

ارتفاع ضغط الدم

(حقائق وخرافات)



د. محسن صالح الإدريسي

تأليف



د. محسن صالح الإدريسي

www.eledrisi.com

التدقيق اللغوي



د. بلال منصور أبوزقية

belal_m_ali@doctors.org.uk

تصميم وإخراج



خديجة عصمت العتريس

khadija@gulfinnovation.com


الناشر


شركة الإبداع الفكري
للنشر والتوزيع - الكويت





الرقم المعياري الدولي «ردمك»
???????


رقم الإيداع : ??????


 ebdaafekry.com

 @ebdaafekry

 info@ebdaafekry.com

 ebdaafekry

 Ebdaafekry

 الابداع الفكري

جميع الحقوق محفوظة للناشر (شركة الإبداع الفكري)
(يمنع النسخ أو التصوير أو النقل أو
النشرية موقع الشبكة الالكترونية أو الاقتباس
من هذا الكتاب أو أي استخدام آخر لمادته إلا بآذن
خطي من الناشر لعدم التعرض للملاحقة القانونية)

الطبعة الأولى : ديسمبر 2021

طباعة

شركة المطبعة الألمانية للطباعة والتغليف

هاتف : +965 22675321
فاكس : +965 22675284
العنوان : ص.ب 28589 الصفاة 13146 الكويت



الفهرس

ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

الباب الأول

ضغط الدم في الحالة الطبيعية

الفصل الأول

14	ماذا يعني ضغط الدم؟
15	وحدات قياس ضغط الدم
16	التعريف بمستويات ضغط الدم
19	كيفية قياس ضغط الدم
22	أجهزة قياس ضغط الدم

التعريف بارتفاع ضغط الدم

الفصل الثاني

28	أنواع وأسباب ارتفاع ضغط الدم
29	عوامل الخطورة لحدوث ارتفاع ضغط الدم
31	تشخيص ارتفاع ضغط الدم
36	درجات ارتفاع ضغط الدم
40	أهمية ارتفاع ضغط الدم
41	آثار ارتفاع ضغط الدم
43	التكلفة الاقتصادية لارتفاع ضغط الدم
44	معدلات انتشار ارتفاع ضغط الدم

خرافات عن ارتفاع ضغط الدم

الفصل الثالث

48	معتقدات مغلوطة عن ارتفاع ضغط الدم
----	-----------------------------------



مضاعفات ارتفاع ضغط الدم الباب الثاني

تأثيرات ارتفاع ضغط الدم	الفصل الأول
58	أمراض شرايين القلب
64	أمراض شرايين الدماغ
68	أمراض شرايين الأطراف
71	اعتلال الكلي
74	أمراض العيون
76	المشاكل الجنسية

الوقاية من مضاعفات ارتفاع ضغط الدم الفصل الثاني

82	هل يمكن منع مضاعفات ارتفاع ضغط الدم؟
84	ماذا إذا حدثت المضاعفات؟

العناية بارتفاع ضغط الدم الباب الثالث

نصائح نمط الحياة	الفصل الأول
92	التثقيف الصحي
99	التغذية
114	النشاط البدني



الأدوية الخافضة لضغط الدم

الفصل الثاني

118	متي توصف الأدوية؟
120	مجموعة مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين
123	مجموعة حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين
126	مجموعة حاصرات قنوات الكالسيوم
129	مجموعة مدرات البول
131	مجموعة حاصرات مستقبلات بيتا
134	مجموعات أخرى
135	أي من الأدوية أفضل؟

متابعة ارتفاع ضغط الدم

الفصل الثالث

140	خطة العناية بارتفاع ضغط الدم
142	قياس ضغط الدم المنزلي
147	الاستعداد لموعد الطبيب

الفحوصات الطبية والصحة العامة

الفصل الرابع

153	الكشوفات الطبية لأصحاب ارتفاع ضغط الدم
155	الكشف عن مضاعفات ارتفاع ضغط الدم
157	صحة القلب والشرايين
161	هل يحتاج أصحاب ارتفاع ضغط الدم إلى الأسبيرين؟
163	هل يحتاج أصحاب ارتفاع ضغط الدم إلى فيتامينات ومقويات؟
165	هل الأعشاب والمواد الطبيعية آمنة؟

الوقاية من ارتفاع ضغط الدم

الفصل الخامس

170	هل يمكن منع ارتفاع ضغط الدم؟
-----	------------------------------



الكتاب الرابع ارتفاع ضغط الدم والحالات الخاصة

الفصل الأول	ارتفاع ضغط الدم الثانوي
176	ما هو ارتفاع ضغط الدم الثانوي؟
177	أسباب ارتفاع ضغط الدم الثانوي

الفصل الثاني	ارتفاع ضغط الدم المقاوم للعلاج
180	ما هو ارتفاع ضغط الدم المقاوم للعلاج؟
182	علاج ارتفاع ضغط الدم المقاوم للعلاج

الفصل الثالث	ارتفاع ضغط الدم خلال الحمل
186	حالات ارتفاع ضغط الدم خلال الحمل
189	ارتفاع ضغط الدم الحملي
192	العناية بارتفاع ضغط الدم خلال الحمل

الفصل الرابع	ارتفاع ضغط الدم عند الأطفال
196	قياس ضغط الدم للأطفال
200	تشخيص ارتفاع ضغط الدم عند الأطفال
201	العناية بارتفاع ضغط الدم عند الأطفال

الفصل الخامس	ارتفاع ضغط الدم عند كبار السن
204	العناية بارتفاع ضغط الدم عند كبار السن

الفصل السادس	نوبة ارتفاع ضغط الدم
210	ما هي نوبة ارتفاع ضغط الدم؟ وما أنواعها؟
212	نوبة ارتفاع ضغط الدم الملحة
214	نوبة ارتفاع ضغط الدم الطارئة

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله

يعتبر مرض ارتفاع ضغط الدم أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً في العالم حيث تشير الدراسات إلى أن عدد المصابين بهذا المرض يتجاوز المليار شخص، حيث يوجد رجل مصاب من كل 4 رجال وامرأة من كل 5 نساء، وترتفع هذه النسب لتصل إلى أكثر من 50% عند كبار السن (أعمار 65 سنة وأكبر). وتزيد نسب الإصابة في الدول منخفضة الدخل ومتوسطة الدخل عن الدول مرتفعة الدخل.

ارتفاع ضغط الدم هو أحد العوامل الرئيسية لحدوث أمراض القلب والشرايين والتي بدورها تشكل السبب الأول للوفاة على مستوى العالم. يُسمى مرض ارتفاع ضغط الدم بالقاتل الصامت حيث إنه لا يسبب أعراضاً وهذا يؤدي إلى التشخيص المتأخر وينتج عنه وجود المضاعفات عند العديد من الأشخاص عند التشخيص، أضف إلى هذا فإن الكثير من أصحاب ارتفاع ضغط الدم لا يصلون إلى مستوى ضغط الدم المطلوب لتجنب مضاعفات المرض.

وحيث إن ارتفاع ضغط الدم مهم وشائع ويصيب الفئات العمرية المختلفة تظهر الحاجة إلى التثقيف الصحي عن هذا المرض، ومن هذا المنطلق جاء هذا الكتاب لتقديم معلومات علمية بطريقة ميسرة عن المرض وجوانبه المختلفة وقد حرصت على تقديم هذه المعلومات بصورة مبسطة وبجرعات خفيفة للقارئ غير المتخصص مع وجود صور توضيحية شارحة. أدعو الله أن ينفع بهذا الكتاب ويمن على الجميع بالصحة والعافية.

د. محسن صالح الإدريسي



عوامل الخطورة لحدوث ارتفاع ضغط الدم





تشخيص ارتفاع ضغط الدم

إذا اكتُشِف أن ضغط الدم مرتفع
(85/130 أو أكثر)

عند الكشف الأولي (يكون عادةً في المركز الصحي)



يجب إعادة القياس لتأكيد وجود مرض ارتفاع ضغط الدم



يُفضَّل قياس ضغط الدم خارج المركز الصحي



القياس بالجهاز
المتنقل

أو

القياس
المنزلي

في حالة عدم توفر الطريقتين
يُعاد القياس في المركز الصحي



أهمية ارتفاع ضغط الدم

العديد من الأشخاص
(حوالي 20 %) لا
يعلمون بوجوده
لديهم بسبب عدم
وجود أعراض

أكثر الأمراض
المزمنة
شيوعًا

عدم انتظام ارتفاع
ضغط الدم يؤدي
إلى مضاعفات
متعددة

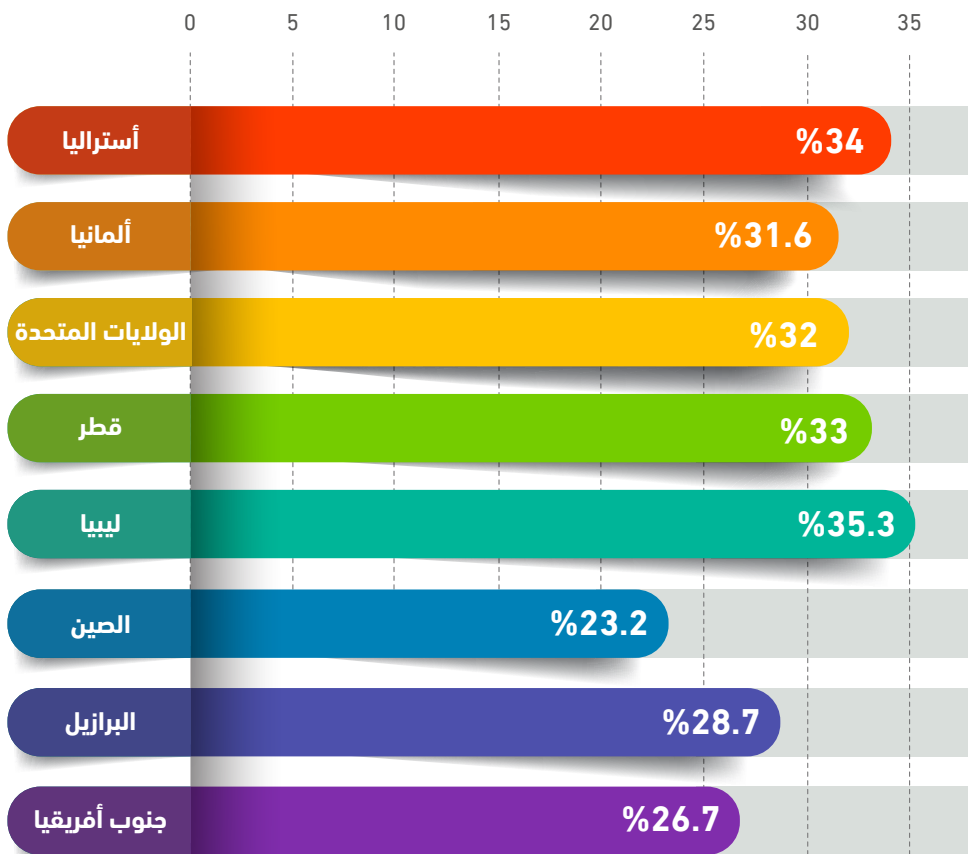
معدلات التحكم
في المرض متدنية
مما يسبب نسب
مضاعفات عالية

علاج المرض
ومضاعفاته
تمثل عبئًا
اقتصاديًا كبيرًا

سبب رئيسي للإعاقة
الجسدية والذهنية
والغياب عن العمل
 وضعف الإنتاجية



نسب ارتفاع ضغط الدم في بعض الدول



المصدر: منظمة الصحة العالمية ومجموعة
دراسات بحثية



معتقدات مغلوبة عن ارتفاع ضغط الدم (1)



لا يمكن أن أكون مصابًا بارتفاع ضغط الدم لأنني لا أشكو من أي أعراض

ارتفاع ضغط الدم يصيب كبار السن فقط



لا يمكن أن أصاب بارتفاع ضغط الدم لأنه لا أحد من عائلتي لديه المرض

لا يمكن أن يكون عندي مضاعفات ارتفاع ضغط الدم لأنني أصبت بالمرض حديثاً



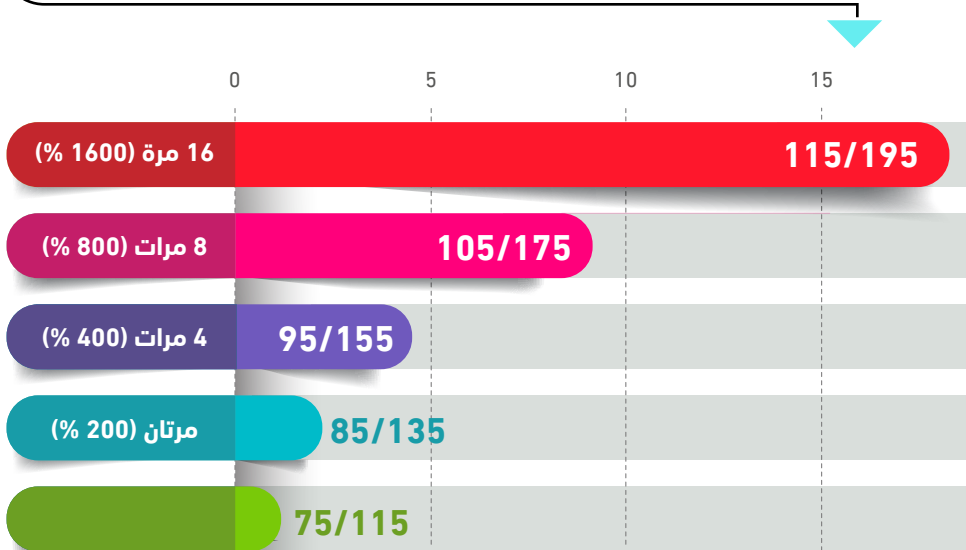


ارتفاع ضغط الدم والوفاة بسبب أمراض القلب والشرايين

تزيد احتمالية أمراض القلب والشرايين والوفاة مع درجة ارتفاع ضغط الدم

أمراض القلب والشرايين هي السبب الرئيسي للوفاة على مستوى العالم

احتمالية الوفاة بسبب أمراض القلب والشرايين حسب مستوى ضغط الدم

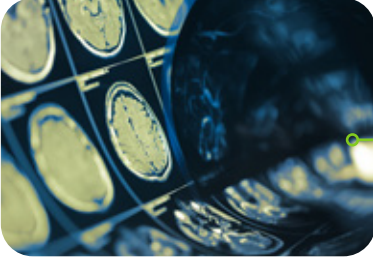


المصدر: منظمة الصحة العالمية



تنظيم ارتفاع ضغط الدم ونسبة المضاعفات

تنظيم ضغط الدم يؤدي إلى تخفيض احتمالية
المضاعفات كما يلي:



السكتة الدماغية

30%



الجلطة القلبية

25%



الفشل الكلوي

23%



نظام تغذية داش DASH

DASH

هو اختصار Dietary Approach to Stop Hypertension
« النهج الغذائي لإيقاف ارتفاع ضغط الدم »

تقوم فكرة النظام على
تقليل الملح (الصوديوم) في
الطعام وتناول الأطعمة
الغنية بالعناصر التي تساعد
على تخفيض ضغط الدم مثل
البوتاسيوم والكالسيوم
والمغنيسيوم

ثبت فعالية هذا
النظام في علاج
ارتفاع ضغط الدم
وكذلك الوقاية منه

يمكن لهذا النظام تخفيض
الضغط الانقباضي (الرقم
العلوي) بمقدار 8 إلى
14 درجة (وهذا يساوي
مفعول دواء خافض لضغط
الدم)

يمكن أن يبدأ
تأثير النظام في
تخفيض ضغط الدم
في الظهور خلال
أسبوعين



طريقة عملية لتطبيق نظام تغذية داش

باستعمال طريقة الصحن





نصائح للنشاط البدني



المدة التي يُنصَح بها هي ساعتان ونصف أسبوعيًا

يُنصَح أن تتوزع المدة على 3 إلى 5 أيام خلال الأسبوع



مثلًا: 30 دقيقة في اليوم 5 أيام خلال الأسبوع

يمكن توزيع هذه الفترة
(مثلًا 3 جلسات تستغرق كل منها 10 دقائق يوميًا)



يكون على هيئة مشي سريع أو جري

البدء بالنشاط بمدة معينة ثم زيادتها بالتدريج حتى
الوصول الى الهدف

استشارة الطبيب في حالة وجود
أمراض القلب والشرايين



متى تُوصف الأدوية لأصحاب ارتفاع ضغط الدم؟



إذا لم ينتظم ضغط الدم
بعد إعطاء فرصة لتغيير نمط
الحياة لمدة 3 إلى 6 أشهر

الدرجة الأولى من ارتفاع
ضغط الدم
(صفحة 36)

مع وجود أي من الحالات
التالية:
- أمراض القلب والشرابين
- مرض السكري
- اعتلال الكلى
- آثار عضوية لارتفاع ضغط
الدم (صفحة 155)

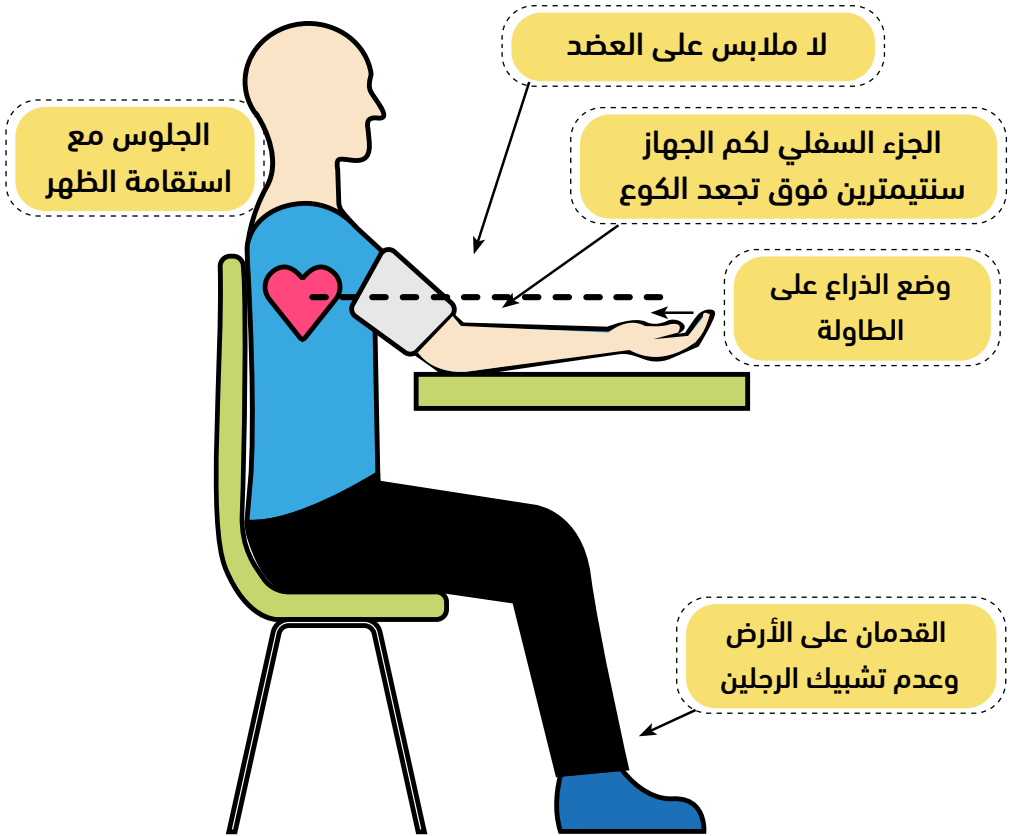
الدرجة الأولى من ارتفاع
ضغط الدم
(صفحة 36)

لكل الأشخاص

الدرجة الثانية من ارتفاع
ضغط الدم
(صفحة 36)



كيفية قياس ضغط الدم المنزلي



عدم التدخين أو تناول القهوة أو ممارسة نشاط بدني نصف ساعة على الأقل قبل الكشف

الجلوس للراحة لمدة 5 دقائق مع تجنب الضوضاء (لا محادثة أو استعمال هاتف أو مشاهدة تلفاز)



هل يحتاج أصحاب ارتفاع ضغط الدم إلى الأسبيرين؟

الأسبيرين مهم لعلاج حالات أمراض شرايين القلب أو الجلطة القلبية أو الجلطة الدماغية لمنع تكرار الحالة

استعمال الأسبيرين كوقاية يعتمد على عمر الشخص ونسبة خطورة حدوث أمراض القلب والشرايين وكذلك احتمالية حدوث نزيف بسبب الدواء

توصيات جمعية القلب الأمريكية
بخصوص استعمال الأسبيرين لمنع أمراض القلب والجلطات الدماغية

الأشخاص الأصغر من
40 سنة

- الدراسات غير كافية
للإصدار قرار
- قد يُنصح به في حالات
خاصة

الأشخاص الأكبر من
70 سنة

لا يُنصح به بشكل عام

يُنصح بالأسبيرين:

لعمر 40 إلى 70 سنة
مع وجود احتمالية عالية
لحدوث أمراض القلب
والشرايين (بشكل عام نسبة
خطورة أكثر من 10 %)
وعدم وجود خطورة للنزيف



ملخص التحاليل المعملية المطلوبة

لأصحاب ارتفاع ضغط الدم

ملاحظات	المتابعة	التحليل
أكثر تكرارًا في حالة عدم انتظامها أو وصف أدوية قد تؤثر على التحليل	كل سنة	الكلّي (كرياتينين الدم)
أكثر تكرارًا في حالة عدم انتظامها أو وصف أدوية قد تؤثر على التحليل	كل سنة	أملاح الدم (بوتاسيوم و صوديوم)
أكثر تكرارًا في حالة عدم انتظامه	كل سنة	زلال البول
أكثر تكرارًا في حالة عدم انتظامها	كل سنة	الدهون
للكشف عن السكري	حسب تقييم الطبيب	سكر الدم أو السكر التراكمي



ما هو ارتفاع ضغط الدم الثانوي؟

هو وجود حالة عضوية مسببة لارتفاع ضغط الدم

يصيب 5 إلى 10 % من أصحاب ارتفاع ضغط الدم

حالة توقف التنفس الإنسدادى خلال النوم

اضطرابات الغدة الكظرية

أمراض الكلى

بعض
الأسباب

المخدرات مثل
الكوكاين

ضيق الشريان
الكلى

الأدوية مثل: ستيرويدس، وأدوية NSAID
لتخفيف الآلام، وبعض الأعشاب مثل نبتة سانت جون وأفيدرا،
وحبوب منع الحمل، وبعض أدوية الاكتئاب



ارتفاع ضغط الدم الحملي

هو ارتفاع ضغط الدم الذي يحدث لأول مرة خلال الحمل بعد الأسبوع 20

يعود مستوى ضغط الدم الى الطبيعي قبل الشهر الثالث بعد الولادة

يُشخَّص عندما يكون ضغط الدم 90/140 أو أكثر مسجلاً في مرتين مختلفتين على الأقل بفواصل زمني لا يقل عن أربع ساعات دون وجود أضرار للأعضاء

احتمالية حدوثه:

6 إلى 17 % من الحوامل اللاتي يحملن لأول مرة
2 إلى 4 % من الحوامل اللاتي حملن من قبل

هو السبب الأكثر شيوعاً لحدوث ارتفاع ضغط الدم خلال الحمل

يمكن أن تحدث معه حالة مقدمات الارتعاج (ما قبل تسمم الحمل)



قياس ضغط الدم عند الأطفال

تنصح الأكاديمية الأمريكية للأطفال بفحص ضغط الدم لجميع الأطفال بدءًا من عمر 3 سنوات

وتنصح بفحص الضغط للأصغر من عمر 3 سنوات في حالة وجود عوامل خطورة

يمكن قياس ضغط الدم باستعمال جهاز الكشف اليدوي أو الجهاز الآلي

إذا كان الضغط عاليًا فيجب تأكيد القياس باستعمال جهاز الكشف اليدوي

إذا كان مستوى الضغط مازال مرتفعًا فيفضل استعمال الجهاز المتنقل (إذا توفر) لتأكيد ارتفاع ضغط الدم

إذا كانت القراءات الأولية عالية فيجب تأكيد تشخيص ارتفاع ضغط الدم بمتابعة مستويات الضغط على الأقل خلال 3 زيارات طبية منفصلة



نوبة ارتفاع ضغط الدم المُلِحَّة

لا يصاحبها
ضرر في أعضاء
الجسم
وعادةً ليس
هناك أعراض

يُراقب ضغط
الدم بصورة
مكثفة
(عادةً كل 30
إلى 60 دقيقة)

نوبة ارتفاع ضغط الدم المُلِحَّة

يقوم الطبيب بإجراء
الكشف الطبي
والتحاليل المعملية
اللازمة للتأكد من
عدم وجود ضرر في
أعضاء الجسم

يُقيم سبب
حدوث النوبة

تُتابع عادةً حالة
الشخص في
المركز الصحي
أو طوارئ
المستشفى

في هذا الكتاب ستجد معلومات حديثة ومبسطة

- تعريف مرض ارتفاع ضغط الدم وأهميته وكيفية تشخيصه
- المعتقدات المغلوطة عن ارتفاع ضغط الدم
- العناية المثالية بارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع ضغط الدم خلال الحمل وعند الأطفال وكبار السن
- ارتفاع الضغط الثانوي وارتفاع الضغط المقاوم للعلاج
- نوبة ارتفاع ضغط الدم
- الوقاية من ارتفاع ضغط الدم

د. محسن صالح الإدريسي

المؤلف

- طبيب استشاري الأمراض الباطنية والسكري والغدد الصماء
- خريج كلية الطب، جامعة طرابلس - ليبيا
- شهادة التخصص (البورد) الأمريكي للأمراض الباطنية والسكري والغدد الصماء
- زميل الكلية الأمريكية للطب الباطني
- زميل الكلية الأمريكية للسكري والغدد الصماء
- يعمل حالياً في مؤسسة حمد الطبية في قطر

