جمهورية العراق

وزارة الصحة /البيئة

دليل

كيف تتعامل مع ارتفاع ضغط الدم

الدكتور

عبد السلام صالح سلطان

الصيدلانية

ميسلون اسماعيل خليل

مراجعة

الاستاذ الدكتور

حكمت الشعرباف

تقديم

الاستاذ الدكتور حكمت الشعرباف

تحتل الأمراض غير الانتقالية مساحة واسعة من الخارطة الصحية للعالم اليوم، وتشمل قائمة هذه الأمراض العديد من الآفات الصحية التي ابتلي بها الإنسان، ومنها السمنة وداء السكري وارتفاع ضغط الدم وزيادة الدهنيات فيه، ويأتي التدخين كآفة صحية ليضع بصمته الكريهة جنب بصمات ما سبق من آفات لتكون النتيجة النهائية ما اصطلح على تسميته باسم (مرض العصر – مرض شرايين القلب)، هذا المرض الذي صار اليوم القاتل الأول لبني الإنسان. وأما ارتفاع ضغط الدم فعلى الرغم من كونه من عوامل الخطورة لحصول مرض شرايين القلب، إلا أنه وبالمقابل مرض يمكن السيطرة عليه وترويضه وذلك باتباع نمط مختلف للحياة وباستعمال الأدوية التي صارت متوافرة وفاعلة، وحين يُسيطر على ارتفاع الضغط وجعل مستوياته طبيعية تقل أضرار هذا المرض كأحد عوامل الخطورة للآفة القاتلة.

وعلى الرغم من أن الوعي الصحي في مجتمعنا العراقي تجاه ارتفاع ضغط الدم هو في ازدياد إلا أن هذا الوعي ما زال دون مستوى الطموح، إذ ما زالت نسبة ارتفاع ضغط الدم غير المكتشف عالية جداً، وما زالت هناك شريحة كبيرة من المرضى ممن لم يعالجوا بالرغم من معرفتهم بأن مستوى ضغط دمهم يفوق المعدلات الطبيعية بكثير، حتى أن هناك العديد من المرضى ممن يستعملون العلاج إلا أن ضغط دمهم ما زال مرتفعاً... وتتداخل عوامل عديدة في رسم هذه الصورة لواقع مرض ارتفاع ضغط الدم عندنا، وهي صورة نجدها في كثير من البلدان النامية، وحتى في بعض الأقطار الصناعية، منها عوامل اقتصادية، كالأسعار المرتفعة لبعض الأدوية التي يحتاجها المريض، ومنها عوامل اجتماعية، ومنها كذلك عوامل ثقافية كضعف الوعي الصحي لدى بعض شرائح المجتمع. ويؤدي الوعي الصحي دوراً مهماً في السيطرة على مرض مزمن كمرض ارتفاع ضغط الدم، فحين يكون الوعي والثقافة الصحية عاليتين، تكون نسبة النجاح في السيطرة على المرض عالية، والعكس بالعكس فحين يحل الجهل والأفكار الخاطئة والمعلومة الناقصة والأراء المغلوطة تكون النتائج

كارثية...ويبتعد البعض عن مراجعة المستشفى أو الطبيب عند علمه بأن ضغط دمه مرتفع ظناً منه بعدم أهمية ذلك، أو أنها حالة سرعان ما تزول دون علاج شأنها شأن الزكام وأمثاله، وقد يراجع مثل هكذا مرضى المؤسسة الصحية وحين ينصحون بتناول علاج معين يعتقدون أن علبة واحدة من العلاج كافية (لاستئصال) الداء، ومن المرضى من يبتعد عن أخذ العلاج خشية المضار السلبية أو ما نسميه (الأعراض الجانبية) وذلك بسبب معلومة ناقصة أو خاطئة سمعها من قريب أو من جار، وكثير من المرضى يخشى من تناول الحبوب المدررة خشيته من الأمساك بأفعى وذلك اعتقاداً منه أن هذه المجموعة من الأدوية تسبب (عطل) الكليتين وهو اعتقاد لا أساس له من الصحة ، فهذه المجموعة من الأدوية هي من أهم ركائز علاج ارتفاع ضغط الدم.

وهذا الكتاب الذي بين يدي القارئ محاولة جادة من مؤلفيّه لبث الوعي الصحي واشاعة المعلومة الطبيّة الحديثة بين المواطنين حول مرض (ارتفاع ضغط الدم)، مسبباته، وأعراضه، ونتائجه، وعلاجه...إنها محاولة جديرة بالثناء، وقد قيل إن (تشعل شمعة هو خير من أن تلعن الظلام) ...

شكر وتقدير

يشكر المؤلفان الذوات الذين تفضلوا بقراءة مسودة الكتاب وأضافوا له من تجاربهم الكثير من الملاحظات ومن دون جهودهم وتشجيعهم لما كان لهذا الكتاب أن يظهر بشكله النهائي ونخص منهم:

وزيرة الصحة الدكتورة عديلة حمود العبودي والسيد الوكيل الاداري الدكتور زامل العريبي لدعمهم اللامحدود للتعليم الطبي المستمر.

كما نشكر مدير مركز التدريب الدكتور منتظر سعد على مساندته واهتمامه الشخصي بطبع الكتاب واستعماله في دورات تدريب الملاكات الصحية.

ونخص بالذكر الاستاذ الدكتور مهدي صالح سلطان الذي راجع الكتاب لغوياً من دون كلل ولا ملل جزاه الله خيراً على عمله هذا.

ونشكر اختصاصية الاعشاب الطبية الكيمياوية لينة شامل محمود على جهودها المتميزة في فصل الاعشاب الطبية المستعملة لعلاج ارتفاع ضغط الدم ونشكر الدكتورة الصيدلانية منال محمد يونس لملاحظاتها السديدة.

وكما نشكر الذين تفاعلوا مع هذا الكتاب التطبيقي ولاسيما الاخت احلام هاشم كاظم المنتسبة في مركز التدريب المصابة بالضغط لملاحظاتها القيمة عن ملائمة الكتاب لمرضى الضغط. وكذلك كل من اقترح أو شجع أو تفاعل مع هذا الجهد الذي نرجو أن ينتفع به في التأسيس العلمي لوعي طبي يزيل الاوهام ويرسخ المعرفة الصحيحة بالتوقي من آثار ارتفاع ضغط الدم .... ذلك القاتل الصامت ... ومرض العصر الخبيث... وعافاكم الله وشافاكم.

وأخيراً وليس آخراً نشكر ممثل شركة أسينو على مساهمتها لطبع الكتاب.

الفهرست

المقدمة

عزيزي القارئ...

أُعد هذا الدليل ليكون أداة تثقيفية صحية تطبيقية تناسب المجتمع العربي عامة والعراقي خاصة، أردناه أن يختص بمرض ارتفاع ضغط الدم، المرض المصنف من الأمراض الشائعة في المجتمعات العربية، والذي يشخصه الطبيب استناداً إلى تكرار قياس ضغط الدم، وضرورة اكتشافه مبكراً وتجنب مضاعفاته الخطيرة. ومن هذه الخطورة أن يقدّر عدد المصابين بالمرض في العراق بخمسة ملايين شخص بحسب آخر مسح لعوامل الخطورة للامراض غير الانتقالية في العراق سنة ٢٠١٥. لذلك يجب الالتفات إلى احتمال الإصابة بفرط ضغط الدم مع عوامل عديدة وأهمها الوراثة، وتقدم العمر، والعادات الغذائية السيئة ولاسيما كثرة تناول ملح الطعام والحياة الرتيبة، وداء السكري والسمنة.

ولكن من المفرح أن يمكن للإنسان أن يتغلب على مشكلة الضغط إذا ما اتخذ بعض الإجراءات التي تغير من نمط حياته وما جلب أسباب هذا المرض وأهمها تحسين سلوكه الغذائي، هذا إذا كان في المراحل الأولى من المرض وإلا فضلاً عن التوقي يحتاج معها إلى تناول الادوية. وتتوافر في الوقت الحاضر أدوية كثيرة ومجاميع مختلفة يمكن أن يختار الطبيب نوعاً واحداً أو أكثر وبأعراض جانبية قليلة يمكن أن يتحملها المريض.

وتشير الدراسات إلى التمكن من السيطرة على الضغط باستعمال هذه الأدوية إذ بها يقلل من خطر الإصابة بالمضاعفات مثل السكتات الدماغية بنسبة ٣٥%-٤٠% وخطر الإصابة بأمراض الأوعية الدموية القلبية ٢٠-٢٥% وأكثر من ٥٠% من عجز القلب.

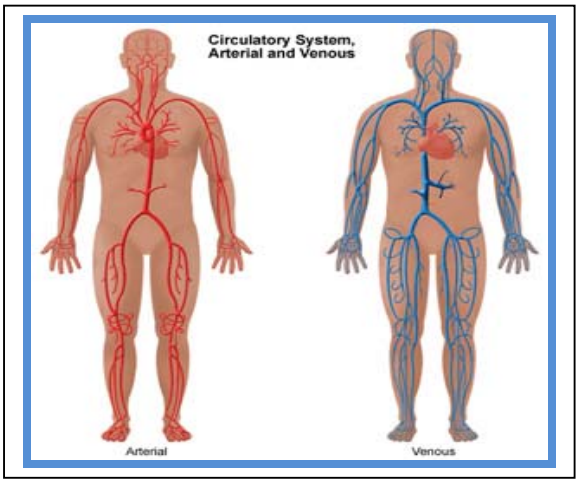
والرسالة المهمة لهذا الدليل هي تنبيه القارئ الكريم على أهمية معرفة ضغط دمه، فإن كان طبيعياً فيمكنه عندئذٍ الاستفادة من التوصيات التي تنفعه في تجنب ما يحتمل أن يواجهه ويحيط بما يخصّ هذا الموضوع من معلومات، وأن يتخذ الإجراءات الحياتية التي ناقشناها بإسهاب في متن الكتاب لتقليل احتمال الإصابة المستقبلية. وإن اكتشف ارتفاع ضغط الدم فينبغي معالجته والالتزام بالبرنامج العلاجي وزيارة الطبيب الدورية لتجنب المضاعفات الخطيرة التي قد تهدد حياته.

فكرة يسيرة عن جهاز الدوران

يتألف جهاز الدوران من القلب، ويليه الشريان الأبهر أكبر شريان في جسم الإنسان، ثم شرايين مطاطية كبيرة، بعدها شُرينات عضلية صغيرة تنقل الدم المحمل بالمواد الغذائية والاوكسجين من القلب إلى أوعية دموية شعرية بواسطة الشرايين. وتنقل الاوردة الفضلات والمواد السامة وثاني أوكسيد الكاربون من الانسجة إلى القلب ثم الرئتين والكبد والكلى التي تفرزها بدورها إلى خارج الجسم عن طريق التنفس والبول والبراز.

وتتحمل الشرايين ضغوطاً هائلة نتيجة ضخ الدم، فإذا كان ضغط الدم أعلى من المعتاد فسيقاوم القلب هذا التزايد، وعندئذٍ تصاب الشرايين بالضرر، إذ تصبح بطانتها خشنة وسميكة مما يجعلها تضيق وتقل مرونتها بسبب ترسب مواد دهنية وليفية في جدرانها، ويُعرف هذا بالتصلب الشرياني. ويزداد الميل إلى نشوء الجلطات الدموية التي قد تسبب انسداداً كاملاً للشريان، وفي حالة إصابة القلب أو الدماغ يطلق على المساحة الميتة الاحتشاء شكل ١.

الاوردة (أ) **الشرايين (ب)**



شكل١: مجموعة الاوردة الرئيسة(أ)

مجموعة الشرايين الرئيسة (ب) في جسم الإنسان

ارتفاع ضغط الدم –حقائق وأرقام

شكل ٢: اشخاص كثيرون لا يعرفون معدل ضغوطهم الحقيقية

ارتفاع ضغط الدم، أو فرط الضغط، أو ما يسمى بالضغط اختصاراً، ويسمى بسبب خطورته أيضاً بالقاتل الصامت الخفي لقلة الأعراض التي ترافقه، وهو مرض شائع معروف، يُقدّر عدد المصابين به بنحو مليار ونصف مصاب عالميّاً، أي إصابة إنسان واحد من كلِّ خمسة أشخاص. وغالباً ما يُكتشف عند الأطفال مرافقاً للسمنة أو أمراض الكلى (شكل ٢).

وأشار التقرير العالمي للأمراض غير الانتقالية لسنة ٢٠١٤ إلى إصابة ٢٧،٩% من العراقيين بالضغط. وازداد معدل الإصابة إلى ٣٥,٦% كما بيّن مسح عوامل الخطورة للأمراض غير الانتقالية لسنة ٢٠١٥ العراقي للفئات العمرية فوق سن الثامنة عشر. واستناداً إلى إحصاءات وزارة الصحة لسنة ٢٠١٤ و٢٠١٥ بلغ عدد المراجعين للمؤسسات الحكومية "مراكز الرعاية الصحية الأولية والعيادات الاستشارية والخارجية للمستشفيات" أكثر من مليون مراجع سنوياً باستثناء بيانات ثلاث محافظات نينوى والأنبار وصلاح الدين والمراجعين للعيادات الخاصة "والذين يقدر عددهم بأكثر من مليون شخص آخر". وكان الضغط السبب السادس للوفيات العشرين الأولى في العراق حسب التصنيف الدولي العاشر للأمراض (ICD10) والسبب الرابع لوفيات الأمهات وبعدد ٣٠ حالة وفاة لسنة ٢٠١٤.

ويعني ارتفاع ضغط الدم أن القلب يبذل مجهوداً أكبر لدفع الدم إلى الشرايين ويقع تحت ضغط مرتفع. وهو على نوعين: الأول، ارتفاع ضغط الدم الابتدائي أو الأساسي (Essential Hypertension) غير واضح السبب، ويصيب٩٠-٩٥ % من المرضى. ويعتقد الباحثون أن السبب يكمن في مقاومة الشرايين المحيطية أو بسبب ضرر كلوي أو اضطراب في الجهاز الودي (السمبثاوي). وأما النوع الثاني، فيسمى 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.

حذارِ من القاتل الصامت!!

شكل ٣: مريض يعاني من ألم الذبحة الصدرية

علقت إحدى المريضات بعد قراءة مسّودة الكتاب أنها وعائلتها لا يعرفون مدى خطورة المرض ولم يسمعوا باسم القاتل الصامت سابقاً، وأكدت أنها ستلتزم التزاماً جيداً بعد أن عرفت أن مرض الضغط هو القاتل الصامت.

إن عدد المصابين العراقيين بارتفاع ضغط الدم أكثر من ثلث السكان "أكثر من عمر ١٨ سنة" 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، أي أن هناك أكثر من ٩٠% من المصابين بالضغط لا يتناولون العلاج بانتظام.

لذلك نحذر من يتهاون في تشخيص المرض وأخذ العلاج ويسلم لهذا القاتل الصامت الخفي، الذي لا أعراض له، والذي يقتل صاحبه من دون أعراض واضحة، أو شعور بإصابة مرضيّة. وغالباً ما يُكتشف مصادفة ومن دون قصد.

ويشكو بعض المرضى من اعراضٍ شائعة ليست لها دلائل تشخيصية، إذ أنها تترافق مع امراضٍ أخرى ليس لها علاقة بارتفاع ضغط الدم مثل الصداع والدوخة والرعاف.

لذلك نؤكد أن معظم المرضى لا يعانون من أية أعراض، ولا يشعرون أنهم مصابون بالضغط إلا بعد قياس الضغط عند الطبيب. وتزداد نسبة الإصابة مع تقدم العمر. لذلك يجب أن يراقب الإنسان ضغطه ولاسيما حين يتجاوز عمره ٣٠ سنة.

وقد يعاني بعض المرضى من صداع قفوي نابض (Throbbing OccipitalHeadache) عند ارتفاع ضغط الدم الشديد. وهذا يناقض الاعتقاد الشعبي الذي يربط بين أي صداع وفرط ضغط الدم. على أن الصداع له أسباب كثيرة غير الضغط مثل الصداع التوتري وداء الشقيقة وقد يكون بسبب الجيوب الأنفيةأو العيون أو الأسنان أو الرقبة أو الحالة النفسية وغيرها كثير.

وقد يرتفع ضغط الدم بسبب زيارة المريض لعيادة الطبيب، ويدعى الارتفاع المؤقت أو "توتر العيادة" أو ضغط "الصدرية" الرداء الأبيض (White Coat Hypertension).

لذلك ينبغي على الطبيب أن يتأكد من القياس بتكراره عدة مرات، وفي أوقات مختلفة، ليصل إلى تشخيص ارتفاع ضغط الدم المؤكد، وعندها يمكن للمريض أن يسهم في تشخيص حالته ويعمل جدولاً لقياس ضغطه في مسكنه، وكما يأتي: يقيس الضغط بجهاز ألكتروني مرتين صباحاً ومرّتين مساءً، بينهما دقيقة واحدة، ولمدة سبعة أيام وكما مبين في الجدول أدناه:

أيام الأسبوع	صباحاً	صباحاً	مساءاً	مساءاً
السبت				
الاحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الاربعاء				
الخميس				
الجمعة				

بعد تأمل المدوّن في الجدول يحدد الطبيب ما إذا كان المريض مصاباً بارتفاع ضغط الدم أم لا.

وحينما يصعب تشخيص الضغط بالقياسات السابقة، قد يطلب الطبيب أن يُراقِب المريض ضغطه بجهاز حديث يأخذه معه إلى البيت ويدعى جهاز مراقبة الضغط لمدة ٢٤ ساعة (24 hour blood pressure monitor device) للتأكد من التشخيص. ويمكن الإستعانة بهذا الجهاز لمعرفة استعداد المرضى للإصابة بالمضاعفات ولاسيما الذين يرتفع

ضغطهم ليلاً (Non-dipper) بعكس الاشخاص الطبيعيين الذين ينخفض ضغطهم ليلاً (Dipper).

وقد يكتشف فرط ضغط الدم حينما يضطر المريض للمراجعة وهو في حالة طارئة ولوجود مضاعفات، كأن يكتشف الضغط مع ارتجاف الأذينين أو الذبحة الصدرية (شكل ٥) أو احتشاء العضلة القلبية أو الطارئة الدماغية، فيكون الضغط عند التشخيص الأولي في ردهة الطوارئ. مثال قبل أيام قلائل راجع مريض عيادة خاصة وأُرسل إلى مستشفى ابن النفيس وكان ضغطه ١٤٠/٢٤٠ من دون أن يعاني من أية أعراض ولكنه كان يعاني من خفقان بسبب مضاعفات الضغط.

كما يمكن أن يُكتشف الضغط أيضاً بسبب معاناة المريض من التعب والإنهاك المزمن المصاحب لعجز القلب أو الكليتين.

اختلاط مفهوم ارتفاع ضغط الدم مع الضغوط النفسية والاجتماعية

سنحاول أن نحدّد ملامح ما يجري في الواقع من إجراءات في مواجهة المريض لمعاناة يصعب عليه التعبير عنها، على الرغم توصيف العقل الجمعي العراقي لها بالضغط، وهي المعاناة التي تصيب الأفراد نتيجة للضغوط النفسية والاجتماعية التي يختلط فيها الاجتماعي المؤثر والصحيّ الغامض(شكل٤).

شكل ٤: شخص غاضب مع ارتفاع ضغط الدم المؤقت

إذ كثيراً ما تُشخص الضغوط النفسية والاجتماعية في المجتمع العراقي من معالجين شعبيين، من غير الأطباء بارتفاع ضغط الدم لمجرّد المعاناة من الصداع، أو بسبب مثير نفسيّ أو اجتماعيّ. وأكثر ما يتناول المريض عصير الليمون الحامض أو النومي بصرة للتغلب عليه، وقد يكون سبب هذا الشيوع من تداوله في الأفلام المصرية التي تروّج لهذا المفهوم. وقد ينصح المعالج الشعبي المريض بشرب عدة أكواب من الماء قبل الفطور حتى استقرّ على سبعة منها، ويُزعمُ أنّها الطريقة اليابانية لعلاج جميع الأمراض، وازداد هذا المفهوم انتشاراً في الآونة الأخيرة. وربّما يُبادر إلى زرق المريض بأمبول فاليوم وقد يكرّر زرق أمبول مدرّر شائع، أكثر ما يكون لازكس. وقد يُعطى المريض بعض حبوب معالجة

ارتفاع ضغط الدم، قبل التأكّد من التشخيص الطبّي، وغالباً ما تكون هذه الحبوب فاليوم أو كابوتين ظناً من الناصح أنّ هذا العلاج سيحقّق الشفاء استناداً إلى ما تعارف عليه هؤلاء. أما إذا استمرت المعاناة مع ما تقدم فسيلجأ المريض بنصيحة معالجه هذا، أو غيره من أصدقائه وأقربائه إلى حجّام يحجمه، فيسحب الدم من ظهره وقد يكرر هذا العلاج عدة مرات. وإذا ما تجاوز المريض المعاناة التي لا علاقة لها بفرط الضغط، بل غالباً ما تكون لتوتّر نفسي أو غيره، فيتوهّم المريض والمعالج أنّ الضغط هو الذي قد شُفِيَ! على أن لا شفاء من الضغط، إذا ما شُخّص تشخيصاً طبياً، وأنّه سيلازم المريض دوام حياته. وقد ينتكس مرة أخرى، وسيلجأ إلى الطبيب، بعد أن تفشل جميع المحاولات السابقة، ومن ثم يعود مرّة أخرى إلى غير العناية الطبيّة، محاولاً السيطرة على المعاناة، بمحاولات جديدة من أهمها: اللجوء إلى الجانب الديني كالدعاء والنذور اعتقاداً من بعض المرضى أنها عقوبة إلهية، وقد وجد المجتمع الغربي أيضاً علاجاً روحياً آخراً مثل اليوغا والتأمل. ولا ننكر فائدة التوافق الروحي والطبي عند معالجة المرضى المزمنين.

مثال: كثيراً ما يراجع المريض الطبيب بفكرة مغروسة بذهنة عن حالته الصحية لا يتمكن الطبيب من إزالتها في أثناء مقابلته، ويمكن أن تعد ثقافة اجتماعية تتغلب على إمكانية الطبيب الفرد في التصدي لها:

المريضة (م): "ورأسها إلى الارض ومن دون النظر إلى الطبيب" دكتور، راسي يوجعني، كنت عند المضمد البارحة وفحص الضغط وكان ٩٠/١٤٠، وصباح اليوم أخبرني أن الضغط ٩٠/١٥٠ ... لم أفهم ما المشكلة، هل يمكن أن تقيس ضغطي؟" ومن دون انتظار للحوار تمد يدها لقياس الضغط"

زوج المريضة: لدى الطبيب الحل ويعرف كيف يقيس الضغط أفضل من المضمد."كلمة توكيدية تعزز رأي المريضة وتطالب الطبيب أن يقيس الضغط من دون الخوض بالتفاصيل".

الطبيب: " وفي داخله يدور الحوار الآتي: نادراً ما يكون الضغط سبباً للصداع كيف يمكنني أن اقنع المريضة وزوجها أن الأولوية للحوار ومناقشة الصداع وغالباً ما يكون الضغط نتيجة وليس سبباً للصداع"،....وبتوتر، طيب هل يمكن أن تصفي لي معاناتكِ؟

المريضة: كلما يصعد عندي الضغط يكوم راسي يوجعني من هنا. "تضع المريضة راحة يدها على الجهة اليسرى من الجمجمة" وتواصل حديثها: وآخذ علاج ولكن لا يفيد.

الطبيب: "مع نفسه، ما زال التركيز على الضغط": كيف عرفتِ أن الضغط هو سبب الصداع؟

المريضة: هذا معروف وأين ما أذهب وأشكو من ألم الرأس يقال لي افحصي ضغطك؟"وين ما أروح من أكول راسي يوجعني يكولون قيسي الضغط" وأن الصداع سببه الضغط، هل هذا صحيح دكتور...؟

الطبيب: هناك أسباب كثيرة للصداع وأقل سبب هو الضغط. وأرغب أن أعرف ماذا تعانين؟ وكيف تطور المرض؟ وما العوامل التي تزيد الصداع بالتفصيل رجاء....

المريضة: أعاني من صداع متكرر يأتي مع الإرهاق والمعاناة التي يسببها لي أطفالي... وكثيراً ما يتشاجرون.... ولا تنفع النصائح مما يؤدي بي إلى فقدان صبري وكياستي وأصرخ بهم ومن دون فائدة.... راح انهار من هذا الوضع البائس.

الطبيب: ممكن وصف الصداع؟

المريضة: هنا، تشير إلى الصدغ الأيسر وعلى عينها اليسرى....

الطبيب: وهل يصاحب بأعراض أخرى؟

المريضة: لا في البدء أشعر بدوخة وغثيان ولعبان نفس ثم يأتي الصداع...

الطبيب: نعم، وهل يأتي على الجهة اليمنى أو يتكرر في نفس المكان؟

المريضة: نادراً ما يأتي في الجهة اليمنى ويتكرر حينما أضجر.... ويصاحب بمزاج عكر لا أرغب أن أتكلم مع أحد...

الطبيب: هذا هو صداع الشقيقة وليس له علاقة بالضغط وإنما الضغط نتيجة وليس سبباً.... وإن الحالة تأتي مع بعض المحفزات النفسية مثل شغب الأطفال وعنادهم وقد يأتي لأسباب نفسية أو أغذية. حاولي أن ترصدي المحفزات الأخرى التي تجلب الصداع، سأصف لك بعض الأدوية وأرجو إخباري بالنتائج لاحقاً...

المريضة: شكرا دكتور ... لم أجد أحداً كلمني بهذه الطريقة الرائعة...سأزورك لاحقا إن شاء الله ...

الطبيب: "تشير الدراسات إلى أن الكلمة لها قوة علاجية فضلاً عن التأثير النفسي المؤكد" مع السلامة.

المرض والمعاناة Disease and illness

شكل ٥: مريضة تشرح معاناتها للطبيب

المعاناة "illness"، وهي التجربة المرضية الفريدة التي يمر بها، وتختلف معاناة أي مريض عن غيره بكيفية إدراكها والتعبير عنها والاستجابة لها. كما يختلف التعبير عنها بين المجتمعات وفي داخل المجتمع الواحد أيضاً. أمّا المرض "Disease"، فهو السبب الطبي للمعاناة بلغة علم الفسيولوجيا المرضية "Pathophysiology". ومن المسلمات الطبية أن يبحث المختص عن الأعراض والعلامات التي تدل على المرض، للتوصل إلى التشخيص الدقيق وهو اهتمامه المركزي في المقابلة. أما المريض فما يشغله هي معاناته التي قد لا ترتبط مباشرة بمرضه فعليه أن يعرض معاناته بتفصيلٍ كافٍ، وربما يعاني المريض من معاناة "illness" من دون وجود مرض عضوي "disease". فمثلاً تعاني سيدة من صداع توتري (Tension Headache) بسبب ضغوط عائلية من دون مرض. وبالمقابل، قد يمرض الشخص مرضاً عضوياً من دون أعراض مثل ارتفاع ضغط الدم أو داء السكري وهو لا يعرف بإصابته إلا بعد حدوث مضاعفات ومرور سنين عدة!!!

وعادة ما يظهر المرض مع المعاناة، ولكن اللافت والمدهش طبياً، أن المرض الواحد قد يُظهر معاناة مختلفة وقد يُعبر عنها بتفاوت بين مريض وآخر، حيث تؤثر أفكار المريض ومشاعره

وآرائه وهواجسه وآماله وتجاربه السابقة في هذا التعبير، وقد يختلف الاستعداد البدني والنفسي في تحمل المعاناة بموازاة قساوة المرض ومضاعفاته أيضاً. فمثلاً قد يكتشف الضغط عند شخص يعاني من ارتفاعه البسيط لا يتجاوز ١٤٠/٩٥ ولا يكتشف عند آخر حينما يصل إلى ٢٠٠/١٢٠ إلّا بعد إصابته بالجلطة الدماغية أو القلبية، وهكذا ليس هناك معاناة واحدة، ولا تعبير واحد عن المرض الواحد.

ويصف الباحثون الحوار بين الطبيب والمريض في أثناء المقابلة الطبية على أن هناك روايتين غير منسجمتي الأهداف وتسيران في خطين متوازيين لا يلتقيان، إذ يتحدث كل من الطبيب والمريض بلغتين مختلفتين. في حين نرى المعالجين الشعبيين وممارسي الطب البديل –الذين لم يدرسوا الطب الغربي –يميلون إلى إهمال معلومات المرض "Disease" ويركّزون على المعاناة وبذلك يكسبون ثقة المريض ويفقدها الطبيب!

والمعتاد في المجتمع العراقي، أن يُعبر عن المشكلات النفسية والاجتماعية بأعراض بدنية "Somatization"، وغالباً ما تعرض المعاناة النفسية والاجتماعية على أنهما صداع سببه ارتفاع ضغط الدم وارتباطه بتغيره من حين لآخر!! واستقرت هذه ثنائية التوتر والضغط، كأنهما توأم من حيث الحالة المؤقته أو المرض الدائم. وأظن أن هذه العلاقة هي التي ينبغي أن تُفهم طبياً على أنها طلب العون لتخفيف التوتر والضغط العائلي المسلط غالباً من الرجل على المرأة.

وقد يسلك بعض المرضى سلوكاً روحياً دينياً لتخفيف هذا الضغط، وهذه الطرق الروحية يلتمسها المريض لتدبير مأزقه، ويستمدها من ثقافة مجتمعه المباشر "عائلته وبيئته –القرية أو الحي الذي نشأ فيه" ويُعبر عنها شخصياً بمدى التزامه الديني. كما أن هناك طرقاً شعبية أخرى لطلب الشفاء مثل الحجامة أو الأعشاب الطبية أو زيارة المعالجين المحليين ولاسيما الأمراض المزمنة.

وينبغي مناقشة حالة المريض مناقشة تفصيليّة، والخبر السار في هذا المقطع هو أن مضاعفات ارتفاع ضغط الدم لا تحدث بين عشية وضحاها، وعادة ما تستغرق سنوات عديدة. وإذا كانت السيطرة على ارتفاع ضغط الدم جيدة فإنّ احتمال فرص حدوث هذه المضاعفات قليلة.

مثال عن الآمال، والتوقع غير المعقول

من مخاطر المقابلة الطبية أنّ مريض المرض المزمن يتوقع من الطبيب أن يشفيه بلمسة سحرية مباشرة وبعد خروجه من غرفة الفحص، ومن دون إسهامه الفاعل في علاج نفسه، ومن دون استجابته وتعاونه مع طبيبه، فيبادر إلى إظهار الإعجاب والمدح والثناء على الطبيب وقابلياته الشفائية، كيف لا يكون ذلك كذلك؟ وقد اختاره وميّزه وقصده من دون جميع الأطباء ليعالجه.... ؟!

مثال: استشار مريض مصاب بالضغط الطبيب (س ص)، ويحتاج إلى السيطرة على فرط ضغطه، قبل إجراء عملية له لتثبيت كسر الفخذ، وبدأ المقابلة بالمديح .... ويردد الطبيب في سرّه . الله يستر من هذه المقدمة .... حتى ينتهي إلى أنه يريد أن يسيطر على الضغط من دون مراجعة ثانية، بل حتى من دون مراقبة للضغط، ويريد أن يذهب بعد ٦ أيام هكذا! لصالة العمليات وكأنّه قد سيطر على ضغطه من هذه الزيارة فقط .... وحينما عرض س ص عليه أن هذا غير ممكن، بدأ يشرح له ويحاججه، استناداً إلى أنه كان قد راجعه مراجعة واحدة سابقاً وأشفاه من مشكلته قبل عدة سنوات، فكيف لا يكون ذلك كذلك في هذه المرّة ؟!!!!.

وقد تتداخل مثل هذه المعطيات مع الأعراض والعلامات، التي يعرضها المريض في إطار روايته لمشكلته. وحينما يكتشف الطبيب مفهوم المريض لمعاناته وهيكله التوضيحي فقط يستطيع أن يوضح ويرسم خطة علاجية يمكن أن يفهمها المريض، ويقبل بها. وينبغي أن يأخذ هذا الطبيب بالاعتبار أفكار المريض وهواجسه وآماله، حينما يبني توضيحه لمسار المرض ليصلا إلى مستوى أرضية مشتركة. ومن المهم أن يصلا إلى حالة تكون توصيات الطبيب وتوضيحه ذات معنى في عالم المريض، لذلك ينبغي أن يُشجّع المرضى على رواية معاناتهم في أثناء المقابلة، لمساعدتهم على عرض تفسيرهم الشخصي لهذه المعاناة، والتوصل إلى قناعة مشتركة للخطة العلاجية لكي تتحصّل خطوات الوصول إلى الشفاء. وأظهرت الدراسات أن تخفيض ضغط الدم لدى المصابين بفرط الضغط "Hypertension"من المرضى أكبر عند الذين كان يسمح لهم في أثناء المقابلة التعبير عن هواجسهم الصحية بعباراتهم الخاصة ومن دون مقاطعة مقارنة بالذين يسمح لهم الأجابة عن الأسئلة بنعم أو لا فقط.

الاستقرار النفسي

وتشير الدراسات إلى الأثر الإيجابي للاستقرار النفسي الذي يشيعه الالتزام الديني على علاج ارتفاع ضغط الدم وانخفاض معدلات الاعتلال والوفيات الناجمة عنه في العديد من الطوائف والجماعات الدينية في المجتمعات الغربية. وقد يُفسر هذا التأثير على الإيمان بالغيب، وممارسة الشعائر والطقوس الدينية، وما يمليه الدين على تعزيز السلوك الصحى الإيجابي، وما يوفره الدين من التوافق النفسي الاجتماعي للفرد.فضلاً عن الممارسات الروحية غير الدينية الحديثة مثل اليوغا والاسترخاء والتأمل قد يكون لها تأثير إضافي في الحد من ارتفاع ضغط الدم.

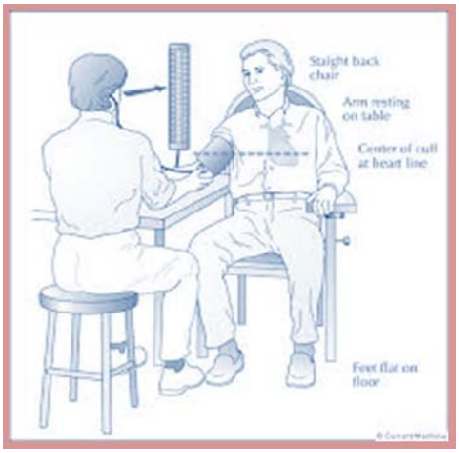
ومع الأسف الشديد، لم نطلع على دراسات تُظهر تأثير الالتزام الديني عند المسلمين. ولكن هناك ومضات مشعة في تراثنا الديني تؤكد علاقة الدين بالصحة ومثلما قال الامام علي (ع) " إنَّ في القرآن لآية تجمع الطب كله [كلوا واشربوا ولا تسرفوا] ".

قياس ضغط الدم

يُعرف بمقدار التوتر والشدة المسلطة على الشرايين نتيجة تقلص عضلة القلب وانبساطها ويقاس بالمليمتر زئبق. ويختلف ضغط الدم من شخص لآخر باختلاف العمر والجنس والبنية والعوامل النفسية والاجتماعية. ويحتاج جسم الإنسان إلى معدل ضغط مقبول، لإبقاء حركة الدم في داخل الأوعية الدموية طبيعية. وليس هناك ضغط دم ثابت بل يرتفع وينخفض على مدار اليوم الواحد ولاربع وعشرين ساعة وقد يصل الاختلاف في بعض الأحيان إلى ٤٠ ملم زئبق.

وحينما يقيس الطبيب ضغط الدم، فإنه يقيس قوة دفق الدم على الأوعية الدموية، في أثناء تحركه في جميع أنحاء الجسم. وعندما يبقى عالياً ولمدد متباعدة نسميه ارتفاع ضغط الدم أو فرط الضغط أو الضغط اختصاراً.

تحضيرات المريض



جهاز الضغط الزئبقي

يسند اليد على منضدة بمستوى القلب

يجلس باسترخاء على الكرسي مسنداً ظهره بوضع مريح على الكرسي

الارجل ملامسة للارض

شكل ٦: وضعية المريض في أثناء قياس ضغط الدم

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 بـ 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 في أثناء الفحص يزداد الضغط من ١٠-١٥ ملم زئبق.

إجراءات الطبيب

– كيف نعرف أن لفة الذراع لأجل قياس الضغط مناسبة؟ نعرف ذلك:

– إذا غطى الكيس المطاطي في داخل اللفة ٨٠ % من العضد.

– ويمكن قياس العضد بشريط قياس ومقارنته مع طول الكيس المطاطي.

– وينبغي أن يستعمل الطبيب لفة ذراع مناسبة، إذ هناك في الأسواق لفة صغيرة، ولفة اعتيادية، ولفة كبيرة لأصحاب الذراع الضخم.

– ومن المستحسن أن يقاس الضغط في كلا الذراعين وأن يُعتمد القياس الأعلى.

– يجب أن يحرص الطبيب على دقة قياس الضغط،وذلك بتقليل التوتر النفسي المصاحب للقياس.

– يفضل أن يقاس الضغط في بداية المقابلة الطبية ويُكرر في نهايتها، إذا كان القياس في البداية عالياً. وحين يكون ضغط الدم نحو $\frac{140}{90}$ ينبغي عندها قياس الضغط ثلاث مرات للتأكد على أن يكون بين قياس وآخر خمس دقائق.

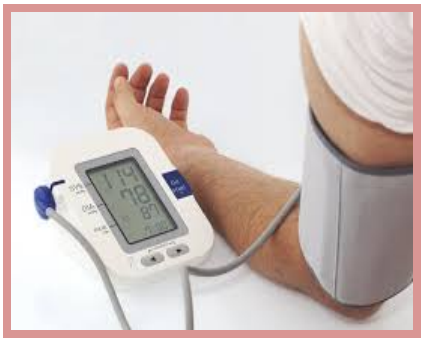
– ينبغي إعادة الفحص كل ٢-٤ أسبوع للتأكد من تشخيص الضغط.

– التأكد دائماً من راحة المريض في جلسته حين القياس.

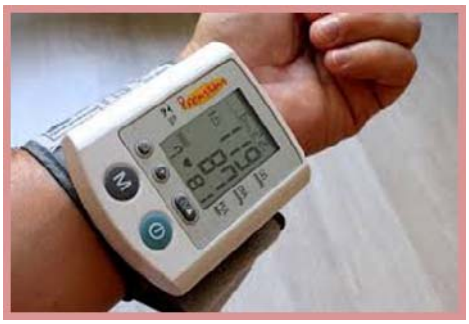
– يلف الطبيب الكيس المطاطي المغطى بقطعة نسيج حول العضد برفق ويملأ الكيس بالهواء حتى سد الشريان العضدي. وبعدها يبدأ بتسريب الهواء المضغوط من الكيس وفي أثناء ذلك يستمع إلى دقات القلب من السماعة التي يضعها تحت الكيس من الجهة الداخلية للعضد قرب مفصل المرفق. ويمكن قياس ضغط الدم في عيادة الطبيب بجهاز الضغط الزئبقي أو الألكتروني.

جهاز زئبقي مانومتري

جهاز اندرويد



جهاز الضغط الالكتروني العضدي



جهاز الضغط الالكتروني الرسغي

شكل ٧: انواع اجهزة الضغط والجهاز العضدي الالكتروني أفضل الأجهزة لقياس الضغط

– في حالات معينة قد ينصح الطبيب مريضه أن يراقب ضغطه في البيت بوساطة أجهزة الكترونية، ويجب تثقيفه على كيفية القياس المناسب. ويفضل استعمال جهاز الضغط الألكتروني العضدي الذي لا يتأثر إلا قليلاً بوضع اليد، كما يجب التأكد من صلاحية بطارية الجهاز قبل الاستعمال.

– وينبغي أن يطلب الطبيب من مريضه جلب جهاز الضغط البيتي الذي يستعمله لمعايرته مع جهاز العيادة الزئبقي والألكتروني لعدد من المرات للتأكد من صلاحيته ودقته، ومدى ملاءمة لفة الجهاز لمحيط العضد.

– وينبغي أن يساعد الطبيب المريض على تيسير المراجعة العاجلة (الطارئة) للعيادة حينما يرتفع ضغطه من غير مواعيد الزيارة المحددة له سابقاً.

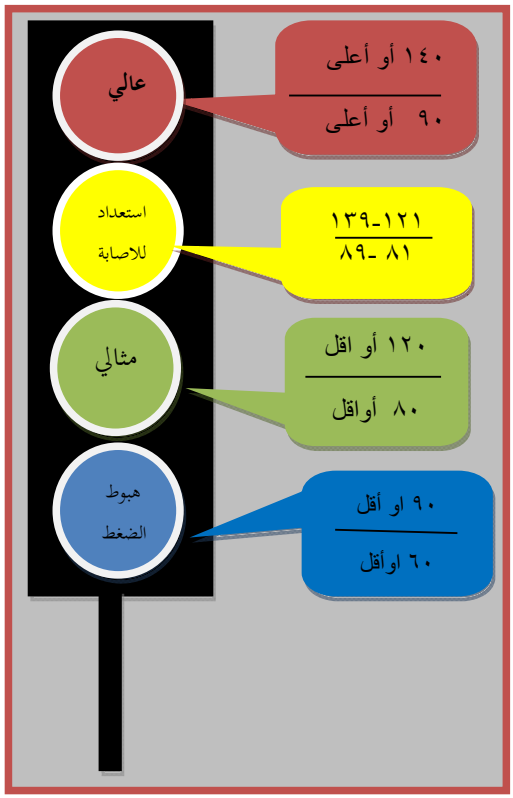
– وينبغي أن يراجع الطبيب الخطة العلاجية مراجعة متأنية مع المريض ولاسيما حين يستمر قياس ضغط المريض البيتي أعلى من $\frac{135}{85}$.

دلالة رقمي قياس الضغط

- الأول: ضغط الدم الانقباضي (Systolic blood pressure): الضغط في الأوعية الدموية الكبيرة في أثناء انقباض عضلات القلب.

-الثاني: ضغط الدم الانبساطي (Diastolic blood pressure): يقيس ضغط الدم حينما ترتخي عضلات القلب بين النبضات.

- ويمثل البسط من الرقمين الضغط الانقباضي ويمثل المقام الضغط الانبساطي:



شكل ٨: أهمية الارقام في معرفة المريض المصاب بارتفاع ضغط الدم

١. الضغط المثالي $\frac{120}{80}$ أو أقل.

٢. الاستعداد للإصابة بالضغط $\frac{121-139}{81-89}$.

٣. ويُعد الشخص مصاباً بفرط الضغط إذا كان ضغطها أكثر من $\frac{140}{90}$ لعدة مرات.

٤. هبوط الضغط ٦٠/٩٠ ملم زئبق أو أقل.

– يحتاج الطبيب إلى تكرار القياس وبأوقات مختلفة لتشخيص ضغط الدم ولا يكفي القياس لمرة واحدة إلاّ في حالة وجود مضاعفات بسبب الضغط مثل تضخم عضلة القلب أو ضرر وظائف الكلى أو ضرر شبكية العين (شكل ٨).

– الضغط الانقباضي المنفرد (Isolated Systolic Hypertension): يرتفع مستوى ضغط الدم الانقباضي تدريجياً مع امتداد عمر الإنسان وشيخوخته، فإن ٩٠% من كبار السن يرتفع بينهم ضغط الدم الانقباضي المرضي. وكما أسلفنا سابقاً، إذ إن سبب ارتفاع ضغط الدم الانقباضي والانبساطي يكون لزيادة مقاومة ضغط الدم على مستوى الشُرينات وتقلصها (Arteriolar constriction)، في حين يعزى سبب ارتفاع الضغط الانقباضي المنفرد لقلة مرونة الشرايين الكبيرة وتصلبها وذلك بإحلال الأنسجة الكولاجينية محل الأنسجة المطاطية في الشريان الأبهر، وهي عملية تعجل من إصابة الشخص بالتصلب الشرياني وكذلك الضغط.

ويُساوي الضغط الانقباضي أهمية الضغط الانبساطي أو ربما يكون أكثر منه أهميةً عند كبار السن. ويسمى ضغط الدم الانقباضي المنفرد، ولاسيما في الأعمار التي تزيد على ٦٥ سنة. وإذا لم يعالج هذا النوع من الضغط سيكون الشيوخ أكثر عرضة لأمراض الأوعية الدموية القلبية والدماغية.

عوامل الخطورة لامراض شرايين القلب

من أهم عوامل الخطورة هي العمر وداء السكري والسمنة وفرط الدهون والتدخين والكحول وقلة النشاط البدني وقلة تناول الفواكه والخضروات وسنتناول بعضها هنا بايجاز وسنتناول الجزء الآخر ببرنامج العلاج الشامل لارتفاع ضغط الدم:

أ-العمر

تزداد الإصابة بارتفاع ضغط الدم بزيادة عمر الإنسان لتصل النسبة في العراق إلى ٧٨,٣ % من الاشخاص الذين يتجاوزون عمر الستين بحسب المسح الوطني لعوامل الخطورة للأمراض غير الانتقالية لسنة ٢٠١٥.

ب-داء السكري

مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج الإنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن الاستخدام الفعال للإنسولين الذي ينتجه. والإنسولين هو هرمون ينظّم مستوى السكر في الدم. ويُعد ارتفاع مستوى السكر في الدم من الآثار الشائعة التي تحدث جرّاء عدم السيطرة على داء السكري، ويؤدي مع الوقت إلى حدوث أضرار وخيمة في العديد من أجهزة الجسم، ولاسيما الأعصاب والأوعية الدموية. ويبلغ معدل انتشار داء السكري في العراق ١٣,٩% للفئات العمرية ١٨ سنة فما فوق بحسب المسح الوطني لعوامل الخطورة للأمراض غير الانتقالية لسنة ٢٠١٥.وكان سبب الوفاة لـ٣،٧ مليون شخص في العالم بسبب مباشر أو ناتج عن مضاعفاته وتسبّب الأمراض القلبية الوعائية في وفاة ٥٠% إلى ٨٠% من المصابين بالسكري.

ويشكل السكري أحد أهمّ أسباب المراضة والوفاة في سنّ مبكّرة في معظم البلدان، وذلك نتيجة ارتفاع مخاطر الإصابة بالأمراض القلبية الوعائية بالدرجة الأولى. وتزداد خطورة الإصابة بالضغط واحتمال حدوث المضاعفات إذا ما اشترك مع داء السكري. وتزداد نسبة مرضى السكري المصابين بارتفاع ضغط الدم لتصل إلى ٧٥%. وينصح الطبيب المريض للمراقبة المركزة للسيطرة على فرط الضغط وقد يستعمل ثلاثة إلى خمسة أدوية للوصول للهدف المنشود وهو أقل من ١٤٠/٩٠ ملم زئبق لمنع المضاعفات القلبية والدماغية المتوقعة.

ج-السمنة

تُعرَّف السمنة بأنها تراكم غير طبيعي أو مفرط للدهون قد يلحق الضرر بالصحة. ويعيش غالبية سكان العالم في بلدان تفتك بهم السمنة بعدد من الأرواح أكثر مما يفتك بهم نقص الوزن. وثمة صلة بين السمنة وزيادة الوفيات في العالم بالمقارنة مع نقص الوزن وكانت السمنة السبب الرئيس للوفاة في عام ٢٠١٢ في العالم.

شكل ٩: ٤٢ مليون طفل في العالم دون سن ٥ سنوات يعانون من زيادة الوزن أو السمنة

وتشير إحصائية منظمة الصحة العالمية لعام ٢٠١٤ أن ٤٢ مليون طفل دون سن ٥ سنوات زائدي الوزن أو مصابين بالسمنة ١،٩ مليار بالغ من سن ١٨ عاماً فأكثر. وبحسب المسح الوطني لعوامل الخطورة للأمراض غير الانتقالية لسنة ٢٠١٥ تبلغ نسبة زائدي الوزن والسمنة ٤، ٦٥% من العراقيين للفئات أكثر من ١٨ سنة.

وتزداد السمنة بسبب اتباع أنماط غذائية غنية بالدهون والسكريات والملح مع انخفاض مستويات النشاط البدني مثل الجلوس أمام التلفزيون والكومبيوتر لمدد طويلة.

ويُعد مؤشر كتلة الجسم (Body mass index) أفضل مقياس عالمي لمعرفة الوزن المثالي عن الوزن الزائد والسمنة. ويعبر عنهابالعلاقة بين وزن الشخص وطوله. ويحسب مؤشر كتلة

الجسم بتقسيم الوزن بالكيلوجرام على مربع الطول بالمتر وكما يأتي: مؤشر كتلة الجسم = الوزن بالكيلوجرام/مربع الطول بالمتر.

مثال: شخص وزنه ٨٣ كغم وطوله ١,٦٥ متر مؤشر كتلة الجسم سيكون حسب المعادلة

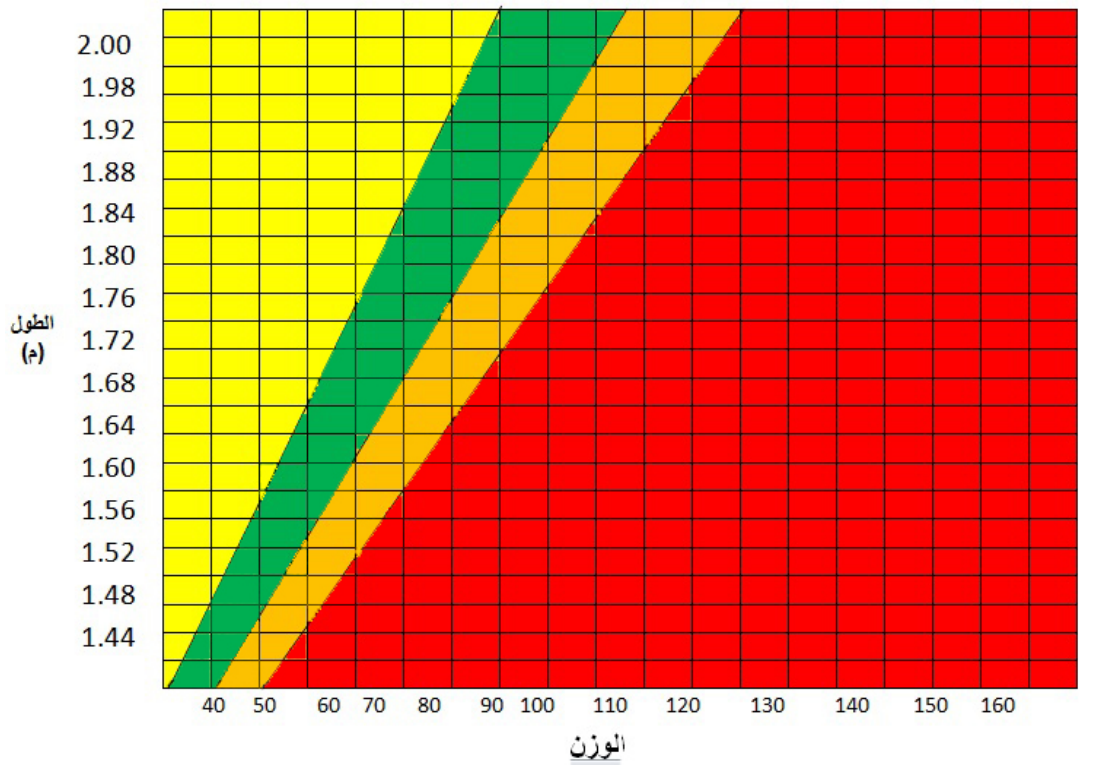
٨٣÷ (١,٦٥ x ١,٦٥) = ٣٠ (سمنة بسيطة)

ويوضح الجدول أدناه العلاقة بين مؤشر كتلة الجسم وحالة الشخص الصحية:

مؤشر كتلة الجسم	التشخيص
١٨،٥ الى ٢٤	وزن مثالي
٢٥الى ٢٩	زيادة وزن
٣٠ الى ٣٤	سمنة بسيطة
٣٥- ٣٩	سمنة متوسطة
اكثر من ٤٠	سمنة مفرطة

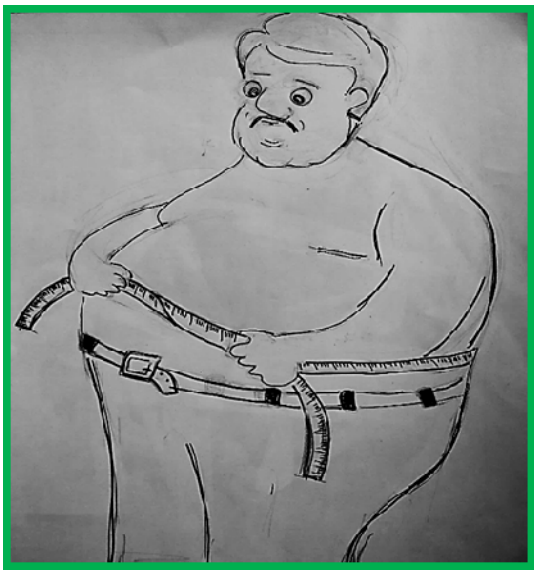
وتزداد المخاطر الصحية عند ارتفاع المؤشر إلى الأعلى، أما المؤشر الطبيعي فهو أقل عرضة للمخاطر. وتزاد المخاطر الصحية إذا ما كان الشخص مصاباً بارتفاع ضغط الدم وداء السكري والحياة الرتيبة وعدم ممارسة الرياضة والتدخين والنظام الغذائي غير الصحي. والجدير بالذكر أن تخفيض ١٠% من وزن الشخص يؤدي إلى تقليل مستوى ضغط الدم وتحسن في مستوى الشحوم والسكر في الدم. والمخطط أدناه يوضح العلاقة بين الطول والوزن

مخطط اعرف وزنك الصحي



أقل من الوزن الطبيعي | مثالي | زيادة وزن | سمنة

قد يعاني بعض المرضى من سمنة البطن (الكرش) أي زيادة في محيط البطن مما يعطي الجسم شكلاً غير متناسقٍ، وسمنة البطن من العوامل الأكثر خطورة في أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم، ولتشخيص ذلك ينبغي قياس خصر البطن بمستوى السُّرة بعد الزفير والتوقف عن التنفس في أثناء القياس على ألا يزيد عن ٩٤ سم عند الرجال و٨٠ سم عند النساء وإذا ما ازداد الى ١٠٢ سم عند الرجال و٨٨ سم عند النساء يعد سمنه مفرطة.



شكل ١٠: سمنة البطن (الكرش)

د–دهون الدم

الدهون من العناصر الغذائية ومصدر الطاقة المهم، إذ إن كل غرام منها يحتوي على ٩ سعرات حرارية، فضلاً عن مذاقها الطيب المستساغ لذلك يكثر استعمالها في أغلب الأكلات العراقية المشهورة مثل الكباب والقوزي والكبة والدولمة والتشريب لكنها تؤدي إلى زيادة الوزن. وتنقسم إلى نوعين نوع نباتي غير مشبع.وآخر حيواني مشبع، مصدرها اللحوم والشحوم والزبدة والحليب الكامل الدسم والبيض.

أما فحص دهون الدم مختبرياً فيظهر الكولسترول (Cholesterol) والكلسيريدات الثلاثية (Triglycerides)وبروتينات دهنية عالية الكثافة (high -density lipoprotein -HDL) وبروتينات دهنية واطئة الكثافة (Low -density lipoprotein -LDL) وبروتينات دهنية واطئة

الكثافة الشديدة (Very Low -density lipoprotein -VLDL). وهنالك أنواع متعددة من الدهون منها مفيدة وأخرى مضرة حيث تشير الدارسات إلى أن غالبية الدهون مفيدة.

ولا يتمكن الإنسان من العيش من دون الكولسترول وفوائده لا تحصى، إذ يدخل في بناء غشاء كل خلية في الجسم، ويشكل ٣٠% من حجم الدماغ والجهاز العصبي. والكولسترول جزء أساس في تركيب الهرمونات ولاسيما الهرمونات الجنسية ويدخل في تركيب فيتامين D وأساس المادة الصفراوية في المرارة التي تساعد على هضم المواد الغذائية ومضاد للأكسدة ومهم في إصلاح الخلايا التالفة.

والدهون عالية الكثافة (HDL) دهون مفيدة أيضاً تسحب الكولسترول من بطانة الأوعية الدموية وترسله إلى الكبد والغدة الكظرية والمبيض عند النساء والخصيتين عند الذكور وإلى أنسجة الجسم الأخرى للاستفادة منه في بنائها.

البروتينات الدهنية الواطئة الكثافة (LDL) لها فوائد كثيرة لكن ٢٠% منه يترسب في جدران الأوعية الدموية.

والكلسريدات الثلاثية دهون ثقيلة تمد الجسم والفائض منها يخزن في الخلايا الدهنية، وتترسب في جدران الشرايين، وتؤدي إلى تصلبها، كما تترسب في الكبد أيضاً. ويمكن الوقاية من ضررها بتجنب أكل المواد الدسمة والدهون السائلة المهدرجة والنشويات والكحول والتدخين.

والنصيحة الطبية التي يُطلب التقيّد بها هي: أن يتناول الإنسان السليم ٣٠٠ ملليغرام من الكولسترول يومياً، نحو ٣٠٠ غم من اللحوم الحمراء أو البيضاء ويعد المخ والكبد والكلى من المواد الغنية جداً بالكولستيرول. كما يتطلب من مرضى القلب عدم تجاوز تناول كمية ٢٠٠ ملليغرام من الكولسترول يومياً الذي يجب ألا يزيد عن ٤ بيضات أسبوعياً.

فرط دهون الدم(Hyperlipidemia) : اضطراب دهون الدم وتعني تجاوز الكولسترول، والبروتينات الدهنية(Lipoproteins)والكلسريدات الثلاثية (Triglycerides) لمستوياتها الطبيعية. وغالباً ما تكون هذه الاضطرابات من دون أعراض. ولكن قد تترسب تحت الجلد كأورام صفراء (Xanthomas) حول الجفون وأوتار العضلات بأحجام صغيرة تتراوح بين

٢-٥ ملم. **قد يحدث فرط دهون الدم بسبب** داء السكري قصور الغدة الدرقية، المتلازمة الكلائية ، أمراض الكلى المزمنة، أمراض الكبد، أو نتيجة استعمال مدررات البول (Diuretics)، حاصرات بيتا (Beta blockers) ستيرويدات (Steroids) ونادراً ما تكون لأسباب وراثية. **و**ترتبط اضطرابات البروتينات الدهنية بمتلازمة الأيض (محيط خصر كبير، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع الكلسريدات الثلاثية، انخفاض مستوى الدهون عالية الكثافة، وارتفاع مستوى سكر الدم) التي يجب التحري عنها عند تدبير الأمراض المزمنة ومعالجتها للحد من مخاطرها.

ويتحرى الطبيب عن فرط الدهون بفحص الدم قبل الفطور لمعرفة مستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة (High -density lipoprotein -HDL)والبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (Low -density lipoprotein -LDL) والكولسترول والكلسريدات الثلاثية.

يعالج **فرط دهون الدم** مع عوامل الخطورة الأخرى كارتفاع ضغط الدم والسكري والسمنة للوقاية من الطوارئ الوعائية القلبية والدماغية. ولقد شاع استعمال مجموعة أدوية الستاتين (Statins) وهي أدوية مفيدة تقلل الكولسترول ولكن لها بعض الاعراض الجانبية عند تناول العلاج لمدة طويلة وبجرعات عالية فإن ٣٠% من المستعملين يصابون بداء السكري نوع٢ ووهن العضلات وقد يؤدي إلى تحلل العضلات وحين تصاب عضلة القلب بالوهن تؤدي الى عجزه كما يتأثر الكبد والكلى ويصاب الدماغ بتدهور الذاكرة "الزهايمر".

وعند المصابين بارتفاع ضغط الدم ينبغي تناول كمية لا تزيد عن ٢٠٠ ملغم من الكولسترول ومواد غذائية عالية الألياف ليسهم بتخفيض مستوى الدهون واطئة الكثافة(LDL). لدى الأشخاص المصابين بالسكري، ويمكن ضبط قيم السكر بالدم التي تقلل من مستوى الكلسريدات الثلاثية. ومن الوسائل المهمة لرفع مستوى دهون الدم عالية الكثافة المفيدة (HDL) هي الالتزام بالقيام بنشاط بدني معتدل والامتناع عن تناول الكحول.

جدول عوامل الخطورة للأمراض غير الانتقالية لدى البالغين ١٨ سنة فأكبر، العراق

٢٠١٥(من نتائج مسح عوامل الخطورة)

عامل الخطورة	نسبة الذكور %	نسبة الاناث %	النسبة الكلية %	عدد الحالات
التدخين	٣٨	١,٩	٢٠	٣،٠٩٣،١٤٠
الكحول	١,١	٠	٠,٦	٨٩،٦٥٦
قلة تناول الفواكه والخضروات	٨٠	٧٨	٧٩	١١،٨٣٤،٦٢٣
قلة النشاط البدني	٣٤	٦٠	٤٧	٧،٠٢٣،٠٧٢
زيادة الوزن والسمنة	٥٩	٧٣	٦٥	٩٧٧٢٥٢٩
ارتفاع ضغط الدم	٣٦	٣٤	٣٥	٥،٣٠٤،٦٦٠
ارتفاع سكر الدم	١٤	١٣	١٣,٥	٢،٠٧٧،٠٣٦
ارتفاع الدهون	٣٩	٣٩	٣٩	٥،٩١٧،٣١١
ارتفاع الصوديوم	٨٢	٧٨	٨٠	١٢،٠٥٨،٧٦٥
عوامل الخطورة ٣ أو أكثر	٣٧	٣٨	٣٧,٥	٥،٧٣٧،٩٩٩
عوامل خطورة عالية	١٦	٨	١٢	١،٧٩٣،١٢٤

حالات خاصة

ويشمل أ–الحمل والضغط وب–الأطفال وارتفاع ضغط الدم وج–مريض الضغط وطبيب الاسنان ود–رمضان وارتفاع ضغط الدم وأخيراً هـ–هبوط الضغط.

أ– الحمل والضغط

يعد الضغط مرتفعاً عند الحامل إذا ما كان أكثر من ٩٠/١٤٠ ولمرتين متتاليتين والفرق بين القياسين ٦ ساعات. ويصيب فرط الضغط ٥% من الحوامل، وهو أحد أهم مراضة الحامل وقد يؤدي إلى الإصابة بمقدمات ارتعاج (الاختلاج الحملي) المعروف سابقاً بانسمام الحمل وهو سبب مباشر لوفيات الأمهات في العراق (٣٠ وفاة سنوياً) بحسب إحصاء ٢٠١٤، كما يؤدي إلى مضاعفات عديدة كعجز القلب والكلى والنوبات القلبية.

تحدث في أثناء الحمل تغيرات طبيعية مهمة في وظائف الكلى وقد ترتبط ببعض الاضطرابات الوظيفية للكلى مثل مقدمات الارتعاج "الاختلاج"(pre-eclampsia). ويبدأ التكيف للحمل في الأسابيع الأولى، فتقل المقاومة المحيطية للأوعية الدموية ويزداد حجم الدم ونتاج القلب (Cardiac Output) ومعدل الترشيح الكبيبي للكلى (GFR) وغالباً ما يصاحب بهبوط ضغط الدم وينخفض مستوى اليوريا والكرياتنين في الأشهر الثلاث الأولى من الحمل، وينبغي قياس الضغط في المراجعة الأولى للحامل ليعتمد كأساس لمستوى الضغط في الأشهر القادمة.

شكل ١١: حامل مصابة بارتفاع ضغط الدم (أكثر من ٩٠/١٤٠)

وقد تعاني الحامل من التهاب حوض الكلى وكثرة البكتريا في البول بسبب توسع الجهاز البولي الجامع للإدرار والحالبين الذي ينبغي معالجته حتى ولو كان من دون أعراض.

ارتفاع ضغط الدم الحامل (Gestational Hypertension): هو ضغط الدم المرتفع الذي يظهر في الحمل لأول مرة، بعد الأسبوع العشرين، ولا يكون مصحوباً بأعراض أو علامات أخرى.

ويعدّ الضغط مرتفعاً عند الحامل إذا ما كان أكثر من ٩٠/١٤٠ ولمرتين متتابعتين والفرق بين القياسين ٦ ساعات. ويصيب ٥% من الحوامل، وهو أحد أهم أسباب وفيات الأمهات في العراق (٣٠ وفاة سنوياً) بحسب إحصاء ٢٠١٤، كما يؤدي إلى مضاعفات عديدة كعجز القلب والكلى والنوبات القلبية، ولتقليل مخاطر مرض الضغط عند الحوامل يُنصح بإعطاء الحامل الاسبرين ٧٥ ملغم يومياً بدءاً من الأسبوع الثاني عشر حتى الولادة لتقليل مخاطر الإصابة بالارتعاج ومقدماته (pre-eclampsia).

وتُعرف مقدمات الارتعاج (pre-eclampsia) بارتفاع ضغط الدم الذي يتجاوز ٩٠/١٦٠ بعد عشرين أسبوع من الحمل مع ظهور كمية لا يستهان بها من الزلال (البروتين) في الإدرار واحتباس السوائل في الأطراف السفلى. وفي حالة عدم كشفه ومعالجتة يتحول إلى الارتعاج "الاختلاج" (eclampsia) أي عند حصول نوبة صرع (اختلاج) للحامل.

ولضغط الدم المرتفع عواقب وخيمة على الجنين وأهمها تشوهات جنينية (Fetal Anomalies)، بطء نمو الجنين، والولادة المبكرة، أو انفصال المشيمة (Placental Abruption) وهي حالة خطرة تضر المشيمة وتؤدي لمضاعفات لدى المرأة الحامل ولدى الجنين.

ويمكن اعتبار السيدات ذوات الخطورة العالية هن: النساء المصابات بمرض الضغط في حمل سابق، أمراض الكلى المزمنة، داء السكري نوع ١ و٢، ارتفاع الضغط المزمن، الأمراض المناعية مثل داء الذؤابة الاحمراري.

إن هدف معالجة الأمهات المصابات بالضغط هو أن يصبح أقل من ١٠٠/١٥٠ ملم زئبق. وينصح عدم تقليل الضغط الانبساطي دون ٨٠ للحوامل المصابات بالضغط، وينبغي استعمال حبوب لابيتولول (labetolol) إذا كان الضغط ١٠٠/١٥٠ فما فوق كخط أول للعلاج ومراقبة الضغط مرتين أسبوعياً مع فحص الزلال في البول بشرط أن يكون الفحص بانتظام مع مراقبة وظائف الكلى والكبد دورياً، ويمكن استخدام بدائل مثل حبوب ميثلدوبا (Methyldopa)

المعروف باسم تجاري الدوميت (Aldomet) ونفيدبين (Nefidipine) المعروف باسم تجاري الأدلات (Adalat). وينصح بالولادة للنساء المصابات بضغط الدم الشديد ومقدمات الارتعاج عندما يتجاوزن ٣٤ أسبوعاً من الحمل وأن يكون الضغط مسيطراً عليه.

ينبغي إخبار الأمهات اللواتي يتناولن مجاميع مثبطات انزيم محول الانجيوتنسين (ACE) أو صادات مستقبلات الانجيوتنسين الثاني (ARB) مثل الكابوتين والفاليسارتان أو المدررات الكلورثيازايد (chlorthiazide) أن هناك احتمال زيادة مخاطر التشوهات الخلقية للجنين إذا واظبن على استعمال هذه الأنواع من الأدوية.

وتعد أدوية "هرمونات" منع الحمل عامل يرفع ضغط الدم عند النساء غير الحوامل. وعند اكتشاف فرط الضغط عند المرأة أو التي ارتفع ضغط دمها في حمل سابق ينبغي أن تتبع طريقة اخرى لمنع الحمل.

وهناك عوامل بيئية مساعدة للإصابة بالضغط ومنها تناول كميات كبيرة من ملح الطعام والكسل والتدخين والإفراط في تناول الكحول، وهناك دلائل غير معتبرة بعلاقة التوتر بأسباب ارتفاع ضغط الدم سنتناولها في البرنامج العلاجي لارتفاع ضغط الدم.

ب-الأطفال وارتفاع ضغط الدم

رغم بلوغ نسبة اصابة ارتفاع ضغط الدم ٣٦,٥% للعراقيين البالغين أكثر من ١٨ سنة، إلا أن ارتفاع ضغط الدم لا يُذكر عند الاطفال على الرغم من احتمال وجوده بنسبة تصل إلى ٣%. وفي أغلب الاحيان تقترن اصابة الأطفال بارتفاع ضغط الدم مع السمنة فضلاً عن تلازمه مع امراض الكلى والقلب والشرايين والولادة المبكرة واضطراب الهورمونات وتناول بعض الادوية مثل الكورتيزون. وكلما كان الطفل صغيراً كانت احتمالية ارتباط ارتفاع ضغط الدم بمرض آخر أكثر، والسمنة هي السبب الرئيس لارتفاع ضغط الدم في أثناء الدراسة الابتدائية.

ويبلغ معدل الضغط الانقباضي الطبيعي للطفل في عمر من الثالثة وحتى الخامسة نحو من ١٠٠-١٠٥ ملم/زئبق، بينما يتراوح الضغط الانبساطي بين ٦٥ -٧٠ ملم/زئبق. وفي عمر التاسعة تكون المعدلات في حدود ١١٠ -١١٥ -٧٠ -٧٥ ثم تصل إلى المعدلات الطبيعية في فترة المراهقة.

لذلك ينبغي أن يتوافر جهاز قياس ضغط الدم مناسب للاطفال في جميع مراكز الرعاية الصحية الأولية وعيادات أطباء الأطفال لقياس الضغط الذي يحتمل اصابتة بالضغط في كل زيارة لتشخيص ارتفاع ضغط الدم مبكراً. وغالباً يحتاج الطفل إلى علاج المسبب الرئيس للضغط وتخفيض الوزن وتقليل ملح الطعام في الغذاء عند البدانة، وإذا لم يستجب ضغط الدم للطرق السابقة يتم استخدام الأدوية لتلافي مضاعفاته.

ج–مريض الضغط وطبيب الأسنان

ارتفاع ضغط الدم مرض شائع يتطلب إجراءات منهجية في عيادات أطباء الأسنان. لذلك ينبغي إخبار الطبيب عند المراجعة للتأكد من أن المريض مسيطر على ضغطه (أقل من ٩٠/١٤٠) عند إجراء أي تداخل جراحي علاجي، أو قد يُكتشف فرط الضغط فجأة في عيادة طب الأسنان. وفي الحالات الطارئة ينبغي ألا يزيد ضغط الدم أكثر من ١١٠/١٨٠ ملم زئبق قبل أي تداخل جراحي.

يحتاج مرضى فرط الضغط إلى رعاية خاصة في أثناء العمليات الجراحية لأن أيّ إجراء مرهق للمريض قد يؤدي إلى زيادة ضغط الدم الذي يزيد من نتاج القلب (Cardiac Output) ومن ثّم حصول مضاعفات حادة مثل النوبة القلبية أو السكتة الدماغية، لذلك ينبغي تقليل الألم والقلق المصاحب لأي إجراء جراحي الذي قد يرفع ضغط الدم ارتفاعاً حاداً في مقابل التقليل من استعمال المخدر الموضعي في عيادات أطباء الاسنان المحتوي على الادرينالين (Adrenaline) , ولاسيما عند المرضى الذين يتناولون حاصرات البيتا (BB).

ويجب إخبار الطبيب بالأدوية التي يتناولها المريض ذلك لأن بعضها يؤدي إلى تضخم أنسجة اللثة مثل حاصرات قنوات الكالسيوم(CCB) مثل الادلات (نفيدبين، Nifidipine) حيث تزداد الأعراض الجانبية بزيادة جرعة الدواء. ويمكن معرفة ذلك بإحساس المريض بألم اللّثة ونزفها وصعوبة المضغ. ويمكن الوقاية منها بالتركيز على العناية باللثة وكما يمكن تغيير الدواء لدرء هذه المضاعفات، والبعض الآخر يؤدي إلى جفاف الفم مثل المدررات ومثبطات أنزيم محول الانجيوتنسين (ACEI). وتؤدي هذه الأدوية إلى جفاف الفم وتسارع تنخر الأسنان وحرقة الفم وصعوبة المضغ والبلع والتكلم وزيادة الاستعداد للإصابة بالفطريات الفموية، وقد يحتاج المريض لتغيير نوع مضاد الضغط بسبب المضاعفات الفموية، وقد تتغير طعم الأطعمة

كأعراض جانبية أيضاًبسبب مثبطات أنزيم محول الانجيوتنسين (ACEI) وحاصرات البيتا (BB) وصادات قنوات الكالسيوم (CCB) ولاسيما دلتيازيم (Diltiaziem).

د–رمضان وارتفاع ضغط الدم

شكل ١٢: وجبة الفطور في رمضان

في رمضان تعتمد التغيرات التي تحدث في داخل جسم الإنسانعلى مدة الصيام، وعملياً يدخل الجسم بتغيرات الصوم بعد ثماني ساعات من آخر وجبة تناولها الإنسان، أي عندما تنتهي الأمعاء من امتصاص جميع المواد الغذائية المتناولة التي يستهلكها الجسم. وبعدها يبدأ الجسم أولاً باستعمال السكر المخزون في الكبد والعضلات كمصدر أساس للطاقة التي يحتاجها بعملية تحويل الكلايكوجين المخزون إلى الغلوكوز. وبعد أن يستهلك الجسم جميع السكر يستعمل الدهون كمصدر أساس للطاقة ويصنع كذلك كمية قليلة من السكر بآليات أخرى.

ويجب التفريق بين الصيام والمجاعة، بعد معاناة الجوع لمدة أيام عدة أو أسابيع تنفذ شحوم الجسم فيضطر جسم الإنسان إلى استعمال عضلاته لانتاج الطاقة لذلك يبدو الإنسان هزيلاً ضعيفاً بعد ذوبان عضلاته ويصبح الجلد ملتصقاً بالعظم، وهذه هي التي يدعونها المجاعة.

ويختلف صيام المسلمين عن الجوع اختلافاً جذرياً، لأن صيامهم يستمر لمدة محدودة من الفجر إلى المغرب وحينها ينتقل الجسم انتقالاً سلساً من استهلاك السكر على استهلاك الشحوم ولا يصل إلى مرحلة استهلاك العضلات (البروتينات). ولهذا الانتقال فوائد كثيرة لأن جميع السموم في داخل جسم الإنسان مذابة في شحوم الإنسان وحينما يستهلك الإنسان

هذه الشحوم يتخلص الجسم من هذه السموم. ويستفيد الصائم عدة فوائد أهمها أنه يتخلص من الخلايا المعتلة والضعيفة مثل الخلايا المصابة بالفيروسات ويفقد الوزن الزائد وتتحسن السيطرة على السكر في الدم وعلى مستوى فرط ضغط، وتقلل من مستوى الدهون الضارة في الجسم. وفي أثناء الصيام تفرز هورمونات الاندورفينات التي تزيد من التركيز الذهني والصحة النفسية. وينبغي التأكيد على ضرورة تناول كمية غذاء مناسبة من النشويات وقليلاً من الدهون والعناصر الغذائية الأخرى والسوائل عند الإفطار إلى مدة السحور.

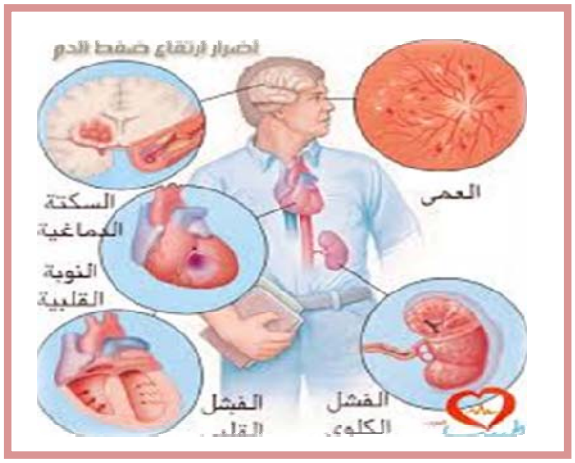
ويفيد الصيام في علاج ارتفاع ضغط الدم، فإنقاص الوزن الذي يرافق الصيام يخفض ضغط الدم بصورة ملحوظة، ولاسيما حينما يترافق مع رياضة بدنية معتدلة مثل نصف ساعة مشي بعد الفطور. ويمكن لمريض فرط الضغط أقل من ١٠٠/١٨٠ ملم زئبقمن الصيام على أن يلتزم بتناول علاجه بانتظام. أما إذا كان ضغط المريض غير مستقرأو مصحوبٍ بمضاعفات مثل الذبحة الصدرية أو احتشاء العضلة القلبية فيجب أن يناقش إمكانية الصيام مع طبيبه.

هـ–هبوط الضغط

تكلمنا فيما سبق عن ارتفاع ضغط الدم ومضاعفات، ونود أن نشير إلى هبوط الضغط وكيفية معالجته. إذ يعرف هبوط الضغط (Hypotension) بالضغط المساوي لـ ٦٠/٩٠ ملم زئبق أو أقل منه، وهذا لا يعني بالضرورة وجود مشكلة حتى أن الاشخاص الذين يمتلكون ضغطاً واطئاً يعيشون عمراً اطولاً من المصابين بارتفاع ضغط الدم وحتى أطول من ذوي ضغط الدم الطبيعي. قد يكتشف هبوط الضغط فجأة وأغلب الأحيان حينما يقيس الطبيب الضغط روتينياً، ولا يعاني الأشخاص من أيّ أعراض لكن في بعض الأحيان النادرة يعانون من صداع دوخة أو نوبات غشي. وقد يكون هبوط الضغط ناتج عن علة أو حالة مرضية لذلك إذا ما عانى الإنسان من هبوط الضغط المصحوب بنوبات الدوخة أو الغشي فعليه أن يراجع الطبيب لإجراء بعض الفحوصات. وقد ينتج هبوط الضغط أعراضاً جانبية لتناول بعض أدوية ارتفاع ضغط الدم أو القلب أو الكآبة أو الأدوية الشائعة التي يتناولها المريض من دون استشارة الطبيب أو أعشاب طبية، فينبغي زيارة الطبيب ومراجعة الأدوية التي يتناولها المريض.

وهناك نوع آخر من هبوط الضغط عند بعض الأشخاص، إذ يهبط ضغطهم حينما يقفون بعد مدة طويلة من الجلوس أو الاستلقاء، لذلك حينما يقف هؤلاء الاشخاص يشعرون بالدوخة والدوار (خفة الرأس). ولتشخيص هذه الحالة يقيس الطبيب ضغط الدم المريض مستلقياً وجالساً وواقفاً فيتأكد من التشخيص (نزول الضغط الانقباضي لاكثر من ٢٠ ملم زئبق). ويمكن تفادي هذه الأعراض وذلك لزيادة كمية السوائل التي يتناولها الإنسان ولاسيما حينما يصاب بوعكه صحية أو إسهال الذي قد يسبب الجفاف وهبوط الضغط. وينبغي أن يتجنب بعض العادات مثل سرعة الاستيقاظ والنهوض على عجل عند الصباح، وعلي الشخص أن يتأنى فيجلس على السرير لدقيقة أو أكثر ثم يقف، أما العلاج فمن حسن الحظ أن أغلبية المرضى لا يحتاجون إلى علاج لهبوط الضغط إلا إذا تصاحب مع حالات مرضية أخرى مثل فقدان السوائل الحاد والجفاف أو النزف.

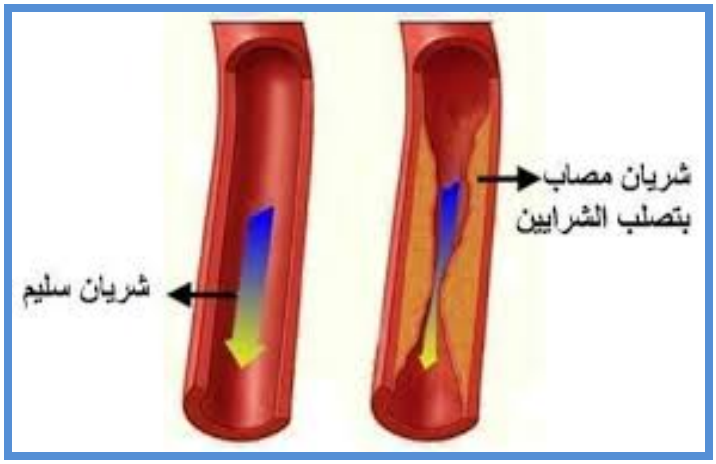
مضاعفات ضغط الدم



شكل ١٣: مضاعفات ارتفاع ضغط الدم

أ- الأزمة القلبية، النوبة القلبية (Heart attack)

وهي طارئة قلبية حادة مهددة للحياة، وتحدث بسبب قلة إرواء العضلة القلبية نتيجة ضيق أو انسداد أحد الشرايين التاجية. مما يؤدي إلى ضرر أو موت كامل لجزء من عضلة القلب. وغالباً ما تستدعي الرعاية الفورية. وربط الأستاذ الدكتور حكمت الشعرباف ألم الأزمة القلبية الذي يعاني منه المصاب حينما يعتصر الإنسان الألم ويكاد يكتم أنفاسه مع وصف الآية ١٠ من سورة الاحزاب " وإذ زاغت الأبصار وبلغت القلوب الحناجر".



شكل ١٤: تضيق الشريان وتصلب

ب- **السكتة الدماغية** أو **الجلطة الدماغية**

ضرر عصبي يحدث حينما يتوقف جريان الدم وتقل تغذيه منطقة من مناطق الدماغ، نتيجة خثرة دموية أو اضطراب جريان الدم في الدماغ بسبب تصلب الشرايين أو نزف داخل الدماغ. وتستدعي نقل المصاب فوراً إلى المستشفى للعلاج الطارئ قبل أن تؤدي الجلطة إلى شلل أوضرر دائم أو إلى الموت في حال عدم التشخيص المبكر والمعالجة السريعة، وعرفها د.نبيل عباس عبد علي ببيتين شعريين جميلين:

أنا حدثٌ أنا صعقٌ وعاءٌ شابهُ غلقُ
أنا شللٌ كذا خدرُ وشرطٌ انه عوقُ

والجلطة يمكن أن تكون ذات أثر كبير كالشلل أو فقدان الوعي كما يمكن أن تكون ذات أثر بسيط كالخدر والتنمل أو مجرد تغير في مساحة الرؤيا.

ج-الفشل الكلوي

لارتفاع ضغط الدم علاقة وثيقة بالكلى وقد تكون أضرار الكلى سبباً للضغط أو ضحية له. ويعرف الفشل الكلوي بالتلف المستمر الدائم للوحدات الوظيفية (للكبيبات، Nephrons) للكليتين.

ويؤدي إلى تراكم فضلات الأيض الخلوي (Cellular Metabolism)، واحتباس السوائل. ويؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، والإرهاق والتعب العام، الغثيان والقيء، وتغير في مستوى الوعي، وتراكم السوائل في الرئتين وصعوبة التنفس وتشم رائحة الأمونيا من تنفس المريض، وفقر الدم.

د–عجز القلب

يُعرف بقصور قابلية القلب لضخ الدم بكفاءة توازي حاجة الجسم له. وقد يعاني المريض من عسرالتنفس ووذمة الساقين وتضخم الكبد وازرقاق الشفاه والأطراف وتضخم عضلة القلب.

هـ–ضرر شبكية العين

ضرر الأوعية الدموية الشعرية ونزفها المؤدي إلى اعتلال شبكية العين وتلفها والعمى بسبب ارتفاع ضغط الدم.

و–الوفاة المبكرة

يؤدي ارتفاع ضغط الدم على المدى الطويل تصلب الشرايين–الخطر الرئيس للوفاة المبكرة (قبل سن ٦٥).

ضغط الدم المقاوم

يُعرف ضغط الدم المقاوم بضغط الدم المرتفع غير المستجيب للعلاج بثلاثة أدوية أو أكثر ومن ضمنها المدررات. وتتمحور أسباب عدم الاستجابة للأدوية بأربعة محاور:

- المقاوم الكاذب: وهو ضغط الرداء الأبيض (الصدرية) حيث يزداد الضغط عند فحص ضغط المريض في العيادة، وعند قياسه خارج عيادة الطبيب يكون طبيعياً.
- العلاج غير المناسب: وغالباً ما يتناول المريض مجموعة من الأدوية غير المناسبة لحالته الصحية، وأهم سبب هو أن مجموعة الأدوية لا تحتوي على مدّرر. وقد يُحتمل تدهور وظائف الكلى البسيط غير المحسوس الذي يحتاج إلى إجراء فحوص وظائف الكلى الدقيق للتأكد من السبب.
- ضعف التزام المريض بالبرنامج العلاجي: يعد عدم الالتزام المشكلة العويصة ويحتاج التصدي لها إلى تضافر جهود المريض والطبيب وجميع أعضاء الفريق الطبي والأشخاص الذين لهم تأثير في حياة المريض الشخصية.

تشير الدراسات الأجنبية إلى أن أهم منبّئ لالتزام المريض بالبرنامج العلاجي هو قوة العلاقة بين المريض والطبيب، وتتوثق العلاقة بينهما إذا ما اشترك المريض بعملية اتخاذ القرار المتوافقة مع منظوره الشخصي ومساندة المريض ودعمه عائلياً واجتماعياً وإزالة العوائق التي تعتري عدم الالتزام مثل العوامل الاقتصادية والنفسية مثل الكآبة وحينما اشترك المصابون بفرط الضغط ببناء البرنامج العلاجي مع الأطبائهم أّدى إلى التزامهم العالي بالعلاج والحصول على نتائج رعاية صحية جيدة.

وبينت دراسة عراقية حديثة بعد أن راقب الباحث التزام ٢١٠ مريض بدقة من المراجعين لمستشفى عام ومن المصابين بارتفاع ضغط الدم المتوسط الشدة والشديد وبعد متابعتهم لمدة سنة كاملة بزيارات دورية كل شهرين إلى الاستشارية الباطنية في المستشفى ووجد أن ٩ % من المرضى ملتزمون بالعلاج وتمكن من تحديد أسباب عدم التزام ٩١% من العينة وكما يأتي:

٤٤% يتناولون علاجات غير دوائية.

٤٣% ذكروا الأسباب الآتية لعدم التزامهم: اللامبالاة، الفقر، الاعتقاد أن هناك خطأ في قياس الضغط،عدم الثقة بوجود ضغط،الربط بين ارتفاع الضغط والشد العصبي.

١٣ % يرفضون العلاج لاختفاء الأعراض أو الوهم بأن الدواء له مخاطر أكثر من المرض.

- ارتفاع ضغط الدم الثانوي: بعد التأكد من عدم حصول ماتقدم من الأسباب المذكورة آنفا، ينبغي التحري الدقيق لمعرفة ما إذا كان هناك سبب عضوي يؤدي إلى عدم السيطرة على فرط الضغط التي غالباً ما تظهر نتيجة لمرض الكلى المزمن أو زيادة إفراز هرمون الالدستيرون في الجسم.

ضغط الدم الخبيث الطارئ

ضغط الدم الخبيث: ارتفاع شديد في ضغط الدم الذي يأتي فجأة وإتياناً سريعاً حيث تكون قراءة ضغط الدم (ضغط الدم الانبساطي) المنخفض، والذي هو عادة حوالي ٨٠ ملم زئبق، تبلغ ما فوق ١٣٠ ملم زئبق.

يجب التعامل بحكمة ورويَة وبطريقة مسيطر عليها عند علاج ضغط الدم المتسارع، لأن تخفيض الضغط تخفيضاً فائقاً سريعاً يؤدي إلى اضطراب الإرواء النسيجي وقد يؤدي إلى طارئة دماغية وعمى قذالي "القذال المنطقة الخلفية من الرأس" مفاجئ (Occipital Blindness) أو قصور إرواء القلب والكلية.

ويمكن في أغلب الأحيان تخفيض الضغط خلال ٢٤ ساعة بالراحة بالفراش وتناول الأدوية عن طريق الفم، وتجنب الأدوية الوريدية العاجلة ما أمكن. وحتى عند معالجة ارتفاع ضغط الدم الخبيث يمكن تخفيض الضغط ببطء وتدريجي. ويمكن القول، إنّ تخفيض ضغط الدم الخبيث إلى ٩٠/١٥٠ خلال ٢٤-٤٨ ساعة يعد علاجاً مثالياً. وغالباً ما تحدث السكتات الدماغية عند ارتفاع ضغط الدم أو هبوطه المفاجئ، لذلك ينبغي خفض ضغط الدم تخفيضاً تدريجيّاً في جميع الأحوال.

البرنامج العلاجي

ويتضمن:

١ -الإجراءات الغذائية التي تدعم البرنامج العلاجي لمرضى الضغط

٢-الإجراءات الحياتية الأخرى التي تدعم البرنامج العلاجي لمرضى الضغط

٣-مجاميع الأدوية الخافضة للضغط

٤-الأعشاب الطبية والمكملات الغذائية

وسنتناول هذه الفقرات بشيء من التفصيل.

١- الاجراءات الغذائية التي تدعم البرنامج العلاجي لمرضى الضغط

تعد مشاركة المريض بالبرنامج العلاجي وضمان تناول الأدوية بانتظام والالتزام بانماط سلوكية صحية المدخل المهم والحيوي في الحد والتحكم بارتفاع ضغط الدم، وتقليل نسبة الإصابة بالمضاعفات المحتملة. إذ تشير الدراسات إلى جدوى هذه المشاركة لأنها ستقلل من المخاطر ومن كلفة الرعاية الصحية المستقبلية، وتيسر الصعوبات، ولاسيما إن كانت مشاركة المريض وعائلته فاعلة ببرنامج العلاج.

لكن قد يواجه المرضى صعوبات بالغة في أثناء الالتزام بالبرنامج العلاجي وتغيير ما اعتادوا عليه من نمط الحياة. ولتجاوز هذه العقبة وتسهيل هذا الأمر، ينبغي أن يناقش المريض طبيبه في التفاصيل، وما عليه أن يلتزم به ويؤدّيه في الإسهام في علاج نفسه. إذ ينبغي أن يتفق الطرفان على مستوى الإسهام والطريق الآمن الذي يجب أن يسلكه المريض في أثناء رحلته الطويلة، بل قُلِ المستدامة مع فرط الضغط.

لقد تغيّرت المفاهيم الطبية في الوقت الحاضر عن المعتقدات السابقة التي تؤكد على الراحة والدعة وعدم الحركة وأصبح التركيز على الرياضة والنشاط البدني من أهم العوامل العلاجية التي يضطلع بها الأصحاء للوقاية من الأمراض المستديمة كالضغط والسكري والسمنة. وتفيد الرياضة أيضا المرضى المصابين بالأمراض المستديمة بالتقليل من وطأه المرض. ولابُدّ من استشارة اختصاصي تغذية أو اللياقة البدنية عند الضرورة.

ومن أهم الخطوات الإيجابية التي تعزز السيطرة على الضغط هي:

- خلق بيئة داعمة عائلياً ومجتمعياً لمرضى الضغط لبناء ما ييسر حياة جديدة.
- تقليل كمية ملح الطعام المتناول.
- الثقافة الشعبية والعادات الغذائية العراقية.
- تغيير العادات الغذائية وإيجاد البدائل المناسبة (برنامج داش)
- قوائم معهد بحوث التغذية العراقي.

وسنتناول هذه الفقرات تناولاً موجزاً، ذلك لأنّ ما بعد التشخيص يوجب على المريض أن يباشر بها، ويستمر على أخذ العلاج طيلة حياته:

- **خلق بيئة داعمة عائلياً ومجتمعياً لمرضى الضغط لتبني حياة جديدة:**

ينبغي أن تدافع الملاكات الصحية العراقية المهتمة بهذا الموضوع عن حقوق مرضى الضغط، وذلك بالتوعية والكشف المبكر عن الإصابة باستعمال جميع الإمكانات الصحية الرسمية المتاحة والاستعانة بالمنظمات العالمية والمنظمات غير الحكومية للتثقيف الذي ينبه على مخاطر الإصابة بالضغط، وكيفية التشخيص الطبّي، والحثّ على بناء بيئة تحتية ملائمة مجتمعياً وعائلياً وفردياً لدعم نظام حياتي نشط.

ونقترح النقاط الآتية لعوائل مرضى الضغط، ليتحقق الدعم العائلي واتّخاذ رؤيا إيجابية اتجاه مريضهم:

- بعث روح التفاؤل في العائلة، وتجنب إشاعة العوامل التي تؤدي إلى الإحباط والكآبة وغرس ما يرسخ مفهوم السيطرة على الضغط، وأنّها ممكنة وطبيعية.
- وضع غاية أساسية، وأهداف مرحلية، يمكن التوصل إليهما لتحسين العادات الغذائية والإقلاع عن التدخين وتخفيض الوزن وممارسة الرياضة.
- يجب التركيز على أنّ هذا البرنامج العلاجي طويل المدى، وليس علاجاً لأيام محدودة.
- التخطيط لنظام ينبّه المريض على تناول علاجه اليومي، ويذكره بمواعيده.
- الحرص على توفير الغذاء الأكثر فائدة، كالحبوب الكاملة والفواكه والخضر الطازجة.

- استعمال الدواجن الطازجة، واللحوم والأسماك الخالية من الدهون، بدلاً من المعلبة أو المصنعة، مثل سمك التونة.
- تجنب المعلبات ذات التركيز الملحي العالي كعلب الحساء والمرق والصلصات.
- تحضير الأكل الطازج، والمنوع، واللذيذ، والصحي الذي يناسب حالة المريض.
- المحافظة على كمية أدوية مناسبة لا تقل عن شهرين في البيت.
- استعمال حافظة أدوية يومية أو أسبوعية لتوزيع الدواء بحسب أوقات تناوله، وتعبئتها بحسب الأوقات صباحاً وظهراً ومساءً أو ليلاً.

شكل ١٥: مثال حافظة أدوية اسبوعية

- قياس الضغط بحسب إرشاد الطبيب في البيت أو عند الممرضة وعمل جدول بذلك كما في الجدول المرفق.

السبت	الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة
صباحا	صباحا	صباحا	صباحا	صباحا	صباحا	صباحا
ظهرا	ظهرا	ظهرا	ظهرا	ظهرا	ظهرا	ظهرا
مساء	مساء	مساء	مساء	مساء	مساء	مساء
ليلا	ليلا	ليلا	ليلا	ليلا	ليلا	ليلا

تقليل كمية ملح الطعام المتناول

شكل ١٦: يجب رفع المملحة من مائدة الطعام

الملح الطبيعي موجود في كثير من المواد الغذائية، كاللحوم والخضروات والفواكة والحليب ومشتقاته والأسماك، لكن بكميات صغيرة. وغالباً ما يضاف الملح للمواد الغذائية المعالجة كالأطعمة المعلبة ومنتجات الحبوب المصنعة (مثل الخبز والمعجنات) والوجبات السريعة والمخلَّلات والزيتون ورقائق البطاطا المقلية، ويستخدم الملح في تحضير منتجات الألبان مثل الجبن والزبدة. ويضاف الملح أيضا إلى الطعام أثناء الطهي أو بعده من علب ملح الطعام على المائدة لإضافة نكهة عند الأكل ويحتوي المطيبات، الصاص والكجب والمايونيز على كمية عالية من الملح. وتعد الملوحة أحد أساسيّات حاسَّة التذوق لدى الإنسان.

ويحتوي ملح الطعام على أكثر من ٩٧% من الصوديوم كلورايد (NaCl). والصوديوم من المواد الأساسية اللازمة للمحافظة على حجم الدم، والوظائف الطبيعية للخلايا ونقل التحفيز الكهربائي في الجهاز العصبي والقلب.

وتعتمد كمية الصوديوم الغذائي الذي يتناوله الإنسان على ملح الطعام من مصادر الملح المتعددة المذكورة آنفاً.ويسهم ارتفاع استهلاك الصوديوم لأكثر من ٢ غرام يومياً (أي ما يعادل ٦ غم من ملح الطعام باليوم) مع كمية غير كافية من البوتاسيوم (أقل من ٣,٥ غم باليوم) في ارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية. ويعد

ملح الطعام المصدر الرئيس للصوديوم في نظامنا الغذائي. ويستهلك معظم الناس الكثير من الملح في المتوسط ٩-١٢ غرام في اليوم الواحد، أو نحو ضعف الحد الأقصى المسموح.

شكل ١٧: ملعقة كوب=٦ غم من ملح الطعام الحد المسموح في اليوم الواحد

وإن الفائدة الأساسية من تقليل ملح الطعام لأقل من ٦ غم هو تخفيض ضغط الدم الذي يساعد على تقليل خطر الإصابة بفرط ضغط الدم والنوبات القلبية والسكتات الدماغية.

وبالمقابل يحتاج جسم الإنسان إلى عنصر البوتاسيوم وهو من المغذيات الأساسية اللازمة للمحافظة على إجمالى حجم السوائل في الجسم، والتوازن الحمضي والوظائف الطبيعية للخلايا. وتحتوي الفواكه والخضروات على نسبة عالية من البوتاسيوم، وإن زيادة تناول البوتاسيوم يخفض ضغط الدم الانقباضي والضغط الانبساطي لدى البالغين.

قسم الباحثون الناس إلى نوعين المتحسسين من الملح ١٥-٢٠% وغير المتحسسين منه ٨٠-٨٥%، ولا يوجد فحص لمعرفة التحسس الملحي لذلك ينبغي تقليل كمية الملح المتناول في الغذاء إلى أقل من ٦ غم يومياً وتحسين العادات الغذائية للمجتمع (مثل برنامج الغذاء المدرسي قليل الملح والسكر لتقليل الآثار الضارة للأطفال) ونشر الوعي الصحي لأهمية تناول أقل ما يمكن من الصوديوم يومياً وزيادة تناول البوتاسيوم على جميع المستويات الرسمية، مثل إلزام مصنعي الأغذية وتجارها بتوفير غذاء صحي منخفض الصوديوم.

ويمكن تخفيض استهلاك الملح في المنزل وذلك بعدم إضافة الملح في أثناء إعداد الطعام "أكل فاهي". وإزالة المملحة (حافظة الملح) من مائدة الطعام، والحد من استهلاك الوجبات الخفيفة المالحة، واختيار المنتجات منخفضة الصوديوم. ومحاربة المفاهيم الخاطئة حول تناول الملح مثل أن الإنسان يحتاج إلى تناول ملح اضافي عند التعرق في الجو الحار والرطب حيث أن كمية

فقدان الملح قليلة لدرجة أن الشخص يحتاج إلى شرب الماء فقط لتعويض السوائل المفقودة. وكذلك مفهوم يحتاج الغذاء إلى ملح ليكون ذو نكهة طيبة. وهذا خطأ آخر، إذ يحتاج الشخص الذي يمتنع عن تناول ملح إضافي إلى بعض الوقت لتنمو براعم الذوق وتتكيف على قلة الملح وبمجرد أن تعتاد على كمية أقل من الملح، من المرجح أن يستمتع الشخص بالطعام مرة أخرى. وإن الأطعمة التي تحتوي على الملح ذات طعم مالح، في حين هناك بعض الأطعمة تحتوي على نسبة عالية من الملح وتختلط مع أشياء أخرى مثل السكريات التي تحجب الطعم المالح. ومن المهم قراءة الملصقات الغذائية لمعرفة مستويات الصوديوم المدرجة على الأغذية المعلبة.

وللتعرف على كمية الملح التي فيها، يفضل أن يشتري مريض الضغط الأغذية التي تحتوي على أقل ما يمكن من تركيز الملح في العلبة مثل (٠,٣ غم من الملح لكل ١٠٠ غم) أو (٠,١ غم من الصوديوم لكل ١٠٠ غم من الغذاء) وتجنب المعلبات التي تحتوي على تراكيز أعلى من الملح.

شكل ١٨: كمية الصوديوم ضمن المسموح به في المعلبات (أقل من ١٠٠ ملغم/١٠٠ غم)

والمعتقد الخاطئ أن الحد من الملح يمكن أن يكون سيئاً لصحتي، ويمكن رد هذا الادعاء بأن من الصعب جداً أن تتناول كمية قليلة جداً من الملح لأن هناك الكثير من الأطعمة اليومية التي تحتوي على الملح.

ومن جهة أخرى، وافقت الدول الأعضاء في منظمة الصحة العالمية على تخفيض كمية الملح التي يستهلكها سكان العالم بنسبة ٣٠٪ بحلول عام ٢٠٢٥. وهو أحد التدابير الأكثر فاعلية

التي يمكن أن تتخذها البلدان لتحسين الصحة العامة من ناحية الكلفة الزهيدة لتقليل الوفيات.

وقد أكد الباحثون من تلازم ارتفاع ضغط الدم مع كثرة تناول الملح بعد أن اجريت دراسة على بعض القبائل التي لا تستعمل الملح في غذائها وبينت أن نسبة ارتفاع ضغط الدم لدى هذه القبائل ضئيلة جداً ولا يزداد معدل الضغط بزيادة اعمارهم، في حين اظهرت الدراسات ازدياد نسبة ارتفاع ضغط الدم لدى المجتمعات التي تتناول الملح بكثرة كاليابان الشمالية وكوريا. وبيّن المسح الوطني لعوامل الخطورة للأمراض غير الانتقالية لسنة ٢٠١٥ إلى ارتفاع نسبة تناول العراقيين لملح الطعام وذلك بقياس نسبة الصوديوم في الإدرار وكانت مرتفعة عند ٨٢% من العراقيين.

وتشير الدراسات المعتبرة إلى أن تقليل كمية ملح الطعام المتناول واتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم طويل الأجل (أكثر من ٤ أسابيع) فعال في تخفيض ضغط الدم لدى كل من المصابين بارتفاع ضغط الدم أو ذوي ضغط الدم الطبيعي. وينصح بتناول كمية أملاح قليلة لا تزيد عن ٦ غرامات أو أقل من ملعقة شاي واحدة يومياً.

شكل ١٩: كمية الصوديوم اعلى من الحد المسموح به (أقل من ١٠٠ ملغم/١٠٠ غم)

- **الثقافة الشعبية والعادات الغذائية العراقية**

يجد المواطن العراقي نفسه بين موقفين متناقضين في العادات الغذائية:

الأول: المفهوم الاجتماعي التقليدي المستوحى من الثقافة الشفاهية المحلية الذي يبالغ في الإكثار من الأكل وتجاوز المعقول في تقديمه، مثلما يظهر في العادات الشعبية وكذلك طرق إعداده وتناوله ولاسيما في أثناء المناسبات الاجتماعية، التي ترسخ هذا المفهوم الشعبي العراقي الخاطئ. ونجده واضحاً أيضاً في الأمثال والحكم الشعبية الكثيرة التي ترفع من يتمسك بها ومنها على سبيل المثال لا الحصر، "الزلم تاكل على قدر أفعالها"، وعزيمة آل فلان أو وليمتهم أعظم الولائم.... وهكذا.

والتباهي والتفاخر في هدر الأموال لغذاء يُرمى معظمه، وربما يقدم للضيف الواحد أو لعدد قليل من الضيوف كمية تفوق حاجته أو حاجاتهم بعشرات المرات مع أمثال شعبية تقال في هكذا مناسبات، "العين تاكل گبل الحلگ"، "وهذا مو عشاكم"، "واعذرونا من التقصير". حتى أن المناسبة الاجتماعية صارت مرهونة بهذا التبذير الذي لا مسوغ له، فترى الأكل يهدر هدراً غير معقول، وعلى الضيف أن يأكل أكثر ما يستطيع ويزداد الإلحاح عليه كلما أراد الانتهاء من الأكل وأن عليه ألا يستحي ويأكل كما يأكل في بيته. وأخيراً، يجب على الضيف أن يستجيب لإلحاح المضيّف ويوجّب الزاد بأربعين لقمة أخرى والّا سيزعل. وكذلك يقدم الأكل الدسم للضيف عليه إلية الطلي كاملة على الرز احتراماً له. ومن المضحك المبكي ما روي لي في فاتحة أحد الميتين البائسين إذ كان الميت مدين بثمانين ألف دينار لم يسددها أقاربه وحينما توفى كلفت فاتحته أهله ثمانية ملايين دينار فعلق أحد الأقارب على هذا الموقف "هم وفاة وهم هجمان بيت!"

المقلوبة

الدولمة

الكباب

الحلويات

شكل ٢٠: أنواع الطعام العراقي الغني بالسعرات الحرارية

أما المألوف في إعداد الطعام العراقي فتشتهر الوجبات الرئيسة بكثرة الدسم المعقد مثل الدولمة والكبّة والباجة والقوزي والمقلوبة والبرياني والكباب التي تحتوي على كميات كبيرة من الشحوم الحيوانية واللحوم الحمراء والبيضاء مع السلاطات المتنوعة، وتتبعها الحلويات والفواكه، فضلاً عن الوجبات السريعة المنتشرة في الاسواق العراقية، مثل الگص والهمبرگر والبيتزا. وترى محال الحلويات تفخر باستعمالها الدهن الحيواني (الحر)، وانتشار الحلويات المشبعة بالسمن ولاسيما ما يسمّى بالدهين. ومن الطرائف أن يُفتتح في بغداد مطعم اسمه (دللّ كرشك) على غرار مطعم لبناني بالاسم نفسه.

واللافت أنّ العراقيين صاروا يجلبون التلفاز إلى المطبخ حتى يزداد تمتعهم بالأكل ويتضاعف ما يتناولونه. فضلاً عن انتشار مطاعم الوجبات السريعة التي تساعد وجباتها في ارتفاع معدل السمنة.

وقد ترسخت هذه المفاهيم المغلوطة رسوخاً كبيراً في ظل غياب الوعي بأضرار هذه العادات وانعدام البرامج الخاصة بالتثقيف على الغذاء الصحي في المؤسسات التربوية والإعلامية والنشاطات الاجتماعية التي تهتم بموضوع الأكل الصحي المناسب.

ولكن لابدّ أن نشير إلى بوادر ثقافة حسنة تناقض هذه المظاهر السيئة، حيث بادرت بعض العشائر استناداً إلى فتاوى دينية إلى رفض هذه التقاليد ومقاومتها ووسمها بالجاهلية والدعوة

إلى إقامة الفواتح في قاعات المناسبات أو المساجد والاكتفاء بتقديم القهوة في مراسيم التعزية. وعليه يجب أن تعزز هذه الظاهرة الحسنة ويشجع المجتمع العراقي على ترك الإسراف في الطعام الذي يؤدي إلى الأمراض كالسمنة والسكري والضغط فضلاً عن الخسائر الاقتصادية المادية غير الضرورية.

شكل ٢١: الإسراف في الاكل في الفواتح

فالمفهوم المقابل الآخر الذي يؤكده الدين الحنيف الذي يدعو إلى الجوع والاقتصاد بالأكل قدر المستطاع ووصف الذين يعيشون من أجل التلذذ بالطعام والشراب شبههم الله سبحانه وتعالى بالأنعام "والذين كفروا يتمتعون ويأكلون كما تأكل الأنعام والنار مثوى لهم" (سورة محمد ١٢)، وتشير الآية الكريمة الثانية على الاقتصاد في الأكل: كلوا واشربوا ولا تسرفوا إن الله لا يحب المسرفين (الاعراف ٣١). وأكد نبينا (ص) على هذا المفهوم بالحديث الشريف: ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا بدَّ فاعلاً، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه وثلث لنفسه، وقال (ص) أيضاً: المؤمن يأكل في مَعًي واحد،والكافر يأكل في سبعة أمعاء.وللامام علي (ع) وصايا ثمينة في علاقة الغذاء بالصحة ومنها:" من قلّ طعامه قلّت آلامه "، " لا فطنة مع بطنة "، " من غرس في نفسه محبة أنواع الطعام، اجتنى ثمار فنون الأسقام "، " المعدة بيت الأدواء والحمية رأس الدواء ولا صحة مع النهم".وفرض ديننا الحنيف الصيام للصحة وأكد الحديث الشريف أهمية الصيام حيث قال: صوموا تصحّوا.

وإن أكثر أسباب أمراض العصر المستدامة هي بسبب الإفراط في الأكل مثل السمنة وداء السكري وفرط الدهون وعسر الهضم والتخمة وتشحم الكبد وارتفاع ضغط الدم التي تؤدي إلى تصلب الشرايين والجلطة القلبية والسكتة الدماغية وأمراض المفاصل المتنوعة والأمراض النفسية والآثار الاجتماعية المتعددة. ويعجز الطبُّ حالياً عن علاج هذه الأمراض على الرغم من التطور في إنتاج الأدوية والتقنيات العجيبة، والعمليات الجراحية المتنوعة، والتي من أحدثها قصّ المعدة، وتحويل الأمعاء لتقليل آثار كثرة الغذاء على الجسم.

ولكن المأثور طبياً أن لا علاج ناجع ونهائي إلاّ بتقليل الأكل وتخفيض الوزن، لذلك التجأ العالم إلى فتح مصحات ترفيهية ونوادٍ رياضية لتخفيض الوزن، والتخفيف من هذه المعاناة البشرية المتفشية في جميع المجتمعات الغربية والشرقية ولاسيما المرفهّة.

- **تغيير العادات الغذائية وإيجاد البدائل المناسبة (برنامج داش)**

يُعد إجراء تغيير النظام الغذائي واتباع الطرق المناسبة العامل المهم في البرنامج العلاجي؛ ومنها: الإكثار من الخضروات والفواكه، وتناول كميات قليلة من الألبان والحبوب "الرز والحنطة"، وتناول الزيوت الغنية بأوميغا ٣ مثل زيت السمك وتخفيض نسبة تناول الدهون المشبعة، مثل: الزبدة واللحوم والقيمر. وتجنب الأكلات الدسمة السريعة والحلويات، والمشروبات السكرية والكحول، ومن الأمثلة الشائعة هو النظام الغذائي للحد من ارتفاع ضغط الدم المعروف بـ (داش):

يأتي اسم حمية داش (DASH Diet) كاختصار لـ:"الأنماط الغذائية للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم" Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH)

وتعرف هذه الحمية بأنها نظام غذائي متوازن وتشمل، الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم والكالسيوم والبروتين والألياف والتقليل من الحلويات والملح.وقد أثبت المعهد القومي الأمريكي للصحة، أنّ تطبيق الحمية مدة أربعة عشر يوماً فقط يضمن انخفاض ضغط الدم المرتفع، لمن يعانون من ارتفاع غير حاد لضغط الدم أو لمن لديهم استعداد للإصابة بارتفاع الضغط. أما الذين يعانون من ارتفاع حاد في الضغط فلن يمكنهم الاستغناء عن أدوية الضغط بل تساعدهم الحمية على تحسن الاستجابة للعلاج وينخفض لديهم الكوليسترول والوزن. وتشير الحمية إلى أنّ الأكل الصحي هو المفتاح لخفض ارتفاع ضغط الدم وأن فقدان الوزن هو مجرد أثر جانبي.

وتستندحمية داش إلى النظرية التي تقول: إنّ البوتاسيوم والكالسيوم والبروتين والألياف هي مغذيات مهمة في السيطرة على ضغط الدم المرتفع تتضمن الحمية:

- **تناول** :الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة "الحبوب مع النخالة" والبروتين الخالي من الدهون والأطعمة منخفضة الدسم.
- **تجنب**: الأطعمة عالية السعرات الغنية بالدهون والحلوى من مثل الحلويات العراقية كالبقلاوة والزلابية والداطلي والدهين والكنافة المغرقة بالسكر والدهن الحيواني. وتجنب اللحوم الحمراء وتتويج ذلك بخفض الملح في الطعام.

شكل ٢٢: البقلاوة العراقية

ولاتحتاج حمية داش لوصفات خاصة أوصعبة أو أغذية من نوع محدد، وتتدرج حمية داش في تناول الإنسان لحصص غذائية بدءاً من الوجبات الغذائية الثلاث المتعارف عليها ووفقاً لقيمة السعرات الحرارية التي تحتويها ومدى الحاجة اليومية إليها.

وهناك عدة مبادئ أساسية ستساعدك على التمسك بحمية داش:

- **التدرج في تطبيق الحمية**: بزيادة حصص الخضروات والفواكه ومنتجات الحليب قليلة الدسم وتقليل كمية الزبد والزيوت المعتادة إلى النصف.

شكل ٢٣: الخضروات المرغوب تناولها

شكل ٢٤: الفواكه المرغوب تناولها

- **اجعل اللحم طبقاً ثانوياً لا أساسياً:** التقليل التدريجي في كمية اللحوم إلى النصف ثم الثلث وحتى تتحدد الكمية اليومية بـ ١٨ غم (ما يعادل صدر دجاجة) موزعة على ثلاثة حصص وعلى أن تخلو وجبتان في الإسبوع من اللحوم.
- **تناول الفاكهة بدلاً من الحلوى:** الفواكه الطازجة والمجففة والمحفوظة في عصيرها وذلك لاحتوائها على الألياف المفيدة.

- **تناول بعض الوجبات الخفيفة على سبيل التجربة:** كالبسكويت والشامية (غير المملحة) واللبن قليل الدسم والجزر والخيار والمكسرات غير المملحة المخلوطة مع الزبيب.

شكل ٢٥: مكسرات غير مملحة (الفستق، الجوز، اللوز، الزبيب)

- **تناول الحبوب الكاملة:** مع قشورها أي مع النخالة، مثل الطحين الأسمر والرز الأسمر والشعير.

شكل ٢٦: منتجات الحبوب الكاملة السمراء المرغوب تناولها (الحنطةمع النخالة، البرغل، الشعير، الذرة، الشوفان)

اختيار المناسب من الغذاء الذي يوافق حمية داش المترجمة في أدناه بعد التعرف على قيمته الغذائية المثبتة: على أغلفة الأطعمة الجاهزة لمقارنة المنتجات واختيار الأقل نسبة من الدهون المشبعة والكوليسترول والصوديوم.

مخطط الأنماط الغذائية للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم

DASH Eating Plan

المادة الغذاء	١٦٠٠سعرة	السعرات ٢٠٠٠ عدد الحصص الغذائية اليومية	٢٦٠٠سعرة	حجم او وزن الحصة الغذائية الواحدة	امثلة عن المادة الغذائية والملاحظات	فائدة مادة غذائية
*الحبوب (grains)	٦	٨-٦	١١-١٠	وزن شريحة اللوف ٢٥غم . او وزن ١/٢ صمونه حجرية ٥٠ غم او١/٢ -١ كوب(٣٠غم) *حبوب جافة	الصمون الأسمر او شرائح اللوف الأسمر ،المعكرونة السمرة ،الكعك ،الشوفان ، ،المعجنات غير المملحة، الحبوب (الحريش اوبرغل ،الرز البني ،الشوفان، الذرة المشوية (الشامية))	المصدر الرئيسي للطاقة والالياف
الخضراوات	٤-٣	٥-٤	٦-٥	– الخضراوات الطازجة بحجم ١كوب او – ١/٢ كوب الخضراوات المطبوخة او الطازجة	،الجزر ،اللهانة ، ،الطماطة البطاطا، الفاصوليا ،البازلاء ،قرنابيط ،الباقلاء الخضراء،السبانخ،الشلغم	مصدر غني بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والالياف
الفاكهة	٤	٥-٤	٦-٥	التفاح ،المشمش ،الموز ،التمر ،البطيخ ،الخوخ ،اناناس،العنب كريب فروت ،البرتقال ،مانكو ،الزبيب ،لالنكي او يوسفي ،فراولة	قطعة فاكهة واحدة ١ متوسطة الحجم او ٤/١ كوب فاكهة مجففة او ٢/١ كوب فاكهة طازجة او المثلجة او المعلبة	مصدر غني بالبوتاسيوم والمغنيسيوم والالياف
منتجات الالبان والحليب الخالية الدهون او قليلة الدسم	٣-٢	٣-٢	٣	كوب حليب او لبن او ٤٥ غم جبن	حليب خالي دهون او قليل الدسم او جبن قليل الدسم او لبن مثلج خالي الدهون او قليل الدسم	المصدر الرئيسي للبروتين والكالسيوم

اللحوم، الدواجن ،الأسماك	٣-٦	٦ او اقل	٦	٣٠ غم من اللحوم او الدجاج او السمك المطبوخ اوالمشوي • بيضة	احتر اللحوم الخالية من الدهون فقط ،إزل الدهون المرئية المتعلقة باللحم ،وازل الجلد من الدجاج	مصادرغنية بالبروتين والمغنيسيوم
مكسرات، كرزات ،البقوليات	٣ للأسبوع	٤-٥ للأسبوع	١	٣/١ كوب من المكسرات ٢ملعقة اكل من زبدة الفول السوداني ، ١٥ غم كرزات او ٢/١ كوب من البقوليات المطبوخة	اللوز ،البندق ،المكسرات المختلطة،الجوز ،الفول السوداني ،حب عباد الشمس ،زبدة الفول ،البازلاء ،اللوبيا الحمراء ،العدس ،الفاصوليا من دون ملح	مصادر غنية بالطاقة ،البروتين ،المغنيسيوم ،الالياف
الدهون والزيوت	٢	٢-٣	٣	ملعقة شاي زبدة مارجرين او ملعقة شاي زيت نباتي ملعقة اكل مايونيز قليل الدسم ٢ ملعقة اكل زيت للسلطة	السمن الصناعي(زبدة مارجرين) ، زيت النباتي مثل زيت الذرة او ،زيت الزيتون،المايونيز قليل الدسم ،زيت السلطة	٢٧ %من السعرات في غذاء الداش كدهون ويضمنها الدهون المضافة للطعام
الحلويات والسكريات المضافة		٥ او اقل بالاسبوع	٢ او اقل	ملعقة اكل سكر ملعقة اكل جلي او مربى ٢/١ كوب شربت او جيلاتين ١ كوب شربت ليمون	الجلاتين للمطعم بالفاكهة ، عصير فواكه حلي (هلام) ،الحلوى الصلبة،شربت ،مسحوق السكر ،شراب القيقب	السكريات يجب ان تكون قليلة الدهون

*استخدم هذا الجدول لتخطيط وجباتك الغذائية .

* يحتوي البيض على نسبة عالية من الكولسترول وينبغي تحديد كمية صفار البيض المتناول على ان لايزيد عن ٤ في الأسبوع وكل بياض بيضتين يعادل ٣٠ غم من بروتين اللحوم .

*الحبوب الجافة: تختلف القيمة الغذائية للحبوب باختلاف أنواعها من ١٥غم -٤٥غم أي ٢/١ كوب الى ١ و٤/١ كوب اعتمادا على نوع الحبوب المستخدمة ،الرجاء التأكد من الحقائق الغذائية الملصقة على العلب الغذائية عند شرائها ،يفضل تناول الحبوب كاملة (مع القشور) لتكون مصدر جيد للالياف والعناصر الغذائية

وزن الصمونة الحجرية العراقية ١٠٠غم وقطعة اللوف ٢٥غم .

ملاءمة حمية داش: حمية داش حمية آمنة ومغذية فهي مفيدة للأصحاء كما أنها مفيدة لمرضى الضغط، لكن عليك مناقشة هذه الحمية مع اختصاصي التغذية أو طبيبك المعالج **قبل البدء بها خاصة إذا كنت تعاني من مشاكل صحية أخرى غير الضغط. فهنالك مثلاً مرضى السكري أو مرضى الفشل الكلوي أو الفشل الكبدي ربما يحتاجون حمية مختلفة. إذ إن هذه الحمية تصلح فقط للمرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم أو المصابين بالسمنة وزيادة الدهون بالدم.**

توثيق ما تتناوله من طعام في سجل خاص لمراجعة ما نفذته من برنامجك الغذائي: المحسوب سعراته الحرارية كي تقيّم تجربتك وما تحصّل منها.

تدرج مراحل الحمية للوصول إلى الهدف المخطط له وإكمال المسيرة من دون استسلام لما تواجهه من صعوبات لأن تغيير نمط الحياة ليس سهلاً:

على ألاّ يوقفك الفشل المؤقت بموازاة النجاحات التي تحققت، وقسّم اهدافك واحتفل بنجاحاتك الصغيرة لكن بطريقة أخرى غير الطعام وتذكر أن كل يوم هو خطوة صغيرة تقربك من هدفك المنشود.

إسناد ما تقدم بممارسة بعض التمارين الرياضية المناسبة:

التي تكمّل تأثير حمية داش خصوصاً إذا كنت ترغب في فقدان بعض الوزن وأبدأ بممارسة 15 دقيقة من المشي صباحاً ومساءً.

مثال لداش .: (DASH) برنامج غذائي لـ ٢٠٠٠ سعرة يومياً (٢٣٠٠ ملغم ملح)

الفطور

نصف كوب شوفان سريع الذوبان، مثل رقائق شوفان الفطور الجاهزة
كوب حليب واحد قليل الدسم
موزة واحدة متوسط الحجم
نصف صمونة أو ربع خبز أسمر أو ٢ شريحة لوف (٥٠ غم)
أو قطعة جاهزة من الكعك الغني بالألياف (مثل قطع الدايجستف Digestive)
مع ملعقة شاي زبدة الفول السوداني

شكل ٢٧: فطور داش

الغداء

صدر دجاج: شريحتين حوالي ٦٠ غم من صدر الدجاج منزوع الجلد.
قطعتين من الخبز الأسمر (لوف) أو نصف صمونة حجرية (٥٠غم)،
وشريحة جبن قليل الدهن،
ورقة خس كبيرة أو قطع خيار، وشريحتا طماطة وملعقة مايونيز قليل الدسم، وقطع صغيرة من البطيخ أو قطع صغيرة من البرتقال، وكوب عصير تفاح.

شكل ٢٨: غداء داش

العشاء

كوب سباكتي أو معكرونة، صلصة قليلة الملح (معجون طماطة) و٣ ملاعق شاي جبن مبروش قليل الدسم.
سلطة السبانخ: كوب اوراق السبانخ الطازجة، ربع كوب جزر طازج مبروش، ربع كوب شرائح فطر طازجة، ملعقة صغيرة من الخل والزيت.
نصف كوب ذرة مطبوخة.
علبة عصير أو فاكهة معلبة من العرموط أو الأجاص.

شكل ٢٩: عشاء داش

الوجبات الخفيفة بين الوجبات الرئيسة

ثلث كوب لوز (١٢ حبة) بدون ملح أو ٢٤ حبة فستق.

الحصة الواحدة ١٢ حبة لوز

او

الحصة الواحدة ٢٤ حبة فستق

أو

ربع كوب(طرشانة) مشمش مجفف

شكل ٣٠: وجبات خفيفة

كوب واحد من الفواكه مع باللبن الخاثر خالي من الدسم من دون سكر.

ادناه قوائم متعددة بسعرات مختلفة من ١٦٠٠ إلى ٣٢٠٠ سعرة حرارية أصدرتها معهد بحوث التغذية في وزارة الصحة معتمداً على الأغذية العراقية يمكن لمريض الضغط والسمنة اختيار القائمة التي تناسبه لتقليل الوزن أو الحفاظ على الوزن الذي وصل إليه.

دائرة الصحة العامة
معهد بحوث التغذية
شعبة المشورة الغذائية

قائمة غذاء تجهز ١٦٠٠ سعرة تقريبا

وتحتوى على (٢١٠،٨)غم كاربوهيدرات , (٨٨،٨)غم بروتين , (٥٣،٣) غم دهون

تتألف من الوجبات والتفاصيل التالية :

الفطور

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	السعرات الحرارية
صمون أو خبز اسمر	٥٠	نصف صمونة	١٣٣
حليب منزوع الد سم	٢٥٠	كوب واحد	٩٠
بيض دجاج مسلوق او جبن قليل الدسم	٥٠-٦٠	بيضة متوسطة او ٣ شريحة	٨١ - ١٠٢

الضحى

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	السعرات الحرارية
فاكهة	-	مبادلة واحدة	٦٠

الغداء

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	السعرات الحرارية
صمون أو خبز اسمر	٥٠	نصف صمونة	١٣٣
خضرة مطبوخة (مرق) بملعقة كوب زيت	-	كوب واحد	٩٥
سلطة متنوعة+ ملعقةكوب زيت زيتون وبدون ملح	-	نصف كوب	٧٠
صدر دجاج او سمك مشوي او لحم بقر او غنم مشوي قليل الدهن	١٢٠	قطعة متوسطة	١٤٠ - ٣٠٠

العصر

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	السعرات الحرارية
فاكهة	-	مبادلة واحدة	٦٠

العشاء

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	السعرات الحرارية
صمون أو خبز اسمر	٥٠	نصف صمونة	١٣٣
بقوليات مطبوخة بملعقة كوب زيت	-	ربع كوب	١٦٠
لبن منزوع الدسم	٢٥٠	كوب واحد	٩٠
سلطة متنوعة + ملعقة كوب زيت زيتون وبدون ملح	-	نصف كوب	٧٠

قبل النوم

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	السعرات الحرارية
فاكهة	-	مبادلة واحدة	٦٠

الملاحظات والارشادات

١.	ملعقة كوب = ٥ س س .	٦.	كل (٩٠)غم من اللحم تعادل حجم كاسيت مسجل تقريبا .
٢.	ملعقة الاكل = ١٥ س س .	٧.	يجب تناول السمك مرتين في الاسبوع على الاقل وضمن محتويات القائمة .
٣.	كوب واحد = ٢٥٠ س س .	٨.	للمصابين بارتفاع الدهون وضغط الدم لاينصح بتناول اكثر من بيضتين في الاسبوع .
٤.	شرب (٨) كوب ماء على الاقل يوميا وزيادة الكمية عند ازدياد درجة الحرارة .	٩.	تشمل السلطة المتنوعة (خيار , طماطة , جزر , لهانة , خس , فجل, بصل , خضروات ورقية مثل الكرفس والرشاد و المعدنوس) وبدون ملح .
٥.	شرب الشاي بدون سكر ويمكن استخدام المحليات الصناعية .	١٠.	نؤكد على استعمال الزيوت النباتية بدل الدهون الحيوانية .

دائرة الصحة العامة
معهد بحوث التغذية
شعبة المشورة الغذائية

قائمة غذاء خاصة بالمصابين بأرتفاع الضغط أوزيادة نسبة الدهون بالدم تجهز ١٨٠٠ سعرة تقريبا وتحتوى على (٢٤٠،٨) غم كاربوهيدرات , (٩٨،٨)غم بروتين (٤٤،١)غم دهون

تتألف من الوجبات والتفاصيل التالية :

الفطور

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	كاربوهيدرات/غم	بروتين/غم	دهون/غم	الكمية بالحصص	السعرات الحرارية
صمون أو خبز اسمر	٥٠	نصف صمونة	٣٠	٦	٠،٥	٢ حصة	١٣٣
حليب منزوع الد سم	٢٥٠	كوب واحد	١٢	٨	-	حصة واحدة	٩٠
بيض دجاج مسلوق او جبن قليل الدسم	٥٠-٦٠	بيضة متوسطة او ٣ شريحة	١ – ١،٨	٧ – ٨،٨	٥ – ٦،٦	ثلث مبادلة لحوم او حصة واحدة	٨١ - ١٠٢

الضحى

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	كاربوهيدرات/غم	بروتين/غم	دهون/غم	الكمية بالحصص	السعرات الحرارية
فاكهة	-	مبادلتان	٣٠	-	-	حصة واحدة	١٢٠

الغداء

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	كاربوهيدرات/غم	بروتين/غم	دهون/غم	الكمية بالحصص	السعرات الحرارية
صمون أو خبز اسمر	٥٠	نصف صمونة	٣٠	٦	٠،٥	٢ حصة	١٣٣
خضرة مطبوخة (مرق) بملعقة كوب زيت	-	كوب واحد	١٠	٤	٥	حصة خضرة + حصة زيت	٩٥
سلطة متنوعة بدون ملح	-	نصف كوب	٥	٢	-	حصة واحدة	٢٥
صدر دجاج او سمك مشوي او لحم بقر اوغنم مشوي قليل الدهن	١٥٠	قطعة متوسطة	-	٣٥	٥ - ٢٥	حصة وثلث	١٧٥- ٢٧٥

العصر

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	كاربوهيدرات/غم	بروتين/غم	دهون/غم	الكمية بالحصص	السعرات الحرارية
فاكهة	-	مبادلة واحدة	١٥	-	-	حصة واحدة	٦٠

العشاء

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	كاربوهيدرات/غم	بروتين/غم	دهون/غم	الكمية بالحصص	السعرات الحرارية
صمون أو خبز اسمر	٧٥	٤/٣ صمونة	٤٥	٩	٠،٥	٢ حصة	٢٠٠
بقوليات مطبوخة بملعقة كوب زيت	-	ربع كوب	١٥	١٠	٦	مبادلة لحوم + حصة زيت	١٦٠
لبن منزوع الدسم	٢٥٠	كوب واحد	١٢	٨	-	حصة واحدة	٩٠
سلطة متنوعة بدون ملح	-	نصف كوب	٥	٢	-	حصة واحدة	٢٥

قبل النوم

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	كاربوهيدرات/غم	بروتين/غم	دهون/غم	الكمية بالحصص	السعرات الحرارية
فاكهة	-	مبادلتان	٣٠	-	-	حصتان	١٢٠

الملاحظات والارشادات

١.	ملعقة كوب = ٥ س س .	٥.	كل (٩٠)غم من اللحم تعادل حجم كاسيت مسجل تقريبا .
٢.	ملعقة الاكل = ١٥ س س .	٦.	يجب تناول السمك مرتين في الاسبوع على الاقل وضمن محتويات القائمة .
٣.	كوب واحد = ٢٥٠ س س .	٧.	لاينصح بتناول اكثر من بيضتين في الاسبوع .
٤.	نؤكد على استعمال الزيوت النباتية عدا (زيت النخيل وزيت جوز الهند) بدل الدهون الحيوانية .	٨.	تشمل السلطة المتنوعة (خيار , طماطة , جزر , لهانة , خس , فجل, بصل , خضروات ورقية مثل الكرفس والرشاد و المعدنوس) وبدون ملح .

دائرة الصحة العامة
معهد بحوث التغذية
شعبة المشورة الغذائية

قائمة غذاء خاصة بالمصابين بارتفاع الضغط أوزيادة نسبة الدهون بالدم تجهز ٢٠٠٠ سعرة تقريبا وتحتوى على (٢٧٥،٨) غم كاربوهيدرات , (١١٣،٨)غم بروتين (٤٨)غم دهون

تتألف من الوجبات والتفاصيل التالية :

الفطور

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	السعرات الحرارية
صمون أو خبز اسمر	٥٠	نصف صمونة	١٣٣
حليب منزوع الد سم	٢٥٠	كوب واحد	٩٠
بيضة دجاج مقلية بملعقة كوب زيت او جبن قليل الدسم	٥٠-٦٠	بيضة متوسطة او ٣ شريحة	١٠٢ -١٢٥

الضحى

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	السعرات الحرارية
فاكهة	-	مبادلتان	١٢٠

الغداء

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	السعرات الحرارية
صمون أو خبز اسمر	١٠٠	صمونة واحدة	٢٦٧
خضرة مطبوخة (مرق) بملعقة كوب زيت	-	كوب ونصف	١٢٠
سلطة متنوعة بدون ملح	-	نصف كوب	٢٥
صدر دجاج او سمك مشوي او لحم بقر اوغنم مشوي قليل الدهن	١٥٠	قطعة متوسطة	١٧٥ - ٣٧٥

العصر

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	السعرات الحرارية
فاكهة	-	مبادلة واحدة	٦٠

العشاء

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	السعرات الحرارية
صمون أو خبز اسمر	٥٠	نصف صمونة	١٣٣
بقوليات مطبوخة بملعقة كوب زيت	-	نصف كوب	٢٧٥
لبن منزوع الدسم	٢٥٠	كوب واحد	٩٠
سلطة متنوعة بدون ملح	-	نصف كوب	٢٥

قبل النوم

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	السعرات الحرارية
فاكهة	-	مبادلتان	١٢٠

الملاحظات والارشادات

١.	ملعقة كوب = ٥ س س .	٥.	كل (٩٠)غم من اللحم تعادل حجم كاسيت مسجل تقريبا .
٢.	ملعقة الاكل = ١٥ س س .	٦.	يجب تناول السمك مرتين في الاسبوع على الاقل وضمن محتويات القائمة .
٣.	كوب واحد = ٢٥٠ س س .	٧.	لاينصح بتناول اكثر من بيضتين في الاسبوع .
٤.	تؤكد على استعمال الزيوت النباتية عدا (زيت النخيل وزيت جوز الهند) بدل الدهون الحيوانية .	٨.	تشمل السلطة المتنوعة (خيار , طماطة , جزر , لهانة , خس , فجل, بصل , خضروات ورقية مثل الكرفس والرشاد و المعدنوس) وبدون ملح .

دائرة الصحة العامة
معهد بحوث التغذية
شعبة المشورة الغذائية

قائمة غذاء خاصة بالمصابين بأرتفاع الضغط أوزيادة نسبة الدهون بالدم تجهز ٢٤٠٠ سعرة تقريبا وتحتوى على (٣٣٠،٨) غم كاربوهيدرات , (١٣٠،٨)غم بروتين (٥٨)غم دهون

تتألف من الوجبات والتفاصيل التالية :

الفطور

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	كاربوهيدرات/غم	بروتين/غم	دهون/غم	الكمية بالحصص	السعرات الحرارية
صمون أو خبز اسمر	٥٠	نصف صمونة	٣٠	٦	٠،٥	٢ حصة	١٣٣
حليب منزوع الد سم	٢٥٠	كوب واحد	١٢	٨	-	حصة واحدة	٩٠
بيضة دجاج مقلية بملعقة كوب زيت او جبن قليل الدسم	٥٠-٦٠	بيضة متوسطة او ٣ شريحة	١ – ١،٨	٧ – ٨،٨	١٠ – ٦،٦	ثلث مبادلة لحوم + حصة زيت واحدة او حصة واحدة	١٢٥-١٠٢

الضحى

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	كاربوهيدرات/غم	بروتين/غم	دهون/غم	الكمية بالحصص	السعرات الحرارية
فاكهة	-	مبادلتان	٣٠	-	-	حصتان	١٢٠

الغداء

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	كاربوهيدرات/غم	بروتين/غم	دهون/غم	الكمية بالحصص	السعرات الحرارية
صمون أو خبز اسمر	١٠٠	صمونة واحدة	٦٠	١٢	١	٤ حصة	٢٦٧
خضرة مطبوخة (مرق) بملعقة كوب زيت	-	كوب ونصف	١٥	٦	٥	٣ حصة خضرة + حصة زيت	١٢٠
سلطة متنوعة بدون ملح	-	كوب واحد	١٠	٤	-	حصتان	٥٠
صدر دجاج او سمك مشوي او لحم بقر اوغنم مشوي قليل الدهن	١٨٠	قطعة متوسطة	-	٤٢	٦- ٣٠	حصتان	٤٥٠ – ٢١٠
رز مطبوخ بملعقة كوب زيت	-	نصف كوب	١٥	٣	٥	حصة حبوب + حصة زيت	١٢٥

العصر

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	كاربوهيدرات/غم	بروتين/غم	دهون/غم	الكمية بالحصص	السعرات الحرارية
فاكهة	-	مبادلتان	٣٠	-	-	حصتان	١٢٠

العشاء

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	كاربوهيدرات/غم	بروتين/غم	دهون/غم	الكمية بالحصص	السعرات الحرارية
صمون أو خبز اسمر	٧٥	٤/٣ صمونة	٤٥	٩	٠،٥	٢ حصة	٢٠٠
بقوليات مطبوخة بملعقة كوب زيت	-	نصف كوب	٣٠	٢٠	٦	٢ مبادلة لحوم + حصة زيت	٢٧٥
لبن منزوع الدسم	٢٥٠	كوب واحد	١٢	٨	-	حصة واحدة	٩٠
سلطة متنوعة بدون ملح	-	كوب واحد	١٠	٤	-	حصتان	٥٠

قبل النوم

المادة الغذائية	الوزن/غم	الكمية بالمكيال	كاربوهيدرات/غم	بروتين/غم	دهون/غم	الكمية بالحصص	السعرات الحرارية
فاكهة	-	مبادلتان	٣٠	-	-	حصتان	١٢٠

الملاحظات والارشادات

١.	ملعقة كوب = ٥ س س .	٥.	كل (٩٠)غم من اللحم تعادل حجم كاسيت مسجل تقريبا .
٢.	ملعقة الاكل = ١٥ س س .	٦.	يجب تناول السمك مرتين في الاسبوع على الاقل وضمن محتويات القائمة .
٣.	كوب واحد = ٢٥٠ س س .	٧.	لاينصح بتناول اكثر من بيضتين في الاسبوع .
٤.	نؤكد على استعمال الزيوت النباتية عدا (زيت النخيل وزيت جوز الهند) بدل الدهون الحيوانية .	٨.	تشمل السلطة المتنوعة (خيار , طماطة , جزر , لهانة , خس , فجل, بصل , خضروات ورقية مثل الكرفس والرشاد و المعدنوس) وبدون ملح .

٢- الإجراءات الحياتية الأخرى التي تدعم البرنامج العلاجي لمرضى الضغط

- **الرياضة والمجتمع**

شكل ٣١: الحلم لتحقيق الوزن المثالي

عند الرغبة بتقليل الوزن أو الحفاظ على الوزن الطبيعي ينبغي اتباع نشاط حيوي ملائم مع النظام الغذائي الصحي بممارسة نشاط بدني لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة في الأقل في معظم أيام الأسبوع.

ويمكن تقسيم مستويات النشاط البدني إلى:

■النشاط المستكن: النشاط البدني الخفيف مثل النشاط المكتبي والمشي البطيئ.

■النشاط المعتدل: النشاط البدني الذي يساوي قطع مسافة نحو ٢-٣ كم في اليوم (المشي النشط) او ركوب الدرجات الهوائية.

■النشاط الفاعل: ممارسة رياضة المشي السريع بهمة عالية لأكثر من ٥ كم يومياً، وأمثله أخرى مثل السباحة والتنس وكرة القدم والركض البطيئ.

ويجب أن يترافق النشاط البدني مع برنامج غذائي ملائم للمحافظة على وزن طبيعي

ويمكن تقدير حاجة الشخص من السعرات الحرارية باعتماد الجدول:

جدول السعرات المطلوبة حسب مستويات الأنشطة:

الجنس	العمر	عدد السعرات مستكن	عدد السعرات معتدل النشاط	عدد السعرات نشط فعال
انثى	١٩-٣٠	٢٠٠٠	٢٠٠٠-٢٢٠٠	٢٤٠٠
	٣١-٥٠	١٨٠٠	٢٠٠٠	٢٢٠٠
	٥١ +	١٦٠٠	١٨٠٠	٢٠٠٠-٢٢٠٠
الذكر	١٩-٣٠	٢٤٠٠	٢٦٠٠-٢٨٠٠	٣٠٠٠
	٣١-٥٠	٢٢٠٠	٢٤٠٠-٢٦٠٠	٢٨٠٠-٣٠٠٠
	٥١+	٢٠٠٠	٢٢٠٠-٢٤٠٠	٢٤٠٠-٢٨٠٠

تخفيض الوزن: إن المحافظة على وزن الجسم ضمن الحدود الطبيعية (على سبيل المثال، مؤشر كتلة الجسم ٢٠-٢٥كجم/م^2) وتقليل الوزن والقضاء على السمنة تخفض الضغط وتقلل احتمال الإصابة بمتلازمة اضطراب التمثيل الغذائي (Metabolic syndrome) المؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالسكري والأزمات القلبية.

شكل ٣٢: استغلال المساحات الفارغة في المدن ولاسيما البعيدة عن الشوارع لممارسة رياضة كرة القدم والسباحة

ينبغي أن نشيد بالبوادر المشجعة للرياضة للشباب لما نشاهده من ساحات رياضية جديدة منتشرة في الأحياء الشعبية في معظم أنحاء العراق. ونتمنى أن تتطور أكثر لما يناسب جميع

الأعمار ولاسيما كبار السن الذين يتوقع أن يصابوا بالأمراض المزمنة كالسمنة وفرط الضغط وداء السكري. فلا بدّ أن تستغل المساحات الخضراء في المدن ولاسيما البعيدة عن الشوارع لممارسة رياضة المشي والجري وركوب الدراجات التي تبعد الكسل والرتابة في حياة المواطن. كما ينبغي استغلال الأماكن الترفيهية لممارسة الرياضة لمكافحة الخمول، لذلك قالوا: افتح نادياً تغلق مستشفًى.

ولكن من جانب آخر، ويا للأسف نلحظ احتلال الأرصفة في معظم شوارع العراق ببضائع المحال التجارية والباعة المتجولين بحيث لا يتمكن الشخص من التجول في شوارع العراق ومن ممارسة رياضة المشي فيها، وعليه أن يتحمل المخاطر ويمشي في الشارع بجانب السيارات!!

التخطيط لرياضة مناسبة: لا بدّ من اعتماد نمط حياتي يستعين بممارسة رياضة منتظمة من ٤-٥ أيام في الأسبوع ولمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة يومياً مثل المشي بهمة ونشاط (brisk walking)، الهرولة، ركوب الدراجات، السباحة. وينبغي على كبار السن أن يمارسوا الرياضة لـ مدة٢٠ دقيقة يومياً لخمسة أيام في الأسبوع، ولاسيما للأشخاص الذين يعيشون حياة رتيبة خاملة من دون رياضة.

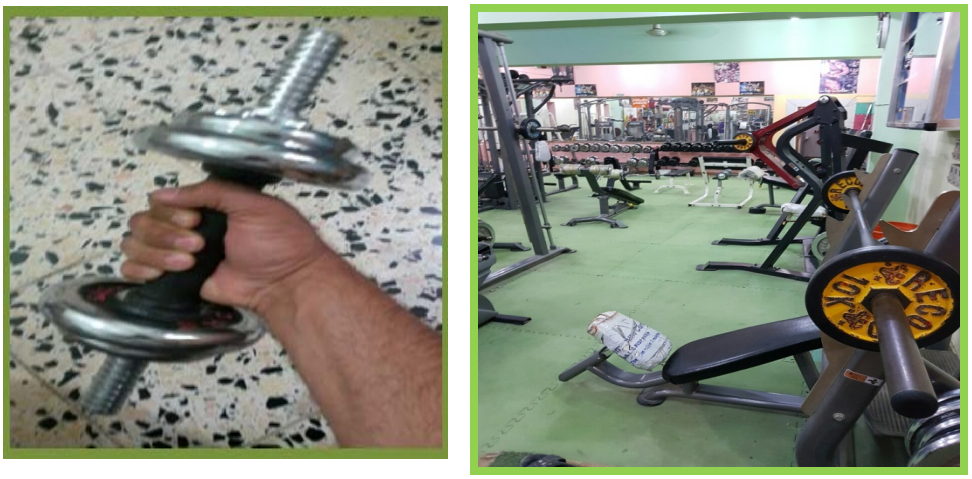
شكل ٣٣: ممارسة رياضة المشي يومياً لمدة ٣٠ دقيقة وخمسة أيام في الأسبوع على الأقل

ويمكن التدرج وزيادة دقائق ممارسة الرياضة للوصول إلى الهدف المنشود (٢٠-٣٠) دقيقة حسب العمر. ومن المفضل، أن يقترح المريض طريقة الفعاليات المناسبة لعمله ولوقت الفراغ الذي يناسبه. ويشرح للطبيب نشاطه ليوم نموذجي واحد من الصباح إلى النوم ليلاً. وما

الفعاليات التي يمكن أن يمارسها فعلياً، ليتمكن الطبيب من التقاط الفرص التي ينبغي للمريض أن يستغلها في ممارسة الرياضة. وينطبق هذا الاقتراح على المرأة ولاسيما ربة البيت التي تعاني من قلة الرياضة التي تمارسها. وهذه المناقشة مهمة جداً، وقد لا يدرك المريض أهميتها، والرياضة تحسن كفاءة الدورة الدموية وتقلل التوتر النفسي وتقلل ضغط الدم.

- **برنامج رياضي مناسب:** من المبادئ الأساسية لبناء برنامج رياضي ينبغي أن يتدرج مع الأيام، والبدء بالمشي بهمة لمدة عشرة دقائق أولاً. وإذا لم تعانِ من إنهاك أو ضيق تنفس زد المسافة تدريجياً إلى أن تصل لمدة ٣٠-٤٥ دقيقة على أن تكون الدقائق الخمسة الأولى مرحلة إحماء والخمسة الأخيرة مرحلة تباطؤ لتبريد الجسم قبل التوقف. وكما يمكن ممارسة المشي لمدة عشر دقائق أخرى في أثناء العمل.

ويفضل أيضاً ممارسة رياضة تقوية العضلات باستعمال أوزان بسيطة وبإشراف مدرب رياضة، لتمرين مجموعات العضلات الكبيرة للذراعين والساقين وبتكرار كل تمرين عشر مرات لكل مجموعة عضلات ويعاد التمرين للمجموعة ثلاث مرات حتى يصل مجموع التمرينات التي تمارسها لجلسة واحدة إلى عشر دقائق ٣-٥ مرات أسبوعياً.



شكل ٣٤: تمارين تقوية

وينبغي الوعي إلى أن الرياضة لا تقلل الوزن إلاّ إذا اشتركت مع تقليل السعرات الغذائية المتناولة. ويجب محاربة الخرافات الشائعة في القنوات الفضائية مثل أن حزام التنحيف يعوض عن ممارسة الرياضة. وأن هناك تمرينات خاصة تقلل الشحوم حول البطن، لذلك ينبغي التأكيد على أن رياضة البطن تقوي العضلات ولا تزيل الشحوم.

- **مضار التدخين:**

تعاطي السكائر من أكبر الأخطار الصحية العامّة التي شهدها العالم على مر التاريخ. فهو يودي كل عام بحياة ستة ملايين نسمة تقريباً، وأكثر من نصف مليون من غير المدخنين المعرّضين لدخانه غير المباشر (المدخنين السلبيين). ويُعرّف التدخين السلبي بمخالطة المدخنين واستنشاق الدخان غير المباشر وأحد عوامل خطر الإصابة بنوبة قلبية.

شكل ٣٥: أحد عوامل خطر الإصابة بالنوبة القلبية المهمة

وهناك نوع آخر من التدخين انتشر في الأماكن العامة والمقاهي العراقية وهو تدخين الناركيلة أو الشيشة. وتشير الدراسات إلى أن مدخني الشيشة يستنشقون غاز أول اوكسيد الكاربون أكثر من مدخني السكائر. فجلسة واحدة لتدخين الناركيلة تستغرق بين ٤٥ -٦٠ دقيقة وتعادل تدخين علبتين أو ثلاث علب من السجائر.

شكل ٣٦: ١٠,٨% من الذكور يدخنون الناركيلة "مسح عوامل الخطورة الوطني ٢٠١٥

تشير بعض الدراسات الحديثة إلى أن الضرر الذي ينجم عن تدخين النرجيلة (الشيشة) في جلسة واحدة يعادل الضرر الناجم عن تدخين ١٠٠ سيجارة.

وقد وُجِد أنَّ نسبة المدخنين البالغين في العراق ٣٨ % من الرجال والنساء ١,٩%، ويبلغ معدل الانفاق الشهري على منتجات التدخين أكثر من أربعين مليون دينار، ويتعرض أكثر من ٥٠% من العينة إلى التدخين السلبي في البيت واماكن العمل بحسب المسح الوطني لعوامل الخطورة للأمراض غير الانتقالية ٢٠١٥.

وتشمل التدابير الرامية إلى ضمان الحد من تعاطي التبغ ما يأتي :

– حماية الأشخاص غير المدخنين من الدخان غير المباشر عبر التشريعات الوطنية بشأن خلو الأماكن العامة التام من دخان التبغ.

– تقديم المساعدة للإقلاع عن تعاطي التدخين وتحذير الناس من مخاطره.

–إنفاذ تدابير الحظر المفروضة على أنشطة الإعلان والترويج والرعاية المتعلقة بالتبغ زيادة الضرائب المفروضة على استيراده لتبلغ قيمتها في الأقل ٧٠ ٪ من إجمالي سعر البيع بالتجزئة لأي منتج من منتجات التبغ.

– وقد صدر قانون مكافحة التدخين سنة ٢٠١٢ في العراق وفق المعايير العالمية وتتضمن:

- حظر التدخين في الأماكن العامة داخل المباني (مؤسسات الدولة، المطارات، الشركات، المصانع، الأسواق التجارية) ووسائط النقل ومحطات الوقود.

شكل ٣٧: يجب وضع علامة الامتناع عن التدخين في جميع الأماكن التي يمنع فيها التدخين

- حظر استيراد التبغ الذي تزيد نسبة النيكوتين عن ٠،٨ ملغم والقطران ١٢ ملغم وكذلك تصنيعه أو بيعه.
- إصدار عقوبات مناسبة للمخالفين:

١- يعاقب من يدخن في الأماكن العامة بغرامة عشرة الآف دينارعراقي.

٢- يعاقب كل من استورد أو باع أو صنع سكائر خلاف المواصفات المقررة بغرامة مالية عالية.

وأشار القانون إلى الوسائل التي تحقق أهدافه من خلال تضمين المناهج الدراسية والتعليمية الأضرار المترتبة عن التدخين مع إقامة برامج تثقيفية وتوعوية في المؤسسات الصحية والتربوية ودور العبادة وفي وسائل الإعلام المختلفة. وكذلك طبع ملصقات منع التدخين وتوزيعها والتحذير من أضراره مع تنظيم توعية للمزارعين لزراعة محاصيل مفيدة للمجتمع بدلاً من زراعة التبغ.

لكن مازالت مظاهر التدخين موجودة في الأماكن العامة مثل وسائط النقل، والمطاعم... الخ ولاتوجد سيطرة على الأنواع المستوردة من التبغ بمعنى آخر يجب اتخاذ إجراءات عملية لتطبيق القانون الكامل، وقد أثبتت العديد من الدراسات أن معدلات النوبات القلبية تنخفض في البلدان بعد تمرير قوانين منع التدخين.

ويحتوي دخان السجائر على مواد سامة كثيرة وأهمها النيكوتين الذي يؤدي إلى تسارع ضربات القلب وزيادة ضغط الدم بمعدل ٢٠ -٢٥%، مما يرهق القلب مع مرور الزمن. كما تسبب مادة النيكوتين ضيقاً في الشرايين وتساعد على تسارع تصلبها وذلك بترسب الدهون في جدران الأوعية الدموية، ويعمل التدخين على صعوبة التحكم في مستوى ضغط الدم حتى مع استعمال الأدوية المعالجة للضغط، بحيث يستوجب في بعض الحالات من مريض الضغط أن يمتنع عن التدخين كلياً ليتسنى بعد ذلك السيطرة على الضغط بالأدوية الخافضة له.

وأكد الباحثون أن التدخين يعمل على اضطراب آلية عمل طبقة الخلايا المبطنة للشرايين. وهذه الخلايا تفرز مواد كيميائية تعمل على توسع وانقباض الشرايين حسب الحاجة ولكنها تضيق مع التدخين. وتعد سلامة خلايا بطانة الشرايين واحدة من صمامات أمان قدرة الشرايين التاجية على تغذية عضلة القلب بحاجته من الدم سواء في فترات الراحة أو في أثناء

بذل الجهد البدني. وكذلك قدرة الشرايين الدماغية على تزويده بالدم اللازم لحياته. وتتأثر وظيفة خلايا بطانة الشرايين في المراحل المبكرة من نشوء مرض تصلب الشرايين. كما أنّ خلل عمل البطانة الشريانية قد يتسبب في ظهور النوبات القلبية أو ألم الذبحة الصدرية. وإنّ التغيرات والاضطرابات المرضية في وظائف الشرايين قد تبددت وزالت بمجرد انتهاء الشهر الأول بعد التوقف عن التدخين، وعادت الشرايين إلى عملها الطبيعي.

وإذا كنت تدخن، فإن أفضل طريقة للحد من خطر الإصابة بالنوبة القلبية الخاص بك هو الإقلاع عن التدخين. وهناك طرق مساعدة عديدة للإقلاع عن التدخين ولكن أهم مبدأ لترك التدخين هو إرادة الشخص وإصراره المبدئي على ترك هذه العادة السيئة، وقد تكون إحدى النوبات المرضية حافزاً كبيراً للإقلاع النهائي عن التدخين، ولا يعد الشخص تاركاً للتدخين إلا بعد مرور سنة كاملة على تركه له لأن كثيراً من المدخنين سينتكسون قبل إكمالهم السنة الأولى، وأما إذا تجاوز السنة الأولى فمن الأغلب أنه لا يرجع إلى التدخين مرة أخرى.

وأما إذا كنت تختلط مع المدخنين، ينبغي تشجيعهم على الإقلاع عن التدخين أو الطلب منهم التدخين في الهواء الطلق الذي من شأنه أن يقلل من كمية الدخان عند التنفس. وهذا أمر مهم ولاسيما إذا كان المدخن قد أصيب بنوبة قلبية سابقة أو شخصت إصابته بمرض القلب.

- **مضار الكحول**

شكل ٣٨: من الدلائل الغريبة نفسها تنصح الأشخاص الذين لا يتعاطون الخمرة بالاستمرار على هذا النهج ولا يجربون تناوله

إن تناول كميات كبيرة من الكحول تزيد من مخاطر الإصابة بتشمع الكبد وارتفاع ضغط الدم واعتلال عضلة القلب وسرطانات أعلى الجهاز الهضمي فضلاً عن المضار الاجتماعية والاقتصادية مثل التسمم والإدمان وزيادة العنف الأسري والاجتماعي والإصابات الخارجية وحوادث المرور وغيرها الكثير.

وعلى الرغم من أن البحوث الغربية تشير إلى أن الكميات القليلة منه قد تؤدي إلى الوقاية من أمراض القلب والضغط ولكن الدلائل نفسها تنصح الأشخاص الذين لا يتعاطون الخمرة باستمرار على هذا النهج ولا يجربون تناوله لأن هناك غبشاً ونتائج متعارضة بين البحوث نفسها.

وتختلف المجتمعات فيما بينها في مسألة الكحول وتناوله حيث أن المجتمعات العربية والإسلامية تحرّم تعاطيه. إذ إن الإدمان على الخمرة مشكلة كبيرة في المجتمعات الغربية وتتعاطف هذه المجتمعات مع الذين يتناولون الكحول، والتركيز على التقليل منه وليس الامتناع عن تناوله نهائياً وقد يكون السبب عدم استطاعتها على القضاء على المشكلة نهائياً.

٣- إرشادات عامة ومجاميع الأدوية الخافضة للضغط والأدوية المركبة والأدوية المساعدة

- **إرشادات عامة في تداول أدوية ارتفاع ضغط الدم**

من المفيد أن يتزود المريض بإرشادات صحية عامة تخص الدواء الذي يتناوله وأهمها

١. التعَرُف على اسم الدواء وشكله والتراكيز المحددة للمريض.
٢. الحرص على الاحتفاظ بالوصفة الطبية (قائمة الأدوية) الخاصة بالمريض التي قد يرجع إليها عند السفر أو النفاذ أو استشارة طبيب في الحالة الطارئة.
٣. يلاحظ أن بعض المرضى يأخذون صور بالموبايل لأغلفة الأدوية التي يتناولونها للتعبير عن التزامهم عند زيارة طبيبهم وهذا مناسب.
٤. اتباع ارشادات الطبيب، والتأكد من الدواء، والتعرف الدقيق على النشرة المرفقة كالتركيز ومدى الفاعلية والكمية وتوقيتات الاستعمال التي وصفها الطبيب وعدد المرات يومياً.
٥. مراقبة الضغط في أثناء تناول الدواء وإجراء الفحوص اللازمة التي يوصي بها الطبيب لاكتشاف الأعراض الجانبية للأدوية قبل ظهورها سريرياً.
٦. إخبار أي طبيب تزوره لأي مشكلة عن الغرض من تناول الأدوية وتاريخ البدء بالعلاج.
٧. الالتزام بتوجيه وصف الطبيب للدواء ومواعيد تناوله وعدم تركه عند الشعور بتحسن الحالة الصحية إلاّ بعد استشارة الطبيب لأن التوقف فجأة قد يعرض المريض لانتكاسة صحية.
٨. تنظيم تناول الدواء على وفق جدول يومي أو أسبوعي وحسب الحاجة. ويُنصح باستعمال حافظة دواء صغيرة يثبت عليها أوقات الاستعمال، لجعلها أسهل للتذكر وملاحظة توقيت الجرع.
٩. لا تقلل الجرعة الدوائية المقررة (لغرض الاقتصاد بتكلفة شراء الدواء) وإنما ناقش مع طبيبك في كيفية تخفيض تكلفة الدواء إذا كان لديك مشكلة مالية. ويجب الأخذ بالاعتبار الجانب الاقتصادي عند وصف الدواء لأن علاج الضغط يستمر مع حياة المريض وعليه ألا يتردد من مناقشة الكلفة مع الطبيب.

١٠. استشر الطبيب عند استعمال العلاجات العشبية لأن بعضها قد تتفاعل مع الأدوية وتسبب آثاراً جانبية غير مرغوب بها.

١١. إذا كنت قد نسيت أن تأخذإحدى الجرع المقررة، تناولها حالما تتذكر وإن كان الوقت قريباً لتناول الجرعة التالية فتجاوز الجرعة المنسيّة ولا تأخذ جرعتين لتعويض الجرعة المنسية.

١٢. استمع إلى شرح الصيدلي عند صرف الوصفة الطبية واطلب التوضيح إذا كنت شاكاً أو متخوفاً من الأدوية أو أي صعوبات مادية أو مشاكل أخرى.

١٣. إذا ظهر اختلاف بين رأي الطبيب والصيدلي في كيفية استعمال الدواء ناقش هذا الموضوع مع الصيدلي ثم الذهاب إلى الطبيب لشرح وجهة نظر الصيدلي.

١٤. احتفظ بالأدوية معك عند السفر حتى تتمكن من تناولها وحسب المقرر وفي الرحلات الطويلة خذ كمية احتياطية من الأدوية.

١٥. قبل إجراء العمليات الجراحية بما في ذلك جراحة الأسنان، أخبر الطبيب أو طبيب الأسنان عن الأدوية التي تتناولها فمثلاً: تناول الأسبرين الذي قد يضاعف النزف بعد العملية.

١٦. استشر طبيبك حول بعض الأدوية التي قد تسبب ارتفاع ضغط الدم مثل، أدوية الكآبة، والمضادات الالتهاب اللاستيرويدية NSAID مثل البروفين Ibuprofen والاندوسيد Indometacin والفولتارين diclofenac والأدوية والمنتجات التي تحتوي على مادة الكافيين (عقاقير الكافيين مشروبات الطاقة) وأدوية الزكام المضادة للاحتقان مثل السيود أفيدرين (psudoephedrine).

- مجاميع الأدوية الخافضة للضغط

لا يحتاج كل مريض مصاب بارتفاع ضغط الدم إلى تناول الأدوية، حيث يتمكن بعض الأشخاص من خفض ضغط الدم عن طريق إجراء تغييرات على نمط حياتهم، إلاّ أنّ الأفراد المعرضين لمخاطر متوسطة إلى عالية سوف يحتاجون إلى دواء واحد أو أكثر من الأدوية الأساسية للحد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. ويحاول الطبيب خفض ضغط الدم لأقل من ١٤٠/٩٠ ملم زئبق. وإذا كان المريض مصاباً بداء السكري، أو يعاني من مشكلات في الكلى، أو عانى من أزمات قلبية أو سكتة دماغية، سوف يحرص الطبيب على تقليل ضغط الدم لهذه الدرجة أو أقل.

وعند وصف الأدوية، يؤخذ بعين الاعتبار عوامل الاختطار القلبية الوعائية عند الشخص وخطر الإصابةبالجلطة الدماغية وقراءات ضغط الدم للحصول على صورة أوضح لواقع شرايين المريض. وأن يراقب الطبيب ويقيّم مدى الاستجابة للعلاج وأية أعراض جانبية قد تنتج عن تناول هذه الأدوية. فقد يحتاج المريض لفحوص منتظمة للتأكد من أنه لا يعاني من آثار الأدوية الجانبية الخطيرة، مثل مرض السكري أو ارتفاع مستويات البوتاسيوم في الدم أو النقرس. وينبغي أن يوضح الطبيب بتفصيل مناسب الآثار الجانبية التي قد يعاني منها المريض، وعلى المريض ألا يتوقف عن تناول الأدوية من دون استشارة الطبيب. ويجب أن يكون الهدف من العلاج خفض ضغط الدم إلى أقل من ١٤٠/٩٠ ملم زئبق لدى معظم الأشخاص.

وقد يحتاج المريض إلى تناول أكثر من دواء واحد للوصول إلى ضغط دم طبيعي. ويعتمد اختيار الدواء المناسب للمريض على عدة عوامل. وقد أظهرت الكثير من الأبحاث أنَّ تناول دواء واحد أو أكثر من الأدوية لها القدرة على خفض خطر الإصابة بنوبة قلبية أو السكتة الدماغية، وتساعد المريض على العيش مدة أطول.

وينبغي أن يدرك المريض أهم القواعد التي تساعده على السيطرة على ضغطه وهي:

١. أنّ ترك علاج ارتفاع ضغط الدم يزيد من احتمال الإصابة بمضاعفات صحية خطيرة.

٢. الاقتناع بأن لا علاج يشفي من الضغط بل هناك أدوية جيدة للسيطرة عليه وجعله بمستويات مقبولة (أي أقل من ١٤٠/٩٠) والوقاية من المضاعفات المحتملة. لذا فإن تناول الأدوية يجب أن يستمر لا أن يؤخذ مرّة ويترك أخرى.

٣. بإمكان للمريض أن يتخذ بعض الإجراءات الحياتية للحد من ارتفاع ضغط الدم وإسهامه بالسيطرة عليه.

٤. هنالك بعض الملاحظات يجب ان تؤخذ بنظر الاعتبار: الفائدة الدوائية أو العلاجية هي أكثر أهمية من أي آثار جانبية تظهر. والأعراض الجانبية قد تزول بعد أخذ الدواء لمدّة من الوقت. وإذا ازعجتك هذه الأعراض استشر طبيبك حول إمكانية تخفيض الجرعة أو تغيير الدواء.

تتوافر الآن عدة أصناف من الأدوية لمعالجة ارتفاع ضغط الدم، والتي يشار إليها مجتمعةً باسم خافضات ضغط الدم وحسب الجدول الآتي:

ملاحظة: ان ألاسماء التجارية التي سيرد ذكرها لا يقصد بها الترويج ولكنها امثلة عن الأدوية المتداولة في العراق

Group	Trade name الاسم التجاري	اسم المجموعة
Diuretics Thiazides : -chlorthaizide, Hydrochlorothiazide -Chlortalidone Loop diuretics: -Furesmide -Bumetanide COMBINDThiazide+potassium sparing diuretic -Hydrochlorothiazide+ AmilorideHCL	HYDRO-DIURIL Hygreton^{R}هيكرتون Lasix^{R}لازكس Burinex^{R}بيورنكس Moduretic^{R}موديورتك	المدررات: ثايزايد -هيدروكلورثايزايد -كلور ثالدون المدررات العروية -فيورسيمايد -بيومتنايد المدررات المركبة من الثايزايد +حافظات البوتاسيوم
Angiotensin converting enzyme inhibitors (ACEIs) Enalapril Lisinopril Ramipril Captopril	Innovace^{R}انافك Zestril^{R}زيستريل Tritace^{R}تيراتك capten^{R}كابوتين	مثبطات انزيم محول الانجيوتنسين
Angiotensin receptor II blockers (ARBs)Candesartan Irbesartan Losartan Valsartan Telmisartan	Atacand^{R}اتكاند Aprovel^{R}ابروفال Cozaar^{R}كوزار Diovan^{R}دايوفان Micardis^{R}ميكاردس	صادات مستقبلات الانجيوتنسينII
calcium channel blockers (CCB) Amlodipine Nifedipine Diltiazem	Lofral^{R}لوفرال Adalat^{R}ادلات Tildiem^{R}تلديم	صادات قنوات الكالسيوم
Beta –blockers (BB) Atenolol Metoprolol Nadolol Propanolol	Tenormin^{R}تينورمين Betaloc^{R}بيتالوك Corgard^{R}كوركارد Inderal^{R}انديرال	صادات مستقبلات بيتا
Aldosterone antagonists Spironolactone	Aldactone^{R}الداكتون	ضادات الالدوسترون
Centrally acting drugs Methyldopa	Aldomet^{R}الدوميت	تحفيز مستقبلات الجهاز العصبي المركزي
Combind Angiotensin receptor II blockers (ARBs)-Thiazid diuretic valsartan+hydrochlorothiazide Combindcalcium channel blockers (CCB)- Angiotensin receptor II blockers (ARBs) Amlodipine +valsartan	Co-diovan^{R} كودايوفان Exforge^{R}اكسفورج	الأدوية المركبة

ويظن العديد من المصابين بارتفاع ضغط الدم أنّ علاجهم ينتهي بتناول العقاقير مدّةً قصيرة ينخفض بها ضغط الدم، كما في استعمال المضادات الحيوية. ولكن ينبغي التأكيد على أنَّ العلاج سيصاحب المريض طيلة حياته، فمع التقدم في العمر يزداد خطر الإصابة بالمضاعفات مثل النوبة القلبية أوالسكتة الدماغية، الموت المفاجئ، وبذلك تصبح فائدة المعالجة أكبر لتقليل احتمال الإصابة بالمضاعفات.

المدرّرات Diuretics

Group	Trade name	اسم المجموعة
Diuretics **Thiazide diuretics:** –chlorthaizide –Hydrochlorthiazide -Chlortalidone **Loopdiuretics:** –Furesmide –Bumetanide **Combind:Thiazide+potassium sparing diuretic.** -Hydrochlorothiazide+ Amiloride HCl	HYDRO-DIURIL Hygreton^{R} هيكرتون Lasix^{R} لازكس Burinex^{R} بيورنكس Moduretic^{R} موديورتك	المدررات: الثايزايد –هيدروكلورثايزايد –كلور ثالدون المدررات العروية: –فيورسيمايد –بيومتنايد المدررات المركبة من الثايزايد +حافظات البوتاسيوم

آلية العمل

تعدّ المدرّرات من الخط الأول لعلاج معظم المصابين بارتفاع ضغط الدم، ولاسيما كبار السن. ومع ذلك قد يستعمل الطبيب صنفًا آخر معها لتتحقّق المساعدة الأفضل مثل استعمال الثايزايد مع أحد مثبطات انزيم محول الانجيوتنسين (ACEI) مثل كابوتين أو اينلابرل.وتعمل المدررات على التخلص من الأملاح والسوائل الزائدة مع الإدرار فتخفض الضغط وتسهل على القلب ضخ الدم.

وتستعمل مدررات البول لعلاج عدد من الحالات المرضية المرتبطة بالقلب والكلى والكبد. وتعد المدررات من أهم الأدوية الخافضة للضغط. وتدعم منظمة الصحة العالمية ومؤسسات أخرى معتبرة استعمال جرع قليلة من إحدى مدررات البول من نوع ثيازيد (thiazide-type diuretics) علاجاً ابتدائياً مفضّلاً وزهيد الثمن.

الإرشادات

١-يفضل أن تأخذ جرعة صغيرة واحدة في الصباح بدلاً من الليل، حتى لا تؤثر في استقرار نوم المريض، لتكرار الذهاب إلى الحمام وهو أكثر ملاءمة لمرضى ارتفاع ضغط الدم وقصور القلب الاحتقاني.

٢-غالبا ما يخلط نوعان من المدررات مثل موديورتك (مدرر يفقد البوتاسيوم مثل كلورثايزايد وآخر يحفظ البوتاسيوم مثل الاميلورايد) وبهذا تتعادل نسبة البوتاسيوم في الدم.

٢-بعض أنواع مدررات البول تسبب نقص البوتاسيوم مثل كلورثاليدون (هيكرتون)، ومن الضروري تناول الأغذية عالية البوتاسيوم (مثل الموز وعصير البرتقال) معه.

٣-المدررات مفيدة جداً وفعالة للمرضى من كبار السن ولكن يجب أن تؤخذ بحذر، لأنها تسبب بعض الآثار الجانبية مثل الدوخة والجفاف فيجب استخدامها بجرعة أقل وبإشراف الطبيب.

٤-تستعمل في حالات الطوارئ لعلاج قصور القلب الاحتقاني، مثل فيوروسيمايد (امبول لازكس)، لكنها لا تخفض الضغط خفضاً مناسباً.ولاينصح بإعطائه في ردهات الطوارئ لغرض تخفيض ارتفاع ضغط الدم.

٥-لاينصح باستعمال المدررات في أثناء الحمل لكون الآثار الجانبية غير معروفة على الجنين وكذلك للأم المرضع لكونها تُفرز في حليب الأم.

٦-تجنب استعمال الأدوية المنومة وكذلك الكحول لكونها تزيد الآثار الجانبية لهذه الأدوية.

٧-معظم المدررات هي من أدوية السلفا فيجب إخبار الطبيب عند مَنْ لديه حساسية السلفا.

٨-تجنب استعمال المدررات للمرضى المصابين بداء الملوك (النقرس، ترسب حامض البول في المفاصل والكلى).

الأعراض الجانبية الشائعة: قد تؤدي إلى الدوخة، والغثيان، تشنجات العضلات، والعطش، وكثرة التبول. وعند استعمال المدررات لفترات طويلة وبجرعات عالية يمكن أن تؤدي إلى النقرس، والسكري، والضعف الجنسي.

مثبطات انزيم محول الانجيوتنسين **ACEI**

اسم المجموعة	Trade name	Group
مثبطات انزيم محول الانجيوتنسين	انافك® Innovace زيستريل® Zestril تيراتك® Tritace كابوتين® capoten	**Angiotensin converting enzyme inhibitors (ACEIs)** Enalapril Lisinopril Ramipril captopril

آلية العمل

هرمون الانجيوتنسن مادة كيمياوية فعّالة، تنتقل عن طريق الدم إلى أنحاء الجسم وتؤدي إلى تقلص العضلات المحيطة بالأوعية الدموية وتُضيقها. وهذا التضييق في الأوعية الدموية يزيد من الضغط داخلها، ويؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. وتتكون مادة الانجيوتنسن الثاني من مادة أخرى هي انجيوتنسن الاول عن طريق انزيم يدور في الدم يدعى انزيم محول الانجيوتنسن. والأدوية التي تثبط عمل هذا الانزيم تؤدي إلى توسع الشرايين، وتقلل ضغط الدم، لتسهل عملية ضخ الدم من القلب وتحسن أداءه ولاسيما عندما تبدو بوادر عجزه واضحة كما تقلل الأضرار الكلوية الناتجة عن تضيق الشرايين في فرط ضغط الدم والسكري.

الإرشادات

١. ينبغي أن تؤخذ مثبطات الانجيوتنسن على معدة فارغة قبل ساعة واحدة من وجبات الطعام أو بعد ساعتين من الطعام.
٢. اتبع الارشادات المثبتة في النشرة الدوائية ورأي الطبيب المعالج وعدد الجرعات التي تأخذها كل يوم، والوقت المسموح به بين الجرعات.

٣. قد تسبب الجرعة الأولى هبوط مفاجئ في ضغط الدم ولاسيما إذا كنت تتناول المدررات معها. فيجب مراقبة الضغط والتوقف عن أخذ المدرر ليوم الشروع بتناولها. ويفضل تناول الجرعة الأولى قبل النوم لمنع الإصابة بهبوط ضغط الدم المفاجئ.

٤. لا تستعمل بدائل الملح في أثناء تناول هذا الدواء لأنها تسبب زيادة خطيرة بالبوتاسيوم (Hyperkalemia)، وتحتوي هذه العلب على ٧٠% من ملح البوتاسيوم "بوتاسيوم كلورايد".

٥. يجب قراءة الملصقات الغذائية لإختيار أنواع الأطعمة المنخفضة الصوديوم والبوتاسيوم.

٦. هنالك أدوية تزيد من مستوى البوتاسيوم في الدم مثل مدرر سبرنولاكتون (الداكتون، Aldactone) ينبغي الحذر عند تناولها مع مثبطات الانجيوتنسين.

٧. تجنب الإفراط في استعمال الأدوية المسكنة (مضادات الالتهاب غير الستيروئيدية مثل البروفين، نابروكسين). لأنها تسبب احتباس الماء والصوديوم في الجسم، وتقلل من تأثير الدواء.

٨. لكي يستجيب عجز القلب لمثبطات أنزيم الانجيوتنسن ينبغي استعمالها لمدة طويلة، إذ لا يستجيب عجز القلب على الفور لذلك ينصح بعدم التوقف عن استعمالها مبكراً.

٩. عدم استعمال مثبطات الانجيوتنسن خلال فترة الحمل، وخصوصاً في شهر الثاني والثالث. لأنها تسبب ارتفاع البوتاسيوم في دم الأم. ويمكن أن تسبب الموت أو التشوه لحديثي الولادة.

١٠. يفرز الدواء في حليب الأم، فمن المستحسن أن لا تتناول الأم المرضع مثبطات انزيم الانجيوتنسن.

الآثار الجانبية الشائعة

سعال جاف مزعج، تغير طعم الفم واضطراب الجهاز الهضمي، والدوخة، تورم القدمين وخدرها، اضطراب ضربات القلب وهبوط الضغط الحاد عند تناول الجرعة الاولى ولاسيما مع المدرر أو غذاء قليل البوتاسيوم، ويجب مراجعة الطبيب إذا حصلت الوذمة الوعائية العصبية "تورم الرقبة أو الوجه أو اللسان" (Angioneurotic edema).

- صادات مستقبلات الانجيوتنسين الثاني: (ARBs)

Group	Trade name الاسم التجاري	اسم المجموعة
Angiotensin-II receptor blockers (ARBs) Candesartan Irbesartan Losartan Valsartan Telmisartan	Atacand^{R} اتكاند Aprovel^{R} ابروفال Cozaar^{R} كوزار Diovan^{R} دايوفان Micardis^{R} ميكاردس	صادات مستقبلات الانجيوتنسين II

آلية العمل

الانجيوتنسين مادة تنتج بالجسم وترتبط بمستقبلات الأوعية الدموية فتقلصها مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم. وتعمل هذه المجموعة على منع ارتباط الانجيوتنسين الثاني بهذه المستقبلات مما يؤدي إلى ارتخاء الأوعية الدموية وانخفاض ضغط الدم، وتوصف للأشخاص الذين لا يتحملون الأعراض الجانبية لمثبطات الانجيوتنسن (ACEI) وأهمها السعال، وتستعمل لعلاج عجز القلب وتمنع عجز الكلى للمصابين بالسكري وتقلل عوامل الخطورة للطارئة الدماغية للمصابين بارتفاع ضغط الدم.

الإرشادات

١. لابد من متابعة قياس الضغط ووظائف الكلى عند استعمال صادات مستقبلات الانجيوتنسن الثاني (ARBs).
٢. لا يجوز تناول مثبط محول أنزيم الانجيوتنسين مع صاد مستقبل الانجيوتنسين الثاني وذلك لزيادة نسبة البوتاسيوم في الدم.
٣. يجب تجنب هذه المجموعة عند الحمل والارضاع.

الأعراض الجانبية الشائعة

قد تشعر باضطراب ضربات القلب والدوخة بسبب هبوط الضغط ولاسيما عند استعمال الجرعة الأولى مع المدرر. اتصل بطبيبك عند شعورك بذلك أو عند تكرار هذه الأعراض.

- **صادات قنوات الكالسيوم** CCB

Group	Trade name الاسم التجاري	اسم المجموعة
calcium channel blockers (CCB) Amlodipine Nifedipine Diltiazem	لوفرال Lofral^{R} ادلات Adalat^{R} تلديم Tildiem^{R}	صادات قنوات الكالسيوم

آلية العمل

إنّ إدخال الكالسيوم أمر فعال في التوصيل الكهربائي بين خلايا العضلات من خلية إلى خلية في القلب، لذلك يعد هذا الإدخال ضروريًّا لمضخة القلب. وحين يدخل الكالسيوم خلايا العضلات المبطنة للشرايين تتقلص هذه الخلايا وتعمل صادات الكالسيوم على تقليل التقلص وتوسع الشرايين بمنع دخول الكالسيوم للخلايا في جدران الأوعية الدموية، فترتخي عضلات القلب والشرايين وينخفض ضغط الدم. وبعض صادات الكالسيوم تقلل ضربات القلب فتحسن ألم الذبحة الصدرية واضطرابات النبض.

الإرشادات

١. تؤخذ معظم حاصرات قنوات الكالسيوم مع الطعام أو الحليب وتجنب عصير الجريب فروت في أثناء تناول هذه الأدوية، لأن الجريب فروت يمنع تحرر الدواء في الجسم.

٢. تجنب شرب الكحول في أثناء تناول حاصرات قنوات الكالسيوم لأنه يزيد من الآثار الجانبية لها.

٣. قد ينخفض ضغط الدم انخفاضاً مفاجئاً عند استعمال أدوية الضغط الأخرى مع حاصرات الكالسيوم فلا بُدّ من أن يُناقش الطبيب في أفضل طريقة لأخذ الدواء.

الأعراض الجانبية

نتيجة توسع الأوعية الدموية بما في ذلك الموجودة في الدماغ فتسبب أعراضاً شائعة: الصداع، والدوخة، انخفاض ضغط الدم، وتورم الكاحلين، وضربات القلب الهاجرة، الإمساك واحمرار الوجه واضطرابات الجهاز الهضمي.

- **صادات مستقبلات بيتا** Beta Blocker

Group	Trade name الاسم التجاري	اسم المجموعة
Beta –blockers (BB) Atenolol Metoprolol Nadolol Propanolol	تينورمين[R] Tenormin بيتالوك[R] Betaloc كوركارد[R] Corgard انديرال[R] Inderal	صادات مستقبلات بيتا

آلية العمل

تعمل على حجب مستقبلات البيتا في القلب فيقلل الجهد والضغط على القلب لضخ الدم لجميع أنحاء الجسم، وتجعل القلب يضخ بقوة أقل وبطء أكثر فينخفض ضغط الدم. وتساعد حاصرات مستقبلات البيتا في التحكم بمعدل ضربات القلب أيضاً، وتستخدم في علاج ضربات القلب غير الطبيعية السريعة أو غير النظامية.

وقد تستعمل حاصرات البيتا مع حاصرات الفا لعلاج ارتفاع ضغط الدم الشديد.

الإرشادات

١-تجنب استعمال حاصرات بيتا إذا كنت تعاني من الربو القصبي والتهاب القصبات الربوي المزمن، انخفاض ضغط الدم، تباطؤ النبض الشديد أو قصور الدورة الدموية في الاطراف.

٢-تؤخذ هذه الأدوية مع وجبات الطعام لتجنب التقلبات في تركيزها وتأثيرها.

٣-عند تناول هذة الأدوية يجب متابعة قياس معدل نبض القلب وإخبار الطبيب عندما يقل عن المعدل المطلوب.

٤-يجب مراجعة الطبيب مراجعة منتظمة لتقييم أثر الدواء المتناول من حيث الأعراض الجانبية والجرعة الموصوفة.

٥-بعض أنواع حاصرات البيتا مثل الاندرال (البروبانولول) يعبر إلى الدماغ وقد يسبب الكوابيس واضطراب النوم.

٧-هنالك بعض الأدوية تتفاعل مع حاصرات البيتا فيجب إخبار الطبيب عند تناولها مثل:

أدوية الحساسية والبرد، الكافيين، أدوية الحمية، أدوية السكر بما فيها الانسولين وأدوية الضغط الأخرى ومضادات الكآبة.

الأعراض الجانبية

التعب، والغثيان، والمشاكل الجنسية، ومشاكل تنفسية، وبرودة اليدين والقدمين، تباطؤ ضربات القلب، وحينما يتناول المرضى حاصرات بيتا جنبا إلى جنب مع مدررات البول فقد يكونون أكثر عرضة للإصابة بمرض السكري.

- **ضادات الالدوسترون** Aldosterone antagonists

Group	Trade name الاسم التجاري	اسم المجموعة
Aldosterone antagonists spironolactone	الداكتون^{R}Aldactone	ضادات الالدوسترون

وهي المدررات الحافظة للبوتاسيوم مثال السبرنولاكتون (الداكتون)

آلية العمل

صادات الألدوستيرون هي الأدوية التي تساعد على تخلص الجسم من الأملاح والسوائل الزائدةعن طريق الكلى وتحافظ على مستوى البوتاسيوم بتثبيط عمل هرمون الالدسترون الذي يسبب زيادة الصوديوم فيعالج احتباس السوائل وتحسين أعراض قصور القلب وتقلل من خطر الوفاة.

الإرشادات

١. قد تشعر بالتعب أو كثرة الحاجة إلى التبول عند البدء بتناول هذا الدواء وتصبح هذه الاعراض أقل بعد تناوله لمدة من الوقت. إذا كان تكرار الإدرار يتداخل مع نومك أو الأنشطة اليومية، اسأل طبيبك لمساعدتك على وضع جدول زمني لتناوله.

٢. سيحتاج طبيبك لمراقبة كمية البوتاسيوم في الدم عن طريق فحص الدم وسيخبرك متى تحتاج لذلك.

٣. هذا المدرر لا يجعلك تفقد البوتاسيوم من الجسم مثل بعض مدررات البول الأخرى، لذلك لاحاجة للحصول على كميات إضافية من البوتاسيوم في النظام الغذائي الخاص بك. التحدث مع طبيبك أو اختصاصي التغذية قبل تناول بدائل الملح، لأن بعض بدائل الملح تحتوي على البوتاسيوم.

الأعراض الجانبية للالدوستيرون:

اضطراب الجهاز الهضمي، الدوخة.

- **الأدوية التي تحفز مستقبلات الجهاز العصبي المركزي** Centrally acting drugs

Group	Trade name الاسم التجاري	اسم المجموعة
Centrally acting drugs Methyldopa	الدوميت Aldomet®	**تحفيز مستقبلات الجهاز العصبي المركزي**

آلية العمل

هذا النوع من الأدوية يستهدف مستقبلات الدماغ للمساعدة على خفض ضغط الدم بتوسيع الأوعية الدموية توسّعًا أفضل ويسهل تدفق الدم.

الإرشادات

–عند استعمالك هذه الأدوية تابع قياس ضغط الدم متابعة منتظمة وتعلم كيف تقوم بهذه العملية في المنزل وأخبر طبيبك بالنتائج.

– إذا كنت تعاني من فقر الدم أو مشاكل في الكبد، أخبر طبيبك قبل البدء بالعلاج، ويجب إجراء فحوص الدم، مثلاً فحص الهيموكلوبين وفحوص وظائف الكبد عند استعمال هذه الأدوية لمتابعة أية أعراض جانبية قبل ظهورها سريرياً.

– لتقليل الإصابة بالدوار عند استعمال هذه الأدوية يجب النهوض أو الاستلقاء على الفراش ببطء.

–يجب عدم تناول الأدوية الآتية مع الدوميت: أدوية الحساسية والأدوية المنومة، والأدوية الحاوية على الحديد حيث تعمل على تقليل امتصاص هذه الأدوية.

الأعراض الجانبية

١. الدوار، النعاس، احتقان الأنف، هذه الأعراض قد تصاب بها عند البدء بالعلاج أخبر طبيبك في حالة استمرارها أو تفاقمها.

٢. يجب إخبار الطبيب في حالة ملاحظة ظهور الأعراض الآتية: زيادة الوزن، تورم الكاحلين، ضعف الرغبة الجنسية، كآبة لدى كبار السن.

- **الأدوية المركبة لعلاج ضغط الدم المرتفع**

Group	Trade name الاسم التجاري	اسم المجموعة
Combind:Angiotensin-II receptor blockers (ARBs)+Thiazidesdiuretics valsartan+hydrochlorothiazide Combind:calcium channel blockers (CCB)+ Angiotensin receptor II blockers (ARBs) Amlodipine +valsartan	Co-diovan^{R} كودايوفان Exforge^{R}اكسفورج	الأدوية المركبة

وهي الأدوية التي تحوي على أكثر من صنف من أدوية ارتفاع ضغط الدم بحبة واحدة لزيادة فعالية الدواء وتستعمل عند عدم إمكانية خفض مستوى ضغط الدم باستعمال نوع واحد، وأثبتت الدراسات أن السيطرة على الضغط باستعمال هذه الأدوية تعطي نتائج أفضل مع أعراض جانبية وتكلفة أقل مقارنة باستعمال نوع واحد.

فعند استعمال مدررات الثايزايد مع أدوية أخرى تقل الأعراض الجانبية لها وتعزز مفعول انخفاض ضغط الدم للدواء الآخر. ويعتمد اختيار الأدوية المركبة المناسبة لعلاج ضغط الدم المرتفع على:

أسباب ارتفاع ضغط الدم ومستوى ارتفاعه، ومدى استجابة الجسم للأدوية والمشاكل الصحية الأخرى.

وتوصي جمعية القلب الأمريكية البدء بمدرر الثيازياد وأحد مثبطات الإنزيم المحول الأنجيوتنسين (ACEIs) أو صادات مستقبلات أنجيوتنسين الثاني(ARBs) أو حاصرات قنوات الكالسيوم (CCBs) لدى المرضى الذين لديهم ضغط الدم الانقباضي أعلى من ١٦٠ ملم زئبق أو ضغط الدم الانبساطي أعلى من ١٠٠ ملم زئبق . ويمكن استعمال أحد مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين مع أحد محصرات قنوات الكالسيوم أيضاً.

- **الأدوية المساعدة**

الإسبرين: يعد الإسبرين من الأدوية التي تقلل مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية بنسبة ١٥% إذا ما استعمله المرضى المصابون بالضغط المسيطر عليه وقصور الدورة التاجية وداء السكري، وأن فائدة الأسبرين الجيدة لا تقارن بالأعراض الجانبية القليلة الحدوث، ويستعمل بعد أن يسيطر الطبيب على ضغط الدم ويكون أقل من ١٦٠/١٠٠ ملم زئبق.

٤ –الأعشاب الطبية والمكملات الغذائية لتخفيض ضغط الدم

تقول رئيسة منظمة الصحة العالمية الدكتورة ماركريت تشان: فقدت الرعاية الطبية اعتبارها لآدمية الإنسان، بل قد يذهب بعضهم إلى القول إنها أصبحت "غليظة القلب". وفي حالات كثيرة جدًّا، لم يعد المريض يعامل على أنه إنسان بل على أنه أجزاء بدنية في خط تجميع، ويتولى علاج كل جزء منها طبيب مختص به، وكثيراً ما يتمتع هذا المختص بخبرة عظيمة. وهناك ملاحظات نقدية في مجلات طبية مثل المجلة الطبية البريطانية ومجلة ذي لانسيت والمجلة الطبية لإنكلترا الجديدة، يفسرون هذا الاتجاه على أنه نقد لاذع للطب التخصصي المعتمد على التكنولوجيا المتقدمة على الرغم من مزيّاته الثابتة.

وإن الناس يريدون الحصول على رعاية صحية عادلة وناجعة وشاملة وميسورة التكلفة. وينظر حالياً بطريقة إيجابية إلى إسهامات الأعشاب الطبية والأدوية التكميلية والبديلة على أنها تقدم رعاية صحية منصفة وسهلة المنال وميسورة الكلفة ورؤوفة بالناس.

ويستعمل ٧٥-٨٠% من سكان العالم الأعشاب أولاً لعلاج أمراضهم ولاسيما في الدول النامية، ذلك لمواءمتها لجسم الإنسان لأنّ الأعشاب الطبية لها تأثير كبير وهي طبيعية، لكن ليست مأمونة الاستعمال دائماً وربما يمكنها تعطيل نشاط الأدوية، وقد تؤدي إلى آثار جانبية خطيرة حينما تؤخذ مع بعض الأدوية، كما ينبغي مراقبة الضغط مراقبة دقيقة واستشارة الطبيب إذا كان المريض يرغب في استعمال الأعشاب الطبية مع الأدوية.

وسنتناول أهم الاعشاب وفوائدها باختصار

الليمون

يحتوي الليمون على فيتامين سي الذي له تأثير وقائي على القلب والاوعية الدموية، بينما يعمل أوكسيد النيتريك على استرخاء الأوعية الدموية.

يميل كثير من الناس في مجتمعنا العراقي وفي بلدان أخرى الى تناول الغذاء والاعشاب لاعتقادهم بفائدته وعدم وجود مضار جانبية لها ومن المواد التي يتناولوها لارتفاع ضغط الدم هي الحمضيات واهمها الليمون وانه خير علاج لحالات ارتفاع ضغط الدم, وبالمقابل نجد مرضى الامراض المزمنة غير ملتزمين بعلاجاتهم؛ ومنها ارتفاع ضغط الدم، حيث يعتمدون على بعض المواد الغذائية والتي من شأنها فعلاً أن تخفّض الضغط ولكن لا ننصح أن تكون البديل عن العلاج الذي يصفه الطبيب المعالج.

وتتصف شجرة الليمون بصغر الحجم، والليمونة ثمرة بيضوية صفراء، مذاقها حامض، وشائعة الاستخدام بالمطبخ، كنكهه، وعصير الليمون، ويشكل الماء الجزء الأعظم من بين مكونات الليمونة الذي يصل الى ٩١,٥ % من وزنها، وتحتوي على نسبة عالية من فيتامين سي " ٣٠-٤٠ ملغم "والبوتاسيوم. كما تحتوي ثمرة الليمونة التي تزن ١٠٠غم على: سكريات، ألياف، دهون، بروتينات، ماء، وفيتامينات وأهمها: الثيامين B1، الرايبوفلافين B2، النياسين B3، حامض البانتوثويانيك B5, فيتامين سي Vit. C ، ومعادن أيضاً: الكالسيوم Ca، الحديد Fe، الفوسفور P، الصوديوم Na، المغنيسيوم Mg، الزنك Zn، المنغنيز Mn، النحاس Cu، وبعض المركبات الكيمياوية المهمة الأخرى، مثل أوكسيد النيتريك Nitric Oxide ، الستيرين، حامض الستريك، وهو سبب الطعم المميز للحمضيات.

ومن المواد المهمة في ثمرة الليمون التي تعمل على خفض ارتفاع ضغط الدم: فيتامين سي ، سترك اسيد، أوكسيد النتريك .

ويعمل فيتامين سي أيضاً كمضاد اكسدة وله تأثير وقائي على القلب والاوعية الدموية، بينما يعمل أوكسيد النيتريك على استرخاء الأوعية الدموية، أما البوتاسيوم فيعمل على التوازن المائي في الجسم، وبالتالي يحافظ على استقرار الضغط في الأوعية الدموية.

وقد اظهرت بعض الدراسات التأثير الايجابي لليمون على الضغط ولكن بآليات مختلفة ،منها: دراسة كراجي حيث أظهرت ان عصير الليمون له تأثير مدرر معتدل القوة مقارنه بالفيورسمايد Furosemide.

وبينت دراسة أخرى في اليابان التأثير الايجابي لتناول عصير الليمون على الضغط الانقباضي وتحسنه،وأشارت دراسة اخرى الى التأثير الايجابي لتناول الليمون للسيطرة على الضغط والنبض.

وجدت دراسة في" مجلة امريكية للتغذية السريرية" أن أولئك الذين لديهم تركيز أعلى من فيتامين سي في الدم قد انخفضت مخاطر السكتة الدماغية لديهم بنسبه ٤٢% من أولئك الذين لديهم تركيز اقل, والأشخاص الذين يتناولون الكثير من الفواكه والخضروات لديهم مستويات أعلى من فيتامين سي في الدم، وهذا يساعد على الحفاظ على الاوعية الدموية وتقليل مضاعفات ارتفاع ضغط الدم. وتوصي المصادر العلمية على اهمية تناول ٦٥-٧٥ ملغم/اليوم من فيتامين سي للبالغين الذي يمثل الاحتياج اليومي للإنسان وادناه العصائر التي يمكن تناولها لتزويدنا بالاحتياج اليومي من فيتامين سي: البطيخ، ١ كوب: ٥٩ ملغم، عصير البرتقال، ١ كوب: ٩٧ ملغم، القرنبيط المطبوخ، ١ كوب: ٧٤ملغم، اللهانة، ٢/١ كوب: ٤٠ملغم، الفلفل الأخضر، ٢/١ كوب، ٦٠ملغم، الكيوي، ١ ثمرة متوسطة الحجم: ٧٠ملغم، عصير الطماطم، ١ كوب: ٤٥ملغم.

وبالامكان الاستفادة من قشر الليمون سواء كان طازجاً أو مجفّفاً؛ فهو جزء من ثمرة الليمون، ويحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والإنزيمات؛ويستخدم في بعض العلاجات الطبية والطبخ وكذلك الأغراض التجميليّة. وإنّ ١٠٠ غرام من قشر الليمون تحتوي على حوالي ١٣٤ ملغم من الكالسيوم، و١٦٠ ملغم من البوتاسيوم، و١٢٩ ملغم من فيتامين سي، و١٠,٦ غم من الألياف، كما تحتوي قشور الليمون على فيتامينات بحوالي ٥ إلى ١٠ مرّات أكثر من

الفيتامينات الموجودة في عصير الليمون. يساعد قشر الليمون على تقليل مستوى الكولسترول في الجسم، بما في ذلك الكولسترول الضار (LDL) . ويعمل على تنقية الأوعية الدموية ويلعب البوتاسيوم الموجود في قشر الليمون دوراً مهماً في الحفاظ على وظيفة القلب وانقباض العضلات والحفاظ على مستويات ضغط الدم .

ولكن يجب عدم الاكثار منه لاحتوائه على نسب عالية من الكالسيوم اوكزاليت التي تسبب تكون حصى الكلى.

النومي بصرة

يقوي عضلة القلب ويزيد من ادرار البول

النومي بصرة هو حبة الليمون السوداء أو الصفراء المجففة، ذات الشكل الكروي صغيرة الحجم ، ومغطاة بقشرة رقيقة صلبة ، ويستخدم كثيراً في المطبخ العراقي، ذات نكهةٍ ورائحةٍ مميزةٍ ومنعشة. حيث تحوي حبة النومي بصرة على كميات عالية من فيتامين سي وأملاحاً ايضاً. ومن فوائده بشكل عام يحتوي على كمياتٍ كبيرةٍ من فيتامين سي الذي يزيد من مقاومة الجسم للبكتيريا واستخدم الليمون الأسود في الوقاية من أمراض القلب المتنوعة، حيث يقوي عضلة القلب ويساهم في زيادة ادرار البول .

الثوم

الثوم يزيد من إنتاج مادة النيترك أوكسايد (Nitric Oxide) التي ترخي العضلات وتوسع الأوعية الدموية.

أثبتت الدراسات العلمية الحديثة احتواء الثوم على كميات كبيرة من مركب الاليسين (Allicin) مضادة للبكتريا ومضادة للأكسدة، ويؤدّي دورا كبيراً في خفض الدهون والكولسترول الضار ولاسيما الدهون واطئة الكثافة (LDL)، ويمنع تخثر الدم، ويخفض ضغط الدم بعد تناول كمية قليلة منه. كما يعمل على الوقاية من النوبات القلبية والسكتات الدماغية، ويزيد إنتاج مادة النيترك أوكسايد (Nitric Oxide) التي ترخي العضلات وتوسع الأوعية الدموية.

وللثوم الطازج فاعلية أكبر لحماية القلب من الأزمات القلبية أكثر من المستحضرات الاصطناعية، ومتوافر على هيئة زيت مستخلص، أو كبسولات، فضلاً عن حالته الطبيعية ويمكن تناول فص ثوم يومياً عن طريق الفم بعد تقطيعه إلى شرائح صغيرة، وتناول بعض أعواد النعناع أو البقدونس للتغلب على رائحته، كما يمكن إضافته مهروساً إلى السلَطات.

المخاطر: عند تناول الثوم مع الوارفارين قد يزيد من خطر حدوث النزيف للمرضى الذين يتناولون الوارفارين (Warfarin)، وهو دواء مضاد للتخثر الذي يعطى للأشخاص الذين يعانون من عدم انتظام ضربات القلب أو للاشخاص الذين أصيبوا بازمات قلبية.

البصل

البصل يحوي مركبات الفلافونال التي تسهم في الوقابة من أمراض القلب

يحتوي على مضادات الأكسدة (الكبريت والكروم ومركب الكورسيتين) المعروفة بـ فلافونال (flavonol) التي تسهم في الوقاية من أمراض القلب والسكتة الدماغيةوتقليل الكوليسترول الضار وخفض مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، فضلاً عن الوقاية من سرطان.

الكرفس

تناول ٤ سيقان من **الكرفس** يومياً سواء كانت نيئة أو مطهية كفيل أن يخفض ضغط الدم المرتفع

يحتوي الكرفس على المواد الكيميائية الفثالات ٣- ن - بوتيل، الذي يرخي عضلات جدران الأوعية الدموية ويوسعها مما يسهل جريان الدم فيها، والكرفس عشبة فعّالة لعلاج ضغط الدم، وفي دراسة أن الكرفس خفض ضغط ١٤ مريضاً من ١٦ حينما خلط عصيره بكميات متساوية مع العسل واستعمل لمدة أسبوع، ويمكن استعمال بذور الكرفس كعلاج فعال وآمن لتخفيض الضغط. كما يستعمل عصيره الطازج لعلاج الضغط عند الحوامل وتقليل الصداع والدوخة المصاحبة للضغط. وتناول ٤ سيقان من **الكرفس** يومياً سواء كانت

نيئة أو مطهية كفيل أن يخفض ضغط الدم المرتفع، ويعد الكرفس علاجاً فعالاً في الطب الصيني والهندي.

الهيل

٣ غم تقلل يومياً من الهيل ضغط الدم بفاعلية

تشير الدراسات إلى أن كمية قليلة من الهيل (٣ غم) تقلل يومياً ضغط الدم بفاعلية، إذا ما استعملت على شكل مسحوق يضاف إلى الطعام من دون تغيير في مستوى دهون الدم ومادة الفايبرينوجين لدى مرضى الضغط البسيط.

الدارسين (القرفة)

يحوي مادة الكومارين التي تنشط الدورة الدموية وخفض الضغط بمعدل ٥ للضغط الانقباضي و٢,٥ للانبساطي

يحتوي الدارسين على مركب"الكومارين، Coumarin"، الذي يعمل على تنشيط الدورة الدموية، ويمنع التجلط داخل الشرايين، ويخفض مستوى الكوليسترول في الدم، وأثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الدارسين ينخفض مستوى ضغطهم الانقباضي

بمعدل ٥ والضغط الانبساطي بـ ٢,٥ ملم زئبق وتقل لديهم مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، فضلاً عن تنظيم نسبة السكر في الدم.

الزنجبيل

الزنجبيل يخفض الكولسترول الضار بنسبة ١٠%

الزنجبيل مادة غذائية من التوابل غالباً ما يستعمل في الطبخ، ويستخدم الزنجبيل بالفعل منذ العصور القديمة لعلاج اضطرابات الجهاز الهضم يمثل الغثيان، الإسهال، وألم البطن، كما يستعمل لعلاج آلام العضلات والمفاصل.

وتشير الدراسات أنّ مستخلص الزنجبيل المائي يرخي عضلات الأوعية الدموية ويخفض الضغط ويحسن الدورة الدموية. إنّ الزنجبيل يخفض الكولسترول الضار بنسبة ١٠% وهي لا تتعدى نسبة تأثير الحمية فقط.

المخاطر: آمن عند استعماله بمفرده ولكنه يزيد من خطر حدوث النزيف عند تناوله مع الوارفارين، ويزيد من تأثير الأسبرين والبلافكس على الصفائح الدموية بل ويزيد من تأثير أدوية السكر في من يعانون من مرض السكر ومن ثمّ قد يسبب هبوطاً في السكر.

الكركم

يحوي مادة الكركيومين التي تمنع التهاب جدران الشرايين والأوعية

يحتوي الكركم على مادة الكركيومين (Curcumin) وهي إحدى مضادات الأكسدة، التي تؤدّي دورا كبيراً في منع الالتهابات، وهي أكثر فاعلية من الكورتيزون، وتؤدّي كذلك دوراً مهماً في تنشيط الدورة الدموية، ومنع التهاب جدران الشرايين والأوعية الدموية وتحافظ على صحة القلب.ويمكن تناول مشروب الكركم مع الدارسين والزنجبيل بإضافة ربع معلقة من كل نوع على كوب من الماء المغلي وشربه يوميّاً.

الزعتر

الزعتر ينظم الضغط الشرياني الانقباضي والانبساطي لاحتوائه على مادة كرافاكرول المخفضة للضغط

يحتوي الزعتر على مركب كرافاكرول(Carvacrol) مركب سحري، يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع بسرعة، ويقوم بتنظيم ضربات القلب، وينظم الضغط الشرياني الانقباضي والانبساطي معاً، ويسهم في تنشيط الدورة الدموية، ويمنع تراكم الكوليسترول واطئ الكثافة الضار (LDL) والتصاق الصفائح الدموية في جدران الشرايين ويمكن تناول شاي الزعتر عن طريق إضافة معلقة من مسحوق الأوراق إلى كوب من الماء المغلي، وتركها لمدة ١٥ دقيقة قبل تناولها مرة أو مرتين يومياً.

الجنسينغ Ginsing

تخفض مستوى الكولسترول واطئ الكثافة (LDL) وضغط الدم.

عشبة مصدرها قارة آسيا. استعملت كعشبة طبية منذ العصور القديمة، أما اليوم فهي متوافرة على شكل كبسولات.تستعمل لزيادة مستويات الطاقة، وزيادة القدرة على التحمل وتقوية جهاز المناعة، كما تستعمل لخفض مستوى الكولسترول واطئ الكثافة (LDL) وضغط الدم، المخاطر: يمكن أن تؤدي الجرعة العالية إلى رفع ضغط الدم ويقليل تأثير الوارفارين.

الزعرور البري

تحوي مركبات تنظم سرعة ضربات القلب، وتخفض الضغط المرتفع

شجيرة مزهرة من عائلة الورديات؛ تستعمل ثمرة شجيرة الزعرور البري لعلاج أعراض أمراض القلب منذ عدة قرون. ويمكن تناول مسحوق زهور وأوراق الزعرور البري من خلال إضافته إلى كوب من الماء المغلي، ثم يترك لمدة ١٥ دقيقة، قبل تناوله مرة أو مرتين يوميًّا، وتستعمل الأوراق والزهور لعلاج قصور القلب. وتحتوي على العديد من المركبات التي تعمل على

تنشيط الدورة الدموية، وتنظيم سرعة ضربات القلب، وخفض الضغط المرتفع، ورفع ضغط الدم المنخفض ومنع تجلط الدم، ويقي من تصلب الشرايين والتهاب عضلة القلب والذبحة الصدرية.

المخاطر: الزعرور يقوي انقباضات عضلة القلب، ويمكن أن يعرقل نشاط الأدوية المستعملة لعلاج قصور القلب.

أوراق الزيتون:

تحتوي اوراق الزيتون مركب اوليرولبن والبوليقينول التي تساعد على خفض ضغط الدم وتنظيم ضربات القلب وتنشيط الدورة الدمويه

تحتوي أوراق الزيتون على كميات كبيرة من مركب أوليروبين (oleuropein) التي تتفوق على مركب الـ كابوتين(Capoten)الذي يستعمل في علاج الضغط المرتفع، وتحتوي الأوراق أيضا على مركب البوليفينول (polyphenols) الذي يساعد على خفض الضغط وتنظيم ضربات القلب، وتنشيط الدورة الدموية. وتعمل مضادات الأكسدة الموجودة في زيت الزيتون وأوراقة على عدم أكسدة الكوليسترول الجيد حتى لا يتحول إلى كولسترول ضار(LDL)، الذي يسبب تصلب الشرايين وتجلط الدم. وتنقع أوراق الزيتون في الماء لمدة ٢٤ ساعة، بعد غسلها من الأتربة، وتُتناول بمعدل كوب أواثنين يومياً وكما تساعد أيضاً في السيطرة على السكر.

الموز

يحوي حمض التربتوفان الأميني الذي يساعد على الاسترخاء والهدوء والنوم ويقلل التوتر

الموز غني بعنصر البوتاسيوم الذي يساعد الخلايا على القيام بوظائفها الحيوية ويخفض ضغط الدم المرتفع، ويحتوي على المغنسيوم الذي يسيطر على الكالسيوم في الجسم، ويحتوي على كمية كبيرة من حمض التربتوفان الأميني الذي يساعد على الاسترخاء والهدوء والنوم ويقلل التوتر العصبي. ويمكن تناول موزة واحدة أو اثنتين يومياً، للتغلب على ارتفاع ضغط الدم

مخلب القط

جذور ولحاء مخلب القط غنية بمركبات القلويدات (alkaliods) التي تخفض الكولسترول وتنشط الدورة الدموية وتخفض الضغط

مخلب القط (Cat's Claw) من العلاجات الشعبية، التي عبر التاريخ في علاج ضغط الدم المرتفع، كشفت الدراسات الحديثة أن جذور ولحاء مخلب القط غنية بمركبات القلويدات (alkaloids)خاصة مركب الايسومر أي (Isomer A) الذي يقوي جهاز المناعة، ويكافح الجذور الحرة والفيروسات والبكتريا،وينشط الدورة الدموية، ويخفض الكوليسترل الضار

LDL)، ويخفض ضغط الدم المرتفع.ويمكن استخدام مسحوق الجذور واللحاء على هيأة شاي، بإضافة معلقة على كوب ماء مغلي، وتركة لمدة ١٥ دقيقة، قبل تصفيته وتناوله بمعدل مرة أو مرتين يومياً.

الأوميغا ٣:

تكثر الاوميغا ٣ في الجوز وسمك السردين والسلمون والتونه وبذور الكتان.

وتستخدم ال أوميغا ٣ للوقاية وعلاج أمراض القلب ولوحظ أنها تساعد على تخفيض:

١. ضغط الدم.
٢. الدهون الثلاثية.
٣. الترسبات الدهنية في الأوعية الدموية.
٤. اضطرابات دقات القلب.
٥. النوبات القلبية والسكته الدماغية.
٦. نسبة الموت بسبب توقف القلب المفاجئ لدى المصابين بأمراضه.

وتوصي جمعية القلب الأمريكية الجميع بأكل الأسماك (وخاصةالدهنية، أسماك المياه الباردة) على الأقل مرتين في الأسبوع لاحتوائها على نسبة عالية من أحماض أوميغا ٣, وبالإمكان استعمال مكملات زيت السمك للأشخاص الذين لا يحبون السمك, وإذاكان لديك أمراض القلب أوارتفاع مستويات الدهون الثلاثية، قدتحتاج المزيد من أحماض أوميغا ٣ الدهنية،واستشر طبيبك حول الجرعة المطلوبة. ويجب عدم زيادة الجرعة عن ٣ غرام يومياً لأنها تزيد من خطر النزف.

ومن الأغذية المهمة الأخرى لعلاج ارتفاع ضغط الدم هي تناول **الطماطم** فهي غنية بالمركب gamma aminobutyric acid foods (GABA). **والزعفران** وما يحتويه من مادة

crocetin كفيل أيضاً بخفض مستوى ضغط الدم حيث يوضع الزعفران في الطعام أو تناول مشروب الزعفران الخالص. و**شاي الكوجرات**"الكركديه": مفيد أيضاً لعلاج ارتفاع ضغط الدم، لكن ينصح بعدم الإكثار منه للمصابين بضغط الدم المنخفض. **قشر التفاح** يوضع في الظل بعيداً عن أشعة الشمس ثم يطحن ويسف ومن الممكن شربه كالقهوة صباحاً ومساءً. وأخيراً **البركولي** مفيد لمرضى الضغط فهو يحتوي على مركبات مفيدة جداً أهمها الجلوتاثيون.

- **الأدوية والأعشاب التي ترفع الضغط**

قد تؤدي بعض الأدوية والاعشاب التي يتناولها المريض من دون وصفة طبية إلى ارتفاع ضغط الدم. وينبغي استشارة الطبيب إذا كنت تتناول هذه المواد ومن المواد المشهورة التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، هي:

مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAID)

مثل فولتارين وإندوسيد ونابروكسين وبيروكسيكام وفيلدين وبروفين وموبيك وقد يرفع الباراسيتول الضغط عند تناوله بجرعات عالية ولمدة طويلة ومستمرة وعندما يتناوله الإنسان بجرعات قليلة وبمدد متباعدة لا يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

الأدوية الستيرويدية مثل امبول هايدروكورتزون وامبول بيتاكورت وحبوب البردنيزولون وحبوب الكرتزون وكريم أو مرهم بتنوسام وديرموفيت.

أدوية الزكام (مضادات الاحتقان) تعمل مضادات الاحتقان على تضييق الأوعية الدموية التي ترفع ضغط الدم وتتضمن: السودوفدرين وفينيليفرين التي تضاف مع المسكنات مثل وكولدين واكتفيد.

هرمونات منع الحمل

وتزداد خطورة الإصابة بارتفاع ضغط الدم عند السيدات اللواتي يتناولن حبوب هورمونات منع الحمل وهن بعمر ٣٥ أو أكثر أو يعانين من زيادة الوزن أو التدخين. لذلك يجب فحص ضغط الدم كل ستة أشهر على الاقل. وينبغي تغير نوع موانع الحمل إلى نوع آخر.

الكافيين، الموجود في القهوة ومشروبات الطاقة مثل ريد بول والكولا مشروبات أخرى.

عرق السوس

من الآثار الجانبية المهمة لعرق السوس رفع ضغط .

تستخرج من جذور الشجرة مادة العرقسوس، يستعمل في إنتاج أدوية السعال، ويعمل على فتح الشهية وزيادة الرغبة في تناول الطعام ويساعد في عملية الهضم، يقوي المناعة ويعمل كمضاد حيوي للجسم ضد الفيروسات. على الرغم من حلاوة مذاقه التي تفوق حلاوة السكر إلاّ أنّه لا يضر مرضى السكري، والآثار الجانبية لهذا النبات هي تأثيراته الواضحة في رفع ضغط الدم وتقليل الإدرار وخفض مستوى البوتاسيوم في الدم والذي يعد عنصراً ضرورياً لتنظيم سوائل الجسم ودقات القلب.

المصادر

١. تقرير الاحصاء السنوي لوزارة الصحة ٢٠١٤.

٢. نتائج المسح الوطني لعوامل الخطورة للأمراض غير الانتقالية٢٠١٥.

٣. مهارات الاتصال مع المرضى، ترجمة عبد السلام صالح سلطان وطارق المبارك ٢٠١٠.

٤. مقالات في الصحة والحياة حكمت الشعرباف لسنة ٢٠٠٥.

٥. الدليل الطبي للاسرة / الجمعية الطبية البريطانية، الموسوعة الثقافية/التعايش مع ضغط الدم العالي.

٦. عبد علي نبيل عباس سلسلة ادب وعصب الجزء الثاني الجلطة الدماغية /دار الكتب والوثائق في بغداد ٢٠٠١/٥٥٥.

٧. منير شماعة، الطب بين الحقيقة والاوهام، رياض الريس للكتب والنشر لندن ١٩٩٤.

٨. التعايش مع ضغط الدم العالي، ترجمة د علي الامير، تأليف هانز وولف، سلسلة الموسوعة الثقافية ٢٢، دار الشؤون الثقافية العامة، رقم الايداع ٣٩٢ في ٢٠٠٥.

9. National Guidelines for Primary Health Care Physicians,Hypertension Prevention, Diagnosis, and Treatment,Directorate of Public Health Non-communicable Disease Section Iraq 2012.

10. Abdul-Kadir Sameer, Myths in Management of Hypertension in Iraqi Society, Diyala Journal for pure sciences, Vol 6 No. 3. 2010.

11. Patient information from the BMJ Group, High blood pressure, Last published: Oct 31, 2012.

12. Paul A. James et al, Special Communication, 2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults Report From the Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8), Editorials, Author Audio Interview at jama.com

13. Your Guide to Lowering Blood Pressure with dash, National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI) of the National Institutes of Health.Web site: http://www.nhlbi.nih.gov.

14. The 2015 M.A.P. checklists for improving BP control, American Medical Association & John Hopkins Hospital.

15. Blood pressure measurement : Measure accurately © 2015 American Medical Association and The Johns Hopkins University.

16. WebMD Medical Reference, SOURCE FOR High Blood Pressure Drugs and complementary treatment for hypertension, American Heart Association / Reviewed by James Beckerman, MD, FACC on October 12, 2015.

17. JEFFREY S. LEV& and HAROLD Y. VANDERWOL, IS RELIGION THERAPEUTICALLY SIGNIFICANT FOR HYPERTENSION? Sot. Sci. Med. Vol. 29, No. I, pp. 69-78, 1989.

18. Sanda Mihaela Popescu, et al., Review Article Hypertensive Patients and Their Management in Dentistry, ISRN Hypertension Volume 2013, Article ID 410740, 8 pages, Hindawi Publishing Corporation.
19. https://www.bhf.org.uk/publications/heart-conditions/blood-pressure, www.bhf.org.uk, British heart foundation: Fight for every heart beat series; Blood pressure

أسأل طبيبك عن قياس ضغط الدم وسجله في كتيب خاص.

ناقش هذه الارقام مع الطبيب.

قد يصف لك الطبيب بعض الادوية لمساعدتك لتخفيض الضغط.

تناول هذه الادوية يومياً كما وصفت لك.

إذا انخفضت قراءات الضغط لديك فيه بسبب عمل الادوية، لا تقطعها وناقش القراءات مع الطبيب وقد يخفض الجرعة التي تتناولها.

.

قد تحتاج أن تسأل طبيبك بعض الاسئلة المهمة

- هل أنا مسيطر على الضغط بصورة جيدة؟
- كيف اراقب ضغطي، وكم مرة احتاج أن اقيس الضغط بالشهر؟
- ما الوزن الطبيعي لي؟
- هل مناسب أن امارس الرياضة حاليا؟

ضغط الدم الانقباضي : الضغط في الأوعية الدموية الكبيرة في أثناء انقباض عضلات القلب.

ضغط الدم الانبساطي: يقيس ضغط الدم عندما ترتخي عضلات القلب بين النبضات. يحتاج الطبيب إلى تكرار القياس وبأوقات مختلفة لتشخيص ضغط الدم ولا يكفي القياس لمرة واحدة.

إلاّ في حالة وجود مضاعفات بسبب الضغط مثل: تضخم عضلة القلب

أو ضرر وظائف الكلى

أو ضرر شبكية العين.