

## ارتفاع ضغط الدم –

ماذا يتضمن العلاج؟

يكون الضغط في الأوعية الدموية مرتفعاً جداً في حالة ارتفاع ضغط الدم. المصطلح العلمي الذي يطلق على ذلك هو ارتفاع ضغط الدم. قد يؤدي ارتفاع ضغط الدم المستمر إلى أضرار بكل من الأوعية الدموية والقلب والأعضاء الأخرى. يمكنك بتابعك نمط حياة نشط أن تفعل شيئاً بنفسك لخفض ضغط الدم من أجل تفادي الإصابة بأمراض أخرى، كما أن تناولك للدواء يساعد أيضاً في ذلك.

تساعدك ورقة المعلومات هذه على التعرف على الكيفية التي ينشأ بها ارتفاع ضغط الدم وكيف يتم تشخيص ذلك. كما أنه يمكنك أيضاً الاطلاع على إمكانيات العلاج الموصى بها من قبل الخبراء.

### ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

تكون الأوعية المكلّفة بنقل الدم من القلب في حالة ارتفاع ضغط الدم مُعرّضة لضغط كبير جداً، بحيث أن المصابين لا يُحسّون عادةً بذلك، ويُمكن أن يُصابوا بأعراض من بينها الصداع أو الدوخة.

### ما هي الأسباب وعوامل الخطر؟

هناك العديد من الظروف التي أن تُعزّز ارتفاع ضغط الدم، علماً بأن بعضها لا يمكنك تغييره، مثل الاستعداد الوراثي، إضافة إلى ذلك فإن خطر الإصابة يزداد مع تقدم العمر.

يلعب نمط الحياة أيضاً دوراً في ذلك، هذا يعني أنه بإمكانك التأثير بنفسك في ذلك. ويشمل ذلك – على سبيل المثال – زيادة الوزن (السمنة)، واتباع نظام غذائي غني بالملح وتناول الكثير من الكحول. هناك أيضاً من بين عوامل الخطر الأخرى قلة الحركة والتوتر النفسي. يمكنك الاطلاع على مدى تأثير نمط الحياة على العلاج في الصفحة الثانية من ورقة المعلومات هذه. يمكن لبعض الحالات المرضية أن تزيد أيضاً من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

### كيف يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم؟

يبقى الفحص الأكثر أهمية هو قياس ضغط الدم. هناك – لهذا الغرض – أجهزة تقيس ضغط الدم على الذراع. يتم قياس القِيم بالمليمترات من الزئبق (مختصر: mmHg). يشير جهاز القياس إلى رقمين:

• القيمة العليا: تسمى هذه القيمة بضغط الدم الانقباضي. بحيث يحدث ذلك عندما ينقبض القلب ويضخ الدم في جميع أنحاء الجسم، وعندها يكون الضغط في الأوعية في أعلى مستوياته.

• القيمة المنخفضة: يُطلق على القيمة الأقل ارتفاعاً اسم ضغط الدم الانبساطي. يحدث ذلك عندما يستريح القلب ويقوم الدم بالتدفق مرة أخرى إلى القلب.

يتم في بعض زيارات الطبيب قياس ضغط الدم بشكل روتيني، مثلاً عند القيام بفحص صحي عام (فحص شامل) أو التبرع بالدم أو أثناء إجراء فحص طبي رياضي. إضافة إلى ذلك فإن الخبراء يوصون بأن يتم فحص ضغط الدم مرة واحدة على الأقل لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 18 عاماً. حيث يعتبر ارتفاع ضغط الدم نادر الحدوث في سن مبكرة، إلا أنه غالباً ما يتم تجاهله، وكلما طال اكتشافه، زاد احتمال تسببه في أضرار صحية غير مباشرة.

يعتبر قياس ضغط الدم أمراً مهماً بشكل خاص للأشخاص الذين سبق أن ظهرت لديهم علامات ارتفاع ضغط الدم.



يوصي الخبراء في حالة إذا أظهرت هذه القياسات أن ضغط الدم غير طبيعي، بقياس ضغط الدم على مدار 24 ساعة. يتم لهذا الغرض إعطاءك جهازاً يقوم بتسجيل ضغط الدم لديك لمدة 24 ساعة، وينبغي لك ارتدائه على جسدك ليلاً ونهاراً. أما إذا تعذّر ذلك، فإنه يمكنك – بدلاً من ذلك – قياس ضغط الدم بنفسك في المنزل 4 مرات في اليوم لمدة 7 أيام. إذا ثبت أثناء القياس طويل المدى أن قيم ضغط الدم مرتفعة للغاية، فإن الطبيب ستقوم – أو سيقوم الطبيب – بطرح أسئلة مُفصّلة عليك وإخضاعك لفحص جسدي. يساعد كل من تخطيط القلب واختبارات الدم والبول على تحديد ما إذا كان ارتفاع ضغط الدم قد تسبب بالفعل في أضرار صحية غير مباشرة.

### كيف ينبغي أن يتم ضبط ضغط الدم؟

إذا كنت تعاني – أو تعانيين – من ارتفاع ضغط الدم، فإن السؤال الذي يطرح نفسه هو: ما هي قيمة ضغط الدم التي تريد تحقيقها من خلال العلاج؟ لا توجد هناك قيمة تُنطبق على جميع الناس. بحيث أن سبب ذلك هو أنه قد تكون هناك سبلبيات لكثرتا القِيمتين – المرتفعة جداً والمنخفضة جداً. يمكن أن يؤدي انخفاض ضغط الدم – مثلاً – إلى الدوخة أو التعب أو السقوط أرضاً.

لذلك فإنه ينبغي أن تستند القيمة المستهدفة بشكل أساسي إلى ظروفك الشخصية، علماً بأنه يتم اعتبار قيمة أقل من 90/140 مم زئبق كقيمة توجيهية. يمكن أيضاً أن يتم – حسب وضعك الشخصي – مراعاة قيماً أخرى، مثلاً حالتك البدنية.

### في لمحة واحدة



- يعتبر ارتفاع ضغط الدم من بين أحد أمراض القلب والأوعية الدموية الشائعة.
- هناك العديد من عوامل الخطر، مثل العمر أو الاستعداد الوراثي أو اتباع نمط حياة غير صحي أو بعض الأمراض الأخرى.
- يُمكن القيام بقياسات ضغط الدم وإجراء فحوصات أخرى، من الكشف عن ارتفاع ضغط الدم والأضرار المترتبة عليه.
- إذا تُرك ارتفاع ضغط الدم دون علاج، فإن ذلك قد يُلحق أضراراً بالأوعية والأعضاء.
- يمكن أن يساعد تغيير نمط الحياة في خفض ضغط الدم. هذا يعني: المزيد من الحركة، وخفض الإجهاد النفسي، واتباع نظام غذائي متوازن مع عدم الإكثار من تناول الملح، وعدم التدخين، وعدم تناول الكحول أو التقليل من تناوله، والحرص على فقدان الوزن – إذا لزم الأمر ذلك.
- إذا لم تكن التغييرات السلوكية كافية، فإنه يوصى بتناول الأدوية الخافضة لارتفاع ضغط الدم.

يعتمد تحديد الدواء المناسب لك بشكل أساسي على مدى تحملك له. يتم تناول الأدوية - بشكل فردي أو عن طريق الجمع بين عدة أدوية - اعتماداً على شدة ارتفاع ضغط الدم. إذا كنت تعاني - أو تعانيين - من أمراض مصاحبة، فيمكن التفكير في اللجوء إلى مجموعات أخرى من الأدوية، مثل حاصرات المستقبل بيتا في حالة أمراض القلب.

قد يظل ضغط الدم مرتفعاً للغاية على الرغم من تغيير نمط الحياة وتناول العديد من الأدوية. يمكن في بعض الحالات الفردية اللجوء إلى إجراء قسطرة على الكلى (إزالة التعصيب الكلوي)، إلا أنه لا يزال من غير الواضح مدى مساهمة ذلك في تحقيق نتائج مرضية.

أما بالنسبة للنساء المصابات اللواتي يرغبن في إنجاب أطفال أو أثناء فترة الحمل، فإنه يمكن التفكير في تناول أدوية أخرى خافضة لضغط الدم. سيكون الطاقم الطبي الخاص بك سعيداً بتقديم المشورة لك بهذا الخصوص. يمكنك أيضاً معرفة المزيد على هذا الرابط: [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de).

### ما يمكنك القيام به بنفسك

- ناقش أو ناقشي مع طبيبك - أو طبيبتك - مستوى ضغط الدم المُستهدف من خلال العلاج.
- ينصح بإجراء قياسات يومية قبل حوالي أسبوع من الخضوع للفحوصات الطبية (مرتين في كل من الصباح والمساء).
- تناول - أو تناولي - أدويةك بانتظام وعلى النحو الذي يُحدده لك الطبيب.
- يمكن لعروض المشورة أن تدعمك - مثلاً - في فقدان الوزن أو الإقلاع عن التدخين.
- ينصح بالمشاركة في دورة تدريبية. سيمكنك ذلك من معرفة أشياء مهمة عن مرضك وأن تتعلم كيفية التعامل بشكل أفضل مع الإجهاد النفسي.
- تقدم منظمات المساعدة الذاتية الدعم.

### لمزيد من المعلومات



#### I. مصادر ومَنهَجِيَّات وروابط

ترتكز هذه المعلومات الخاصة بالمريض على الإرشادات الوطنية للرعاية الخاصة بارتفاع ضغط الدم. يتم دعم برنامج إرشادات الرعاية الوطنية من طرف كل من اتحاد غرف الأطباء الألماني والإتحاد الفدرالي لصناديق تأمين الأطباء واتحاد الجمعيات المهنية الطبية العلمية.

#### مَنهَجِيَّات ومصادر:

→ [www.patienten-information.de/kurzinformationen/bluthochdruck#methodik](http://www.patienten-information.de/kurzinformationen/bluthochdruck#methodik)

#### المزيد من المعلومات حول ارتفاع ضغط الدم:

→ [www.patienten-information.de/uebersicht/bluthochdruck](http://www.patienten-information.de/uebersicht/bluthochdruck)

#### II. الاتصال بمجموعات مساعدة الذات

يمكنك بهدف إيجاد مجموعة للمساعدة الذاتية بالقرب من سكنك، الاتصال ب NAKOS (المصلحة الوطنية للمعلومات الخاصة بتشجيع ومساندة مجموعات مساعدة الذات):

الهاتف: [www.nakos.de](http://www.nakos.de) / 030 31018960

مع أطيب التحيات

### ما هو العلاج الذي يوصي به الخبراء؟

إذا ترك ارتفاع ضغط الدم دون علاج لفترة طويلة، فإنه قد يلحق - مع مرور الوقت - أضراراً بالعديد من الأعضاء، مما سيؤدي بالتالي إلى مزيد من الأمراض. قد يكون لذلك عواقب مثل الإصابة بنبوبة قلبية أو سكتة دماغية أو إلحاق أضرار بالكلية.

#### نمط الحياة:

يتفق الخبراء على أن اتباع نمط حياة متوازن أثبتت فعاليته في خفض ضغط الدم. ويشمل ذلك:

- تناول الملح بكمية أقل: ينبغي لك استخدام الملح باعتدال. ينتج عن تناول الأطعمة المالحة تكوّن المزيد من الماء في الجسم، مما يزيد من كمية الدم ويزيد من ضغط الدم.
- وزن جسم صحي: إذا كنت تعاني - أو تعانيين - من فرط الوزن، فقد يكون من المفيد لك جرّصك على فقدان الوزن. ربما يمكنك ذلك من الاستغناء عن تناول الدواء.
- النشاط البدني: من كان يحرص على الحركة بانتظام، فإن ذلك يساعده في خفض ضغط الدم بنفسه، علماً بأن الشيء الأهم هو استمتاعك بمزاولة هذا النشاط. قد تكون من بين الأنشطة المناسبة لذلك المشي أو ركوب الدراجات أو السباحة أو اليوغا.
- تخفيض تناول الكحول: يمكن أن يساهم الكحول في ارتفاع ضغط الدم، كما أنه يحتوي على الكثير من السعرات الحرارية. من الأفضل لك شرب كمية صغيرة فقط من الكحول. ينبغي لك مثلاً - إذا كنت امرأة - ألا تشربي أكثر من 100 مل من النبيذ يومياً، وإذا كنت رجلاً، ينبغي ألا تشرب منه أكثر من 200 مل يومياً.
- الإقلاع عن التدخين: لا يخفف الإقلاع عن النيكوتين من ضغط الدم. إلا أن إقلاعه عن التدخين، يمكنك من القضاء على عامل خطر رئيسي آخر يهدد بإلحاق أضرار بالأوعية الدموية. يوصي الخبراء لهذا السبب بالتوقف التام والدائم عن التدخين. ينطبق ذلك أيضاً على التدخين السلبي.

#### الأدوية:

- يتم في معظم الحالات استخدام الدواء كَمُكْمَلٍ غذائي. حيث أن هناك بيانات صادرة عن دراسات موثوقة بخصوص أربع مجموعات من الأدوية التي يتم استعمالها منذ عدة سنوات، والتي يُمكنها خفض ضغط الدم وبالتالي الحماية بشكل فعال من بعض الأمراض الثانوية. لهذا فإن الأدوية التالية تعتبر الخيار الأول لذلك:
- مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين: تؤثر على هرمونات الجسم التي تتحكم في ضغط الدم. حيث أنها تُمدّد الأوعية الدموية قليلاً مما يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم. لا يمكن - بناءً على المعلومات المتاحة - القول ما إذا كان أحد المكونات النشطة من ضمن مجموعة مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين أفضل من الآخر.
- مضادات مستقبلات الأنجيوتنسين: تعرف أيضاً باسم حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (مختصر: ARBs) وتعمل بشكل مشابه لمثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين.
- حاصرات قنوات الكالسيوم: تعمل على تثبيط قنوات خاصة في الأوعية الدموية، مما يؤدي إلى استرخائها وتمددتها.
- مدرات البول الشبيهة بالثيازيد/الثيازيدات: ينتج عنها تخلص الجسم من المزيد من الأملاح ومن الماء أيضاً.

#### هيئة التحرير

مسؤول عن المضمون:

مركز الأطباء للجودة في الطب (ÄZQ)

بطلب من:

اتحاد نقابة الأطباء الألماني (BÄK)

الإتحاد الفدرالي لصناديق تأمين الأطباء (KBV)

البريد الإلكتروني [patienteninformation@azq.de](mailto:patienteninformation@azq.de)

الموقع الإلكتروني [www.patienten-information.de](http://www.patienten-information.de)

[www.azq.de](http://www.azq.de)



KBV