

حقائق ذات صلة

*من كتاب ((كيف تتعامل مع ارتفاع ضغط الدم))

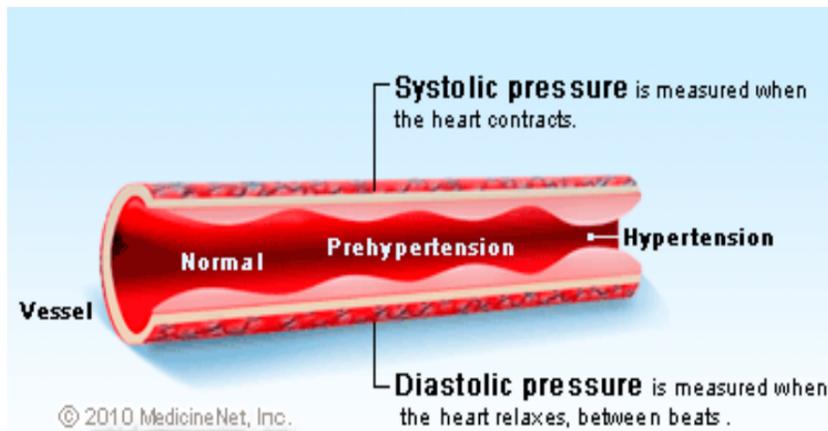
ما ارتفاع ضغط الدم؟

حينما يقيس الطبيب ضغط الدم، فإنه يقيس قوة دفع الدم على الأوعية الدموية، في أثناء تحركه في جميع أنحاء الجسم. ويحتاج جسم الإنسان إلى معدل ضغط مقبول، لإبقاء حركة الدم في داخل الأوعية الدموية طبيعية. وليس هناك ضغط دم ثابت بل يرتفع وينخفض قليلاً على مدار اليوم الواحد ولاربعة وعشرين ساعة. وعندما يبقى عالياً ولفترة طويلة نسميه ارتفاع ضغط الدم أو فرط الضغط أو الضغط اختصاراً.

ويعني ارتفاع ضغط الدم أن القلب يبذل مجهوداً أكبر لدفع الدم إلى الشرايين. وهو على نوعين: الأول ارتفاع ضغط الدم الابتدائي أو الأساس (Essential Hypertension) غير واضح السبب، ويصيب ٩٠-٩٥% من المرضى. ويُعتقد أن السبب يكمن في مقاومة الشرايين المحيطية أو بسبب ضرر كلوي أو اضطراب في الجهاز الودي (السببثاوي). والنوع الثاني: يسمى بالضغط الثانوي (Secondary Hypertension) حينما يجد الطبيب سبباً له ويؤلف (٥-١٠%) من الحالات المرضية. وأهم الأسباب الثانوية هي: أمراض الكلى بالدرجة الأولى، وبعدها أمراض الغدد الصماء، وأعراض جانبية لأدوية يتناولها المصاب لعلاج أمراض أخرى.

القاتل الصامت

أكثر من ربع سكان العراق مصابون بارتفاع ضغط الدم وهم مرضى يحتاجون إلى علاج. لكن كم من هؤلاء المرضى يتناولون العلاج تناولاً منتظماً. إذ تشير الدراسات النادرة في العراق أن أقل من ١٠% من المرضى العراقيين يتناولون العلاج بانتظام. وهناك أكثر من ٩٠% من المصابين بالضغط لا يتناولون العلاج بانتظام. والضغط في الحقيقة: قاتل صامت خفي، إذ لا أعراض له، وقد يقتل صاحبه من دون أعراض واضحة، أو شعور بإصابة مرضية. وغالباً ما يُكتشف مصادفة ومن دون قصد، مثل قياس الطبيب لضغط المريض عدة مرات وفي زيارات مختلفة، والقراءة التي تنذر بالخطر تكون أعلى من ٩٠/١٤٠.



التغيير الحاصل في الاوعية الدموية مع تطور حالة الإصابة بارتفاع ضغط الدم

نشرة التعليم الطبي المستمر

المجلد الثاني / العدد الخامس / ايار ٢٠١٦

اليوم العالمي لضغط الدم

اليوم العالمي لفرط ضغط الدم

٢٠٠٥-٢٠١٦ أحداث مهمة

((اعرف ارقامك))

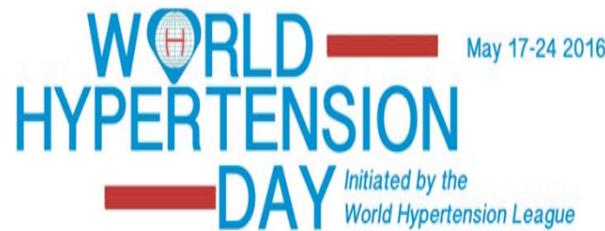
اليوم العالمي لفرط ضغط الدم هو يوم اختارته و عينته الرابطة العالمية لفرط ضغط الدم وهي منظمة تضم ٨٥ جمعية و رابطة وطنية لفرط ضغط الدم. اختير هذا اليوم لزيادة المعرفة حول فرط ضغط الدم الامر الذي بدأ يتزايد في اهميته مع زيادة وجود مرضى مصابين بارتفاع ضغط الدم ولا يمتلكون المعرفة المناسبة. بدأ العمل باليوم العالمي لفرط ضغط الدم منذ العام ٢٠٠٥ حيث كان موضوع اليوم العالمي انذاك ((الدراسة بارتفاع ضغط الدم)). ومن الجدير بالذكر ان البرنامج التثقيفي الذي استمر خلال هذه السنوات كان يتضمن تسلسلاً منطقياً للتعامل مع ارتفاع ضغط الدم يعكس من خلال الشعار الذي يتم اطلاقه سنوياً ففي العام ٢٠٠٦ تحول التوجه من الدراية بالمرض الى علاج المرض ((عالج حتى الهدف)).

وفي محاولة للتنبيه الى العوامل التي تزيد من احتمال و مخاطر فرط ضغط الدم وطرق منعها تم اختيار شعار ((غذاء صحي و ضغط دم صحي)) للعام ٢٠٠٧. وفي العام ٢٠٠٨ كان هناك تركيز على الدور المهم الذي يقوم به المريض نفسه ضمن خطة العلاج من خلال مراقبة ضغط دمه بشكل مستمر ((قس ضغط دمك في المنزل)).

((الملح وارتفاع ضغط كلاهما قاتل صامت)) كان موضوعاً لليوم العالمي في العام ٢٠٠٩ في حين ركز شعار العام ٢٠١٠ على اهمية الوزن المثالي للحصول على ضغط دم مثالي.

في ٢٠١١، كان التوجه نحو معرفة ارقام ضغط الدم و استهدافها لغرض السيطرة على المرض والوقاية منه، اما موضوع العام ٢٠١٢ فقد جاء تحت عنوان ((اسلوب حياة صحي يعني ضغط دم مثالي)).

ووصولاً للفترة من ٢٠١٣-٢٠١٨ فأن موضوع اليوم العالمي لفرط ضغط الدم يهدف الى ان يعرف كل شخص ارقامه لاجل زيادة الوعي ونشر هذه الثقافة في المجتمع تحت شعار ((اعرف ارقامك)).



Know your Blood Pressure

www.whleague.org

احصائيات و ارقام مهمة

*التقرير السنوي لوزارة الصحة العراقية ٢٠١٤
*المرقع الرسمي لمنظمة الصحة العالمية

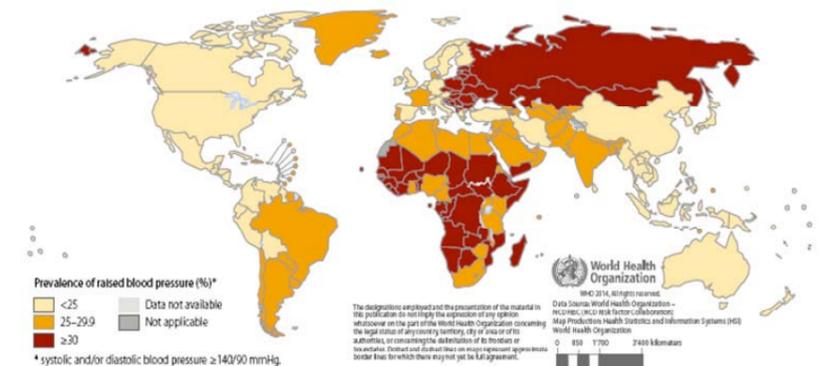
- عالمياً: يشير التقرير العالمي للأمراض غير الانتقالية ٢٠١٤ الصادر عن منظمة الصحة العالمية إلى إصابة ٢٧,٩% من العراقيين بالضغط. (ضغط الدم $\leq 90/140$)
- وطنياً: حسب التقرير السنوي لوزارة الصحة العراقية ٢٠١٤ بلغ عدد المراجعين للمؤسسات الحكومية "مراكز الرعاية الصحية الأولية والعيادات الاستشارية والخارجية للمستشفيات" أكثر من مليون مراجع (١١٩٠١٤١) باستثناء بيانات ثلاث محافظات نينوى والانبار وصلاح الدين والمراجعين للعيادات الخاصة.
- تعتبر امراض ارتفاع ضغط الدم السبب السادس من الاسباب العشرين الاولى للوفيات في العراق وبنسبة تبلغ ٥,٢٩%
- تعتبر امراض ارتفاع ضغط الدم السبب الرابع للوفيات الامهات وبعده ٣٠ حالة وفاة.

الحد من ارتفاع ضغط الدم هدف عالمي ومستهدف وطني

ضمن الاجندة العالمية الخاصة بالوقاية و السيطرة على الامراض غير الانتقالية ينص الهدف السادس على خفض الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة ٢٥% وتشير التقديرات العالمية الى ان الإصابة بارتفاع ضغط الدم تسببت ب ٩,٤ مليون وفاة عالمياً خلال العام ٢٠١٠ في حين بلغت نسبة الإصابة ٢٢% خلال العام ٢٠١٤. ويشكل ارتفاع ضغط الدم ما نسبته ٧% من العبء العالمي للأمراض حسب التقرير العالمي للأمراض غير الانتقالية الصادر عن منظمة الصحة العالمية.

وطنياً، تهدف وزارة الصحة العراقية في خطتها الاستراتيجية والسياسة الصحية الوطنية الى خفض الوفيات المبكرة بالامراض غير الانتقالية الرئيسية للفئة العمرية الاقل من ٦٠ سنة الى ٣٠/١٠٠٠٠٠ نسمة بحلول العام ٢٠١٧.

Fig. 6.1 Age-standardized prevalence of raised blood pressure in males aged 18 years and over (defined as systolic and/or diastolic blood pressure equal to or above 140/90 mm Hg), comparable estimates, 2014



يقع العراق ضمن المناطق التي يكون نسبة الإصابة فيها بارتفاع ضغط الدم بين ٢٥-٢٩,٩% من السكان (المناطق المؤشرة باللون الاصفر الغامق).

إجراءات الطبيب

- كيف نعرف أن لفة الذراع لأجل قياس الضغط مناسبة؟
- يمكن معرفة ذلك إذا غطى الكيس المطاطي في داخل اللفة ٨٠ % من العضد. - ويمكن قياس العضد بشرط قياس ومقارنته مع طول الكيس المطاطي.
- وينبغي أن يستعمل الطبيب لفة مناسبة وهناك في الاسواق لفة صغيرة ولفة اعتيادية ولفة كبيرة لاصحاب الذراع الضخم.
- ومن المستحسن أن يقاس الضغط في كلا الذراعين لضمان عدم وجود اختلاف بين الطرفين.
- يجب أن يحرص الطبيب على دقة قياس الضغط وتقليل التوتر النفسي المصاحب للقياس.
- ويفضل أن يقاس في بداية المقابلة الطبية وفي نهايتها إذا كان القياس في الأولى عالياً. وعندما يكون ضغط الدم حوالي ٩٠/١٤٠ ينبغي قياس الضغط ثلاث مرات للتأكد وبين القياسات ٥ دقائق.
- ينبغي إعادة الفحص كل ٢-٤ أسابيع للتأكد من تشخيص ضغط الدم.
- التأكد من راحة المريض في جلسته.
- يلف الطبيب كيس مطاطي مغطى بقطعة نسيج حول العضد برفق وبمأ الكيس بالهواء لحد سد الشريان العضدي. وبعدها يبدأ بتسريب الهواء المضغوط في الكيس وفي أثناء ذلك يستمع إلى دقات القلب من السماعة التي يضعها تحت الكيس من الجهة الداخلية للعضد قرب مفصل المرفق. ويمكن قياس ضغط الدم في عيادة الطبيب بجهاز الضغط الزئبقي أو الإلكتروني.
- في حالات معينة قد ينصح الطبيب مريضه أن يراقب ضغطه في البيت بواسطة أجهزة إلكترونية، ويجب تثقيفه على كيفية قياس ضغطه.
- وينبغي ان يطلب الطبيب من المريض أن يجلب جهاز الضغط البيتي الذي يقيس الضغط به لمعايرته مع جهاز العيادة الزئبقي والإلكتروني لعدد من المرات للتأكد من صلاحيته ودقته، ومدى ملائمة لفة الجهاز محيط عضده.
- ينبغي أن يساعد الطبيب المريض على إيجاد أسلوب يضمن له المراجعة العاجلة (الطارئة) للعيادة حينما يرتفع ضغطه بين مواعيد الزيارة المحددة له سابقاً .
- ينبغي أن يراجع الطبيب الخطة العلاجية بإسهاب مع المريض حينما يستمر قياس ضغط المريض البيتي أعلى من ٨٥/١٣٥.



قياس ضغط الدم

- الأرقام التي تظهر عند قياس ضغط الدم :
- الأول، ضغط الدم الانقباضي: الضغط في الأوعية الدموية الكبيرة في أثناء انقباض عضلات القلب.
- الثاني، ضغط الدم الانبساطي: يقيس ضغط الدم عندما ترتخي عضلات القلب بين النبضات.
- يوصف ضغط الدم باستعمال قراءتين يمثل البسط الضغط الانقباضي ويمثل المقام الضغط الانبساطي:
- ١. الضغط المثالي ٨٠/١٢٠ أو أقل
- ٢. الاستعداد للإصابة بالضغط ١٣٩-١٢١ / ٨٩-٨١
- ٣. ويُعد الشخص مصاباً بفرط الضغط إذا كان ضغطه عاتة أكثر من ٩٠/١٤٠.
- ويحتاج الطبيب إلى قراءات متعددة وبأوقات مختلفة لتشخيص ضغط الدم ولا يكفي القياس لمرة واحدة إلا في حالة وجود مضاعفات الضغط مثل تضخم عضلة القلب أو ضرر وظائف الكلى أو ضرر شبكية العين.

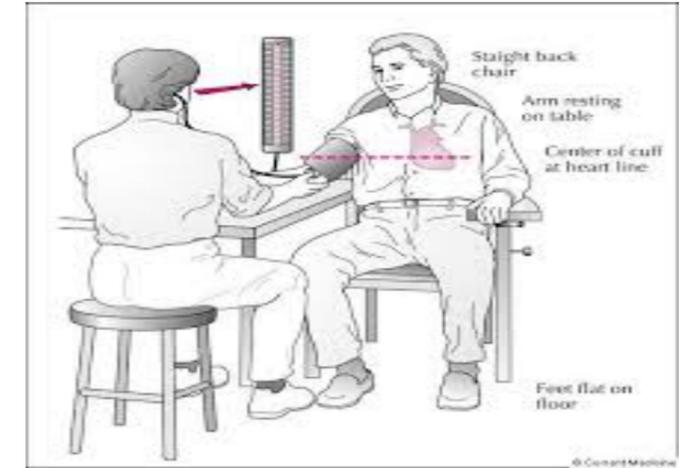


ملاحظة مهمة: الزملاء الاعزاء

سينشر الحل على موقع احتساب الوحدات التعليمية
www.heservice.com/units تسلم الاجابات الى مسؤول التعليم الطبي
 المستمر في المؤسسة التي تنتمي اليها ويقارن الاجابة بأجابتك وسيحصل صاحب الاجابة
 الصحيحة على وحدة تعليم طبي مستمر اختصاص خارجي.

تحضيرات المريض

- ينبغي أن يتخذ المريض بعض الإجراءات قبل قياس الضغط، وهي:
- ينزع الملابس الضيقة حول الزند أو يرتدي قميصاً قصير الأكمام، إذ قد يزداد ضغط الدم عند قياس الضغط حول الملابس ب ١٠ - ٤٤ ملم زئبق.
- لا يدخن ولا يشرب القهوة أو الشاي أو الكولا.
- لا يمارس تمارين مجهدة قبل نصف ساعة من قياس الضغط.
- يفرغ المثانة من البول؛ حيث يزداد ضغط الدم عند امتلاء المثانة ١٠-١٥ ملم زئبق.
- يجلس باسترخاء على الكرسي مسنداً ظهره بوضع مريح على الكرسي ، ويجعل قدميه تلامسان الأرض لمدة لا تقل عن خمس دقائق قبل القياس. فقد يزداد ضغط الدم عند لف الساقين على بعضهما في أثناء القياس من ٢-٨ ملم زئبق.
- يسند يده على منضدة قريبة وعلى مستوى القلب.
- أن يكون هادئاً وأن لا يتكلم في أثناء قياس ضغط الدم. عندما يتكلم أثناء الفحص يزداد الضغط من ١٠-١٥ ملم زئبق.



صورة لهيئة الجلوس

سؤال: ما هي كمية ملح الطعام التي ينصح بالالتزام بها للوقاية من ارتفاع ضغط الدم وامراض القلب؟؟

سؤال: ما هو ضغط الدم المقاوم؟؟ ولماذا يحدث؟؟