التي قد تشعر بها.

تمنياتنا لكم بمزيد من الصحة والعافية



## إصدارات جمعية القلب الكويتية

- ١ - ماذا يجب أن تعرف عن الكوليسترول  
١٩٩٧، ١٩٩٨، ٢٠٠١، ٢٠٠٥
- ٢ - كيف تحافظ على حياتك بعد الإصابة بالجلطة القلبية  
١٩٩٨، ١٩٩٩، ٢٠٠١، ٢٠٠٤، ٢٠٠٦، ٢٠٠٨
- ٣ - كيف تحافظ على حياتك بعد الذبحة الصدرية الغير المستقرة  
١٩٩٨، ١٩٩٩، ٢٠٠١، ٢٠٠٤، ٢٠٠٦، ٢٠٠٨
- ٤ - عدم إنتظام ضربات القلب عند الأطفال  
٢٠٠١
- ٥ - إلتهاب القلب عند الأطفال  
٢٠٠١
- ٦ - دليل عمليات القلب للأطفال  
٢٠٠١
- ٧ - دليل قسطرة القلب للأطفال  
٢٠٠١
- ٨ - ضعف عضلة القلب عند الأطفال أسبابه وعلاجه  
٢٠٠١
- ٩ - الوارفارين (تعليمات هامة للعقار المسيل للدم)  
٢٠٠٤، ٢٠٠٥
- ١٠ - يوم القلب العالمي  
٢٠٠١، ٢٠٠٢، ٢٠٠٣، ٢٠٠٤، ٢٠٠٥، ٢٠٠٦، ٢٠٠٧  
٢٠٠٨
- ١١ - ضغط الدم المرتفع بالعربية  
٢٠٠٧، ٢٠٠٩
- ١٢ - ضغط الدم المرتفع بالإنجليزية  
٢٠٠٧

جميع المنشورات متوفرة لدى جمعية القلب الكويتية

مجمع الأوقاف - برج ١٧ - الدور السادس - مكتب ١٧

تلفون : ٢٢٤٦٧٩٨٢ - فاكس : ٢٢٤٦٧٩٨٣

الموقع الإلكتروني : [www.khf.org.kw](http://www.khf.org.kw)





## الوحدة المتنقلة للتوعية بأمراض القلب

تعتبر الوحدة المتنقلة من أهم إنجازات جمعية القلب الكويتية، التي تم إعدادها بالتعاون مع وزارة الصحة، وبدعم من الصندوق الوقفي للتنمية الصحية (الأمانة العامة للأوقاف) ومؤسسة الكويت للتقدم العلمي حيث قامت هذه الوحدة بالتواجد في الأماكن التي يرتادها المواطنين والمقيمين كما شاركت الوحدة كذلك في العديد من المهرجانات الرياضية والمؤتمرات العلمية، وقد تم فحص أكثر من أربعين ألف مراجع بالمجان. وذلك لمعرفة مستوى السكر والكوليسترول في الدم وقياس الوزن والطول وضغط الدم.

كما تقوم الوحدة كذلك بإسداء النصح والإرشاد لجميع المراجعين بواسطة طبيب الوحدة المتنقلة، وتوزيع الكتيبات والنشرات الخاصة بالتوعية بأمراض القلب. وتم إعداد البحوث العلمية للنتائج التي تم التوصل إليها من إجراء هذه الفحوصات وستواصل هذه الوحدة بإذن الله أعمالها للعام الرابع عشر على التوالي ٢٠٠٨-٢٠٠٩



### الدكتور / راشد العويش

- بكالوريوس الطب والجراحة ..... القاهرة ١٩٧٣
- ماجستير الصحة العامة / طب المناطق الحارة .... طهران ١٩٧٨
- دكتوراه وبائيات الصحة العامة - جامعة نورث كارولينا - الولايات المتحدة الأمريكية - ١٩٨٥ (مكافحة امراض القلب )
- استشاري الصحة العامة ومدير إدارة الصحة العامة ومقرر الفريق الوطني لتعزيز صحة القلب .
- شارك في العديد من المؤتمرات العلمية العالمية حول الوقاية من أمراض القلب
- عضو الجمعية الأمريكية للصحة العامة .
- أمين عام جمعية القلب الكويتية وعضو الجمعية الطبية الكويتية.
- ناشط في مجال تعزيز الصحة والإعلام الصحي .



### الدكتور / تيسير العاصي

- بكالوريوس الطب والجراحة ..... مصر - ١٩٧٤
- دبلوم التخصص في طب المناطق الحارة ..... ليضربول بريطانيا ١٩٨٥
- دبلوم التخصص في الصحة المهنية ..... لندن - بريطانيا ١٩٩٠
- دبلوم التخصص في الصحة الدولية ..... دبلن - أيرلندا - ١٩٩٥
- ماجستير التخصص في الأمراض المعدية ..... لندن - بريطانيا - ٢٠٠١
- رئيس قسم الطب الوقائي والصحة المهنية/ مستشفى الأحمدى/ شركة نفط الكويت.
- شارك في العديد من المؤتمرات العلمية العالمية
- عضو جمعية الطب المهني البريطانية
- عضو الجمعية الأمريكية للطب الوقائي
- عضو الجمعية الطبية الكويتية و جمعية القلب الكويتية .
- له العديد من المؤلفات والمقالات عن الأمراض والصحة العامة.

