**ارتفاع ضغط الدم**

ارتفاع ضغط الدم من اكثر الامراض المزمنه انتشارا في العالم ويسمى ايضا بالقاتل الصامت ,وتعتمد السيطرة عليه على مواظبه المريض على العلاج واتباع نمط حياه يراعي طبيعه هذا ال مرض وعند اهمال التعامل معه يؤثر على كافه اعضاء الجسم.

ارتفاع ضغط الدم ويسمى في بعض الاحيان فرط الضغط الشرياني يكون فيه ضغط الدم في الشرايين مرتفعا,وهذا الارتفاع يتطلب من القلب العمل بجهد اكبر من المعتاد لكي يتمكن من دفع الدم في الاوعيه الدمويه .

**انواع ارتفاع ضغط الدم:**

يصنف ارتفاع ضغط الدم الى نوعين:

1-ارتفاع ضغط الدم الاولي(الاساسي) ويشكل حوالي 90-95% من الحالات ويعني عدم وجود حاله طبيه واضحه مسببه له.

2-ارتفاع ضغط الدم الثانوي وتحدث هذه الحالات بسبب ثأثير الكليتين او الشرايين او الغدد الصماء او بسبب بعض الادويه وتشكل هذه الحالات 5-10 %

وارتفاع ضغط الدم هو من اهم عوامل الخطورة للسكته الدماغيه واحتشاء عضله القلب وعجز القلب وامراض الكلى المزمنه ,وحتى الارتفاع المعتدل في الضغط الشرياني يؤدي الى قصر العمر المتوقع .

**علامات واعراض ارتفاع ضغط الدم:**

نادرا ما يرافق ارتفاع ضغط الدم اعراض اخرى ,اما تحديد الاصابه به فعاده ما يكون من خلال الكشف الطبي او عندما يشكو المريض من مشكلات غير ذات صله . هناك نسبه من المرضى يعانون من الصداع (خاصه في منطقه القذال وهو الجزء الخلفي من الرأس ) وفي الصباح,وكذلك الدوار والدوخه والطنين او نوبات اغماء ومع ذلك فإن هذه الاعراض قد تكون ذات صله بالقلق بدلا من ارتفاع ضغط الدم نفسه.

**المضاعفات**:

هناك الكثير من المضاعفات لارتفاع ضغط الدم ومنها:

1. تمدد الاوعيه الدمويه
2. السكته الدماغيه
3. فشل القلب
4. الذبحه الصدريه
5. الفشل الكلوي
6. فقدان البصر
7. العجز الجنسي(قد يكون بسبب ارتفاع الضغط او بسبب الادويه المستخدمه في غلاجه)
8. مرض الشرايين الطرفيه

**التشخيص :**

لتشخيص ارتفاع ضغط الدم نحتاج الى معرفه التاريخ المرضي والتاريخ العائلي للمريض مع متابعه لقراءات ضغط الدم واجراء بعض التحاليل والفحوصات المختبريه والاشعاعيه .

بعض الاختبارات تجرى لاستبعاد اي سبب او عامل خطورة لارتفاع ضغط الدم.

**العلاج:**

بناءا على التشخيص يتم وضع خطه علاجيه وتشمل تغيير نمط الحياه مثل ممارسه النشاط البدني واتباع نظام غذائي صحي

والادويه الخاصه بعلاج ارتفاع ضغط الدم تحدد من قبل الطبيب المعالج حسب حاله المريض .

**الوقايه:**

ان نمط الحياه الصحي من اهم سبل الوقايه والتحكم في مستوى ضغط الدم حيث يشمل ممارسه النشاط البدني والرياضي, المحافظه على وزن صحي اتباع نظام غذائي, صحي السيطرة على القلق والتوتر ,الامتناع عن التدخين وتناول الخمور ,والتقلييل من تناول الكافايين.

**بعض المفاهيم الخاطئه**:

هل يمكن التوقف عن اخذ العلاج في حال تم السيطرة على قراءات ارتفاع الضغط؟

الجواب كلا فإن ارتفاع ضغط الدم مرض مزمن

هل يمكن الاستعاضه عن الادويه بتقليل ملح الطعام او الامتناع عنه ؟

الجواب كلا ...ان التقليل من الملح او الامتناع عنه يعتبر عامل مساعد بجانب العلاج بالعقاقير .

مع تمنياتي القلبيه للجميع بالصحه والعافيه

الدكتور علي راضي كاظم

ممارس باطنيه

مسؤول وحده فصل مكونات الدم في مركز البصرة لامراض وزرع الكلى

مستشفى الصدر التعليمي