**علاقة السمنة بارتفاع ضغط الدم**

**ماهو ضغط الدم**

هو قوه الدفع التي يحدثها تدفق الدم على جدران شرايين الجسم.

أصبحت الإصابة بـ ارتفاع ضغط الدم من أكثر الحالات شيوعًا في السنوات الأخيرة ويحدث ذلك عند زيادة الضغط على جدران الشرايين لمدة طويلة وهو ما يدفع القلب للعمل بجهد أكبر لضخ الدم. قد يعاني الكثير من مرض ارتفاع الضغط لسنوات طويلة دون أعراض واضحة ولذلك فهو يسمى (القاتل الصامت)، فقد يزيد الضغط من احتمالية الإصابة بمشاكل ومضاعفات صحية خطيرة كالسكتة الدماغية والنوبات القلبية بل قد يتسبب في تضرر الكلى أحيانًا.

**أنواع ارتفاع ضغط الدم**

ا**رتفاع ضغط الدم الرئيس**

​في 90% - 95% من الحالات عند البالغين ليس بالإمكان تعريف مسبّبها، يميل هذا النوع إلى التطور تدريجيًا على مدى سنين عدة.

**ارتفاع ضغط الدم الثانوي**

​عند 5% - 10% المتبقين يتولد هذا النوع نتيجة لمرضٍ آخر، ويظهر عادةً بشكلٍ مفاجئ ويسبب ضغط دمٍ أعلى من ذلك الذي يسببه الأولي ومن أسبابها أمراض الكلى وا ورام في الغدة الكُظـْريّه و عيوب خلقية معينة في القلب و أدوية معينة، مثل حبوب منع الحمل والمخدرات كالكوكائين

**عوامل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم**

**. عوامل خطر لا يمكن السيطرة عليها**

**ـ العمر** / يزداد خطر الإصابة بالمرض مع التقدم بالسن**1**

**التاريخ العائلي /** يميل ارتفاع ضغط الدم إلى الانتقال وراثيًا **-2**

**عوامل خطر يمكن السيطرة عليها**

**زيادة الوزن أو السمنة -1**

كلّما كان الإنسان أعلى وزنًا كان بحاجةٍ إلى المزيد من الدم كي يكون قادرًا على إيصال الأكسجين والمواد المغذية إلى أنسجة الجسم المختلفة، وكلّما كانت كمية الدم المتدفق في الأوعية الدموية أكبر كان الضغط على جدران الشرايين أكبر.

**انعدام النشاط البدني -2**

وتيرة عمل القلب لدى الأشخاص الذين لا يمارسون نشاطًا بدنيًا هي أعلى منها لدى الذين يمارسونه، وكلّما زادت سرعة عمل القلب كان القلب بحاجة إلى بذل جهد أكبر عند كل انقباض، ممّا يزيد الضغط على الشرايين، بالإضافة إلى ذلك فإن انعدام النشاط البدني يزيد خطر السمنة.

**التدخين -3**

تدخين التبغ يؤدي إلى رفع ضغط الدم بشكلٍ فوري ومؤقت، بالإضافة إلى ذلك فإن المواد الكيميائية الموجودة في التبغ قد تضر بجدران الشرايين، ونتيجة لذلك قد تصبح الشرايين أضيَق ممّا يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

**- تغذية كثيرة الملح 4**

إن وجود كمية كبيرة جدًا من ملح الطعام في النظام الغذائي قد يؤدي إلى احتباس السوائل في الجسم، الأمر الذي يسبّب ارتفاع ضغط الدم

**تغذية قليلة البوتاسيوم -5**

يساعد البوتاسيوم على موازنة مستوى الصوديوم في الخلايا عندما لا يتم استهلاك أو تخزين كمية كافية من البوتاسيوم، فقد يُؤدي ذلك إلى تراكم كمية كبيرة جدًا من الصوديوم في الدم

**- تناول الكحول6**

تناول الكحول قد يسبب إفراز هرمونات تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وازدياد سرعة القلب

**- التوتر7**

المستويات العاليةٌ من التوتر تؤدي إلى ارتفاعٍ مؤقتٍ في ضغط الدم، لكن محاولات الاسترخاء من خلال الأكل الكثير، أو تدخين التبغ أو شرب الكحول قد تؤدي إلى تعقيد مشكلات ضغط الدم

**-الأمراض المزمنة8**

بعض الأمراض المزمنة بما فيها الكولسترول المرتفع، والسكري، والأرق، وأمراض الكلى قد تؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم

**- الحمل9**

في بعض الأحيان يكون الحمل عاملًا مؤثرًا في ارتفاع ضغط الدم.

**السمنة وعلاقتها بارتفاع ضغط الدم**

لوحظ أثناء الدراسات وجود علاقة مباشرة بين مؤشر كتلة الجسم وضغط الدم الانقباضي وضغط الدم الانبساطي، وتنطبق هذه العلاقة أيضًا على الأطفال والمراهقين الذين يعانون من السمنة المفرطة.

من ناحيه أخرى لا يرتبط مرض الضغط بالسمنة فقط ولكنه يرتبط أيضًا بتوزيع الدهون في الجسم. فقد ربطت بعض الدراسات بين السمنة المتركزة في منطقة البطن وارتفاع ضغط الدم. أظهرت دراسة الشيخوخة المعيارية (Normative aging study) على سبيل المثال أن خطر إصابة الرجال الذين تزيد أعمارهم عن 18 عامًا زاد بمقدار ثلاثة أضعاف تقريبًا مع زيادة نسبة الخصر إلى الفخذ بمقدار وحدة واحدة.كما كشفت دراسة فرامنغهام للقلب أن زيادة الوزن بنسبة 5٪ تزيد من خطر ارتفاع ضغط الدم بنسبة 30٪. وأن فقدان الوزن يقلل من ضغط الدم الانقباضي والانبساطي.

**كيف تؤدي السمنة الى ارتفاع ضغط الدم**

لا تزال الآلية التي تربط السمنة بارتفاع ضغط الدم قيد البحث والدراسة. ولكن من المعلوم أن السمنة قد تؤدي إلى ارتفاع الضغط وأمراض القلب والأوعية الدموية عن طريق تنشيط نظام الرينين – أنجيوتنسين – ألدوستيرون وهو نظام هرموني يؤثر بشكل أساسي على ضغط الدم من خلال تحفيز انقباض الأوعية الدموية كما يحفز الكلى لإعادة امتصاص الصوديوم والماء وإعادتهما مرة أخرى إلى الدم مما يؤدي إلى زيادة حجم الدم وبالتالي ارتفاع الضغط. أو عن طريق تعزيز مقاومة الأنسولين ومقاومة اللبتين.

**ماتأثير جراحات السمنة على مرضى ارتفاع ضغط الدم**

[جراحات السمنة](https://wardanyclinic.com/%d8%ac%d8%b1%d8%a7%d8%ad%d8%a7%d8%aa-%d8%a7%d9%84%d8%b3%d9%85%d9%86%d8%a9/) هي الطريقة الأكثر فعالية لعلاج السمنة وقد تزيد من تحسن الحالات المرضية المزمنة المرتبطة بها. وعلى الرغم من توجه معظم الأبحاث لدراسة تأثير ذلك النوع من الجراحات على مستويات السكر في الدم. إلا أنه كان هناك اهتمام متزايد باستكشاف فوائدها المحتملة لخفض ضغط الدم. ورجحت المراجعات والتحليلات القائمة على الملاحظة أن جراحات التخلص من السمنة المفرطة قد تساعد في السيطرة على ذلك العرض. لطالما اعتُبر فقدان الوزن وسيلة فعالة للسيطرة على ضغط الدم المرتفع. ومع تطور التقنيات الجراحية المستخدمة في جراحات السمنة. أصبحت الجراحات أبسط من ذي قبل كما أصبح من السهل التعامل مع مضاعفات هذه الجراحات والحد منها بشكل كبير.

**هل تؤدي جراحات السمنة إلى الشفاء التام من ارتفاع ضغط الدم**

كشفت متابعات المرضى بعد جراحات السمنة عن توقف ما يقرب من 85 أو 90% من المرضى عن تناول أدوية الضغط تمامًا بعد الجراحة بفترة تتراوح من أسبوعين إلى 3 شهور تقريبًا. واحتاج باقي المرضى إلى تقليل كمية الأدوية أو الجرعات. ويرى الأطباء أن حالات الإصابة بضغط الدم البسيطة قد تستغنى نهائيًا عن تناول أدوية الضغط بعد خسارة الوزن. شرط الالتزام بتعليمات الطبيب المعالج واتباع نظام حياة صحي.

وفي العموم لا يسعنا إلا أن نؤكد على أهمية إنقاص الوزن في حالة مرضى السمنة المصابين بارتفاع ضغط الدم سواء باتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية أو بالخضوع لأي نوع من [انواع جراحات السمنة](https://wardanyclinic.com/%d8%a7%d9%86%d9%88%d8%a7%d8%b9-%d8%ac%d8%b1%d8%a7%d8%ad%d8%a7%d8%aa-%d8%a7%d9%84%d8%b3%d9%85%d9%86%d8%a9/) في حالة فشل الطرق العادية. ومن بين هذه الجراحات [عملية تكميم المعدة بالمنظار](https://wardanyclinic.com/laparoscopic_sleeve_gastrectomy/) [وعملية تحويل مسار المعدة بالمنظار](https://wardanyclinic.com/%d8%b9%d9%85%d9%84%d9%8a%d8%a9-%d8%aa%d8%ad%d9%88%d9%8a%d9%84-%d9%85%d8%b3%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%84%d9%85%d8%b9%d8%af%d8%a9/) و[تحويل مسار المعدة المصغر](https://wardanyclinic.com/%d8%aa%d8%ad%d9%88%d9%8a%d9%84-%d9%85%d8%b3%d8%a7%d8%b1-%d8%a7%d9%84%d9%85%d8%b9%d8%af%d8%a9-%d8%a7%d9%84%d9%85%d8%b5%d8%ba%d8%b1/) وغيرها.