

طبيبة من وايل كورنيل للطب - قطر تناقش ارتفاع ضغط الدم وسبل التغلب عليه

الدوحة - 1 فبراير 2017: خصّصت سلسلة محاضرات "اسأل المختص" التي تستضيفها وايل كورنيل للطب - قطر في إطار حملة "صحتك أولاً"، أحدث محاضراتها لمناقشة ارتفاع ضغط الدم وسبل الوقاية منه باتباع أنماط الحياة الصحية. وتحدثت الدكتورة مي محمود، أستاذ الطب المساعد في وايل كورنيل للطب - قطر، أمام الحضور عن مسببات ارتفاع ضغط الدم وأعراض المرض المزمن والمخاطر الصحية المصاحبة له أو المترتبة عليه، مثل تفاقم خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية وتدهور وظائف الكلى.

وهناك توافق في آراء الأطباء بأن ارتفاع ضغط الدم هو بلوغ ضغط الدم 90/140 ملليمتر زئبق أو أعلى في أحد الرقمين المذكورين أو كليهما. ويُصنّف قرابة 90% من مرضى ارتفاع ضغط الدم ضمن فئة ارتفاع ضغط الدم "الأساسي" أو "الأولي"، وببساطة يُقصد بذلك ارتفاع ضغط الدم مجهول السبب. وهنا أشارت الدكتورة مي محمود إلى أن عوامل وراثية وبيئية معينة قد يكون لها مجتمعة دور في التسبب بالمرض. وعلى سبيل المثال، من الأرجح أن يُصاب الإنسان بهذا المرض المزمن في حال إصابته بالسمنة أو مقاومة الأنسولين أو فرط شحُميات الدم أو في حال اعتياده تناول كمية مفرطة من الكحول أو الملح. ويتزايد خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم بين الأشخاص الذين يتجاوزون سنّ الستين وبين أصحاب البشرة الداكنة أو السوداء. وحالات ارتفاع ضغط الدم معروفة المسببات تقلّ عن 10%، ومن أمثلة تلك المسببات أمراض الكلى وزيادة في نسبة هورمونات الكورتيزول والألدوستيرون إلى جانب بعض المسببات الأخرى النادرة.

وأوضحت الدكتورة محمود قائلة: "تترتب على ارتفاع ضغط الدم مضاعفات خطيرة، تشمل السكتة الدماغية والنوبة القلبية، لكن الخبر السار أن تلك المضاعفات يمكن الوقاية منها في حالات عديدة عند الالتزام بالعقاقير الدوائية الموصوفة وإحداث تغييرات إيجابية بسيطة في حياتنا اليومية. هناك تدابير كثيرة يمكن أن تساعد في الحدّ من ارتفاع ضغط الدم، ويمكن أيضاً أن تُحوّل دون تفاقم الحالة المرضيّة من مرحلة ما قبل ارتفاع ضغط الدم إلى مرحلة ارتفاع ضغط الدم الفعلية، منها التمارين البدنية المنتظمة، والحمية الغذائية الصحية والمتوازنة التي تشمل تناول كمية وفيرة من الفواكه والخضروات وتقليل الكافيين والإقلاع عن التدخين".

وفي الوقت نفسه، شدّدت الدكتورة محمود على أهمية زيارة واستشارة مرضى ارتفاع ضغط الدم لطبيب مختص، فقد أظهرت دراسات علمية أنه عند قياس ضغط الدم في العيادات أو المؤسسات الطبية على يد مختصين فإن القراءات تكون في بعض الأحيان أعلى من تلك التي يقيسها المريض بنفسه بالاستعانة بأجهزة قياس الضغط المنزلية، وهذا شائع ويُعرف برهاب معطف الطبيب الأبيض. ولا بدّ من إحاطة الطبيب بمثل هذا التباين، وهو من جانبه قد يوصي باستخدام مقياس ضغط الدم المتنقل لمدة 24 ساعة، بحيث يقوم المريض بارتداء جهاز صغير يقيس ضغط الدم تلقائياً على مدار 24 ساعة بينما يمارس حياته اليومية الاعتيادية.

وأضافت في هذا السياق: "يمكننا حتماً أن نقوم بالعديد من الخطوات للحفاظ على ضغط الدم ضمن مستويات صحية، لكن في الوقت نفسه من المهم أن يزور مريض ارتفاع ضغط الدم طبيبه المختص على نحو منتظم، وأن يمثل لإرشاداته في ما يتعلق بالحمية الغذائية والأدوية، وهناك فئات مختلفة من الأدوية المتاحة لخفض ضغط الدم. وقد يفضل الطبيب المختص فئة معينة من الأدوية في ضوء قراءات ارتفاع ضغط الدم والأمراض المترافقة معه، مثل السكري أو أمراض الكلى، ويتطلب أغلب المصابين بارتفاع ضغط الدم عقارين أو ربما ثلاثة عقاقير دوائية للتحكم بالمرض".

كما شددت الدكتورة محمود على أهمية قيام الأصحاء بقياس ضغط الدم من حين إلى آخر قائلة: "ليس لارتفاع ضغط الدم أعراض واضحة أو ملموسة، وقد لا يعرف أحدنا بشأن إصابته بالمرض إلا بعد أن تباعته سكتة دماغية أو نوبة قلبية، لذا من المهم زيارة الطبيب على نحو منتظم لفحص ضغط الدم. ويفضل أن يقوم البالغون من سن 18 عاماً بذلك كل عامين، والقيام بذلك كل عام بعد سن الثلاثين في حال كان ضغط الدم بين 80/139-89/120. في العادة، وتوخياً للدقة، لا بدّ من قراءتين مختلفتين لضغط الدم يُفضل أن يفصل بينهما أسبوع واحد، ولكن في حال كان ضغط الدم مرتفعاً إلى حدّ مقلق، لا بدّ حينها من تدخل الطبيب دون إبطاء. ويُستحسن أيضاً أن يتبع الأصحاء غير المصابين بارتفاع ضغط الدم أنماط الحياة الصحية للحدّ من خطر إصابتهم بهذا المرض المزمن".

- انتهى -

نبذة عن وايل كورنيل للطب - قطر

تأسست وايل كورنيل للطب - قطر من خلال شراكة قائمة بين جامعة كورنيل ومؤسسة قطر، وتقدم برنامجاً تعليمياً متكاملًا يشمل سنتين دراسيتين في برنامج ما قبل الطب ثم أربع سنوات في برنامج الطب. يتم التدريس من قبل هيئة تدريسية تابعة لجامعة كورنيل ومن بينهم أطباء معتمدين من قبل كورنيل في كل من مؤسسة حمد الطبية ومستشفى سبيتار لجراحة العظام والطب الرياضي. تسعى وايل كورنيل للطب - قطر إلى بناء الأسس المتينة والمستدامة في بحوث الطب الحيوي وذلك من خلال البحوث التي تقوم بها على صعيد العلوم الأساسية والبحوث الإكلينيكية. كذلك تسعى إلى تأمين أرفع مستوى من التعليم الطبي لطلابها، بهدف تحسين وتعزيز مستوى الرعاية الصحية للأجيال المقبلة وتقديم أرقى خدمات الرعاية الصحية للمواطنين للقطريين وللمقيمين في قطر على حدّ سواء.

[/http://qatar-weill.cornell.edu](http://qatar-weill.cornell.edu)

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال:

حنان اللقيس

مدير إعلامي

وايل كورنيل للطب - قطر

جوال: +974 55536564

مباشر: +974 44928661