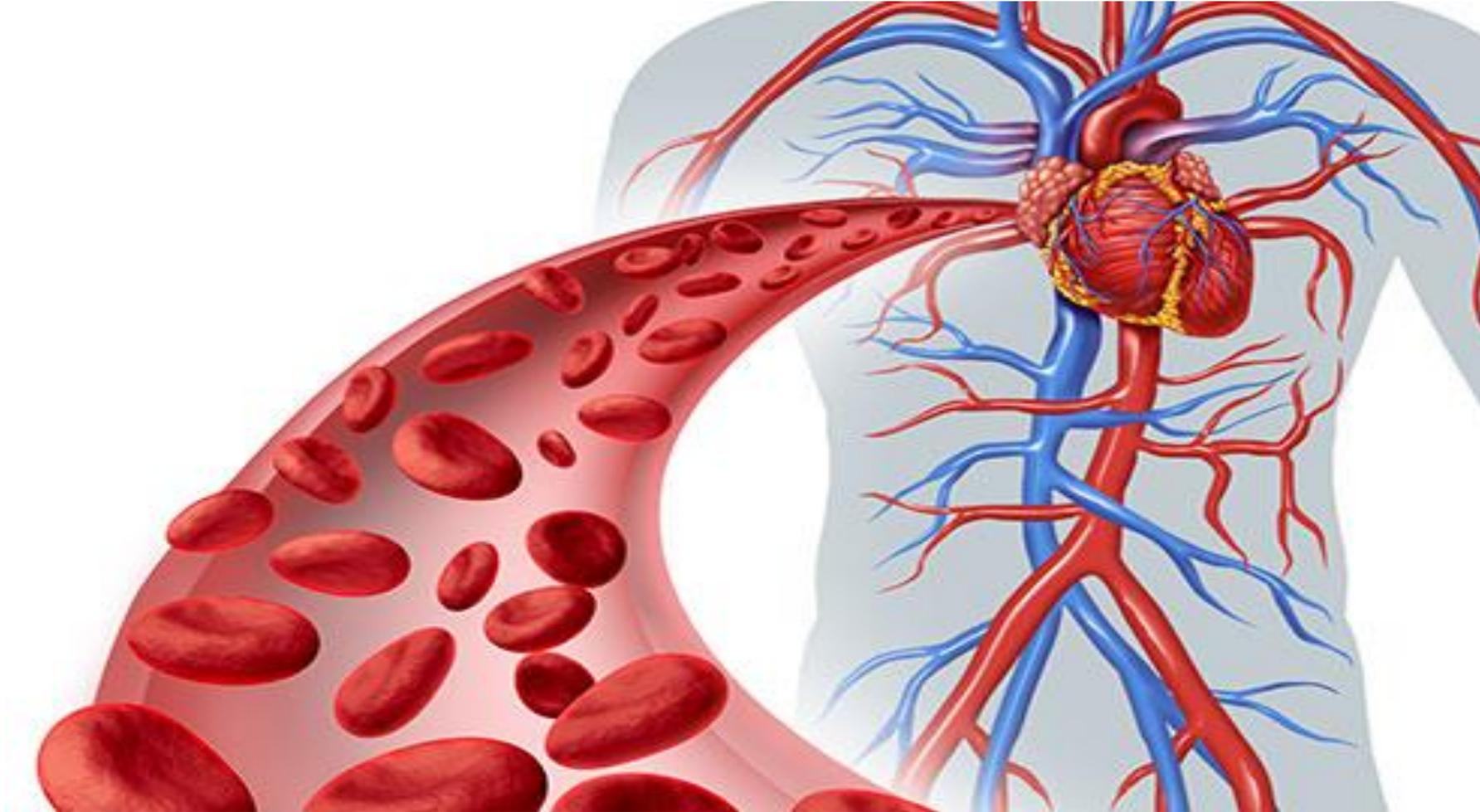
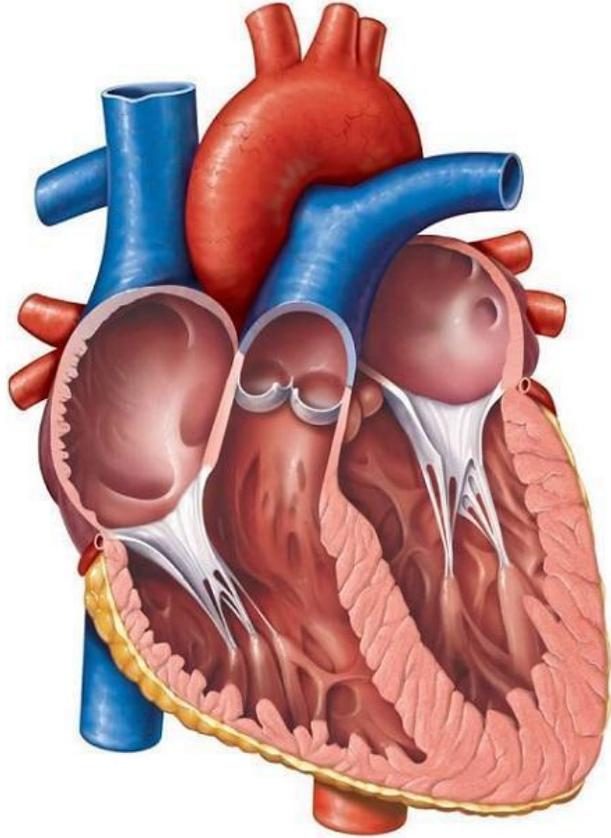


Blood pressure ضغط الدم



ضغط الدم Blood pressure



- هو قوة دفع الدم لجدران الأوعية الدموية التي ينتقل خلالها أثناء تغذيته لكافة أنسجة الجسم وأعضائه فيما يعرف بالدورة الدموية.
- تبدأ الدورة الدموية مع انقباض عضلة القلب ليدفع بقوة كل محتوياته من الدم فتنتقل بدورها من القلب إلى الشريان الأبهر (أضخم شرايين جسم الإنسان) ومنه إلى بقية شرايين الجسم، ثم ينبسط القلب ليسمح بامتلائه بكمية جديدة من الدم لينقبض من جديد دافعا بشحنة جديدة إلى الشريان الأبهر مرة أخرى.
- ارتفاعه يؤدي إلى إجهاد القلب والكلى ، و السكتة الدماغية

قياس ضغط الدم



- يقاس ضغط الدم بوحدته تسمى مليمتر زئبق في حالة الاسترخاء
- لضغط الدم الانقباضي للبالغ متوسط العمر يتراوح بين 90 و 140 مليمتر زئبق
- الانبساطي فيتراوح بين 60 و 90 ملم زئبق

أهمية متابعة ضغط الدم



- فشل القلب والذي يؤدي بدوره إلى الوفاة
- أن ضغط الدم العالي قد يؤدي أيضا إلى سكتة دماغية أو فشل كلوي
- انخفاض ضغط الدم توحى تدمير جزئي أو كلي خاصة المخ

ارتفاع ضغط الدم

- حالة ما تجاوز ضغط الدم القيم الطبيعية يعرف بأنه ضغط مرتفع, البعض يطلق عليه فرط ضغط الدم أما إن كان هذا الارتفاع في حدود القيم الطبيعية أي لم يتجاوز 140 ملم زئبقي فيعرف بأنه طبيعي مرتفع إلا أن هذه الحالة تستدعي الانتباه لأنها قد تدل أن هذا الشخص معرض لارتفاع ضغط الدم في سنوات عمره القادمة
- ويمكن أن يكون ضغط الدم المرتفع إستجابة طبيعية من الجسم عندما يكون هناك إحتياج زائد للدم وعناصره الغذائية، فعندما تمارس التمارين الرياضية، فإن معدل دقات القلب يزيد وينقبض قلبك بقوة أكبر، وعندما تصل ممارسة التمارين إلى قمته يكون ضغط الدم قد وصل إلى أعلى مستوياته.

آلية ارتفاع ضغط الدم

- المخ يحس بضغط الدم بصفة مستمرة وعندما يقرر المخ أن جسمك يحتاج إلى رفع أو خفض ضغط الدم، فإنه يرسل رسائل من خلال أعصاب الجهاز العصبي الذاتي، وهذه الرسائل تأمر العضلات التي في جدر الشريينات إما أن تنقبض وإما تسترخي، كما تأمر القلب إما أن يبطيء من سرعته وإما أن يسرع، وثمة هرمونات عديدة أيضاً تؤثر على ضغط الدم عن طريق التأثير على كمية الدم في الجسم والمقاومة التي تبديها الشريينات.
- إن ضغط الدم الطبيعي يرتفع وينخفض أثناء اليوم مع تغير مستوى التوتر أو الاجهاد الجسماني.

أعراض ارتفاع ضغط الدم

- الصداع المزمن المستمر
- احمرار العين والأذن
- النزيف الأنفي

من أسباب ارتفاع ضغط الدم



- التقدم في السن.
- شرب المنبهات باستمرار كالكهوة.
- المزاج العصبي الدائم.
- عدم انتظام وظائف الكلى
- التدخين
- تصلب الشرايين
- الإفراط في تناول الأملاح
- ورم الغدة الكظرية (الغدة فوق الكلية).
- ارتفاع ضغط الدم المصاحب لفترة الحمل

العلاج وطرق الوقاية من ارتفاع ضغط الدم



- 1- ممارسة التمارين الرياضية يومياً إذا أمكن أو 4مرات أسبوعياً على الأقل بمعدل نصف ساعة يومياً مثل المشي والجري الخفيف.
- 2- في حالة السمنة يجب تخفيف الوزن باتباع نظام غذائي تحت إشراف أخصائي التغذية.
- 3- التوقف عن التدخين والابتعاد قدر الإمكان عن مخالطة المدخنين.
- 4- الإقلال من إضافة الملح إلى الطعام ومن تناول الأغذية المملحة، كالمخللات والبطاطس المقلية والأجبان المالحة.
- 5- الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم والبوتاسيوم، ومن الأغذية الغنية بالكالسيوم الحليب ومنتجاته (يفضل قليل الدسم) والسّمك. أما البوتاسيوم فيوجد في الموز وعصير البرتقال والمشمش والسبانخ والطماطم.
- 6- الإقلال من تناول الدهون المشبعة والكوليسترول، وهي موجودة في الأغذية الحيوانية المنشأ كالزبدة والأجبان واللحوم الحمراء وصفار البيض والكبد.

الوقاية الغذائية



- 1- الإقلال من إستخدام ملح الطعام.
- 2- الإقلال من إستخدام الأغذية المحفوظة (لإحتوائها على نسب عالية من الصوديوم كمادة حافظة).
- 3- الإبتعاد عن الوجبات الخفيفة كثيرة الملح مثل الشيبسى والبسكويت المملح والمكسرات المملحة والبسطرمة.
- 4- تجنب تناول الوجبات السريعة لأن كثيرا منها يحتوى على نسبة عالية من الصوديوم.
- 5- تجنب أية مصادر للملح مثل الجبن الرومى والزيتون والمخلل والأسماك المحفوظة.
- 6- قراءة الورقة الملصوقة بالأطعمة المختلفة الموجودة بالأسواق للتأكد من نسبة الصوديوم فيها .

الوقاية الغذائية

- 7- الإقلال من السكر والحلويات لأن ذلك يؤدي إلى زيادة الوزن.
- 8- الإمتناع عن الأطعمة الغنية بالكوليسترول مثل: اللحم الأحمر - اللحوم السمينية مثل الضأن، والمخ والكبد والكلوى والسجق البيركر - صفار البيض - البط والإوز والحمام - المكرونة المجهزة بالبيض أو اللبن أو المواد الدسمة الأخرى كالباشمل - الزبد والسمن والقشدة والألبان الدسمة والآيس كريم والجبن الدسم - والأسماك عالية الدهون 0
- 9- الإمتناع عن المشروبات الكحولية بمختلف أنواعها فالكحول يساعد على إرتفاع ضغط الدم.

الوقاية الغذائية

- 10- الإكثار من تناول زيوت الأسماك متعددة التشبع التعود على تناول عددثلاث وجبات أو أكثر من الأسماك بانتظام كل أسبوع0
- 11- الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضراوات والفاكهة الطازجة.
- 12- إستخدام زيت الذرة أو زيت عباد الشمس أو زيت الزيتون فى الطعام والإمتناع عن الدهون والأكلات الدسمة والمكسرات.
- 13- الإمتناع عن المشروبات الغازية والمشروبات ذات السكر العالى.
- 14- الإقلال من الشاى والكاكاو والقهوة والنسكافيه - ويمكن تناول النوعيات الخالية من الكافيين.