

## الضغط الشرياني

أ.د : فاتن رستم

هو قياس ضغط الدم داخل الأوعية و له نوعان :

انقباضي : و هو الأعلى و يتوافق مع انقباض البطين .

انبساطي : و هو الأخفض و يتوافق مع استرخاء العضلة القلبية .

أعراض فرط التوتر الشرياني :

الصداع ، الدوخة و الخفقان و سرعة القلب ، تشوش في البصر و رؤية الذباب الطائر ، نوب من الدوار و الطنين في الأذن و الضعف ، قد يحدث الرعاف أو البيلة الدموية . و قد نجد نزف في الملتحمة .

حالات فرط التوتر الشرياني :

غير المرضية : التوتر النفسي ، التعرض للخوف أو الجراحة ، الجهد المفرط ....

المرضية :

الأمراض الكلوية ( التهاب الحويضة و الكلية ، الاعتلال الكلوي السكري ، تضيق الشريان الكلوي (...)

الآفات الوعائية القلبية ( تضيق برزخ الأبهر ....) .

الآفات الصماوية : داء كوشينغ ، فيوكروموسيتوما ، فرط الألدوستيرونية البدني ) ....

ارتفاع التوتر داخل القحف .

ارتفاع التوتر الشرياني الأساسي بدون سبب عند 90 % من المرضى .

ارتفاع التوتر الشرياني المحرض بالحمل (الإرجاج) .

حالات انخفاض التوتر الشرياني :

عادة يكون السبب هو الخروج للعمل أو الدراسة بدون وجبة إفطار مناسبة و خاصة مع بذل مجهود أو التعرض للشمس لفترات طويلة ، أيضاً الأنيميا المزمنة ، التعرق الشديد أو فقدان كميات كبيرة من الماء دون تعويضها ، فقدان فجائي لكميات كبيرة من الدم ، أو التعرض لحروق شديدة واسعة .

أما انخفاض الضغط المرضي فيمكن مشاهدته عند بعض أمراض القلب ، بدايات الحمل و اضطرابات بإفراز بعض الغدد .

ما هي أعراض انخفاض الضغط الشرياني :

الدوار / الإغماء ، صداع مستمر مجهول السبب ، خلل بالرؤية ، ضعف عام و عدم القدرة على الوقوف ، تغير في الوعي و فقدان التركيز ، غثيان و إقياء .

طرق قياس الضغط الشرياني :

يمكن قياسه بطرق مباشرة و غير مباشرة .

- يمكن قياسه يدوياً اعتماداً على جس النبض الكعبري ، و هي طريقة بسيطة لكنها غير دقيقة في حال وجود تقبض وعائي محيطي أو انخفاض الضغط لقيم منخفضة جداً :

يعطي كم الضغط الزئبقي الضيق جداً قراءات مرتفعة ، بينما يعطي الكم الواسع جداً قراءات منخفضة .

يجب أن يغطي الكم حوالي ثلث طول العضد ، و أن يكون أطول من قطره بحوالي 20 - 40 % .

يمكن قياس التوتر الشرياني في الطرف السفلي بجس شريان ظهر القدم .

يوجد طريقة أخرى لقياس الضغط بالأسلوب غير الباضع و هي طريقة قياس الذنبية باستخدام مقياس الضغط التذبذبي الأوتوماتيكي :

يتميز هذا الجهاز بأن كفه ينفخ أوتوماتيكياً لقيمة تزيد عن الضغط الانقباضي ثم يبدأ بالتنفيس ليقوم الجهاز اعتماداً على مبدأ الذبذبات بتسجيل الضغطين الانقباضي و الانبساطي و حساب المتوسط و إظهارهم جميعاً على الشاشة .

من مساوئه أن الضغوط المقيسة به و التي تقل عن 60 ملمز تكون غير دقيقة .

كذلك ، قد يكون من المتعذر قياس الضغط بواسطته في حال وجود لا نظميات قلبية .

و من مساوئه أيضاً أنه عاجز عن متابعة التغيرات السريعة في التوتر الشرياني ، و أن نفخ الكم المتكرر قد يسبب شلل العصب الزندي أو ظهور نمشات جلدية تحت الكم .

يمكن قياس التوتر الشرياني بالأسلوب غير الباضع باستخدام الدوبلر بالأموح فوق الصوتية ، من محاسن هذا الجهاز دقته عند الضغوط المنخفضة و القدرة على استخدامه بشكل موثوق عند الأطفال ، و من مساوئه غلاء ثمنه و كبر حجمه .

يشير النبض الكعبري المجسوس إلى أن الضغط الانقباضي يزيد عن 60 ملمز ، و يشير نبض شريان ظهر القدم المجسوس إلى أن الضغط الانقباضي يزيد عن 100 ملمز .

- القياس المباشر الباضع للتوتر الشرياني (القطرة داخل الشريان) :

يتم هذا القياس بوصل محول الإشارة الميكانيكية إلى كهربائية إلى قنطرة موضوعة داخل الشريان الكعبري غالباً . و هذا ما يجري في غرفة العمليات أثناء التخدير أو في العناية المشددة .

ما هي العوامل التي تساعد على حدوث ضغط الدم المرتفع ؟

1- الاستعداد الوراثي : إذ أن بعض العائلات يكون أفرادها عرضة للإصابة بضغط الدم المرتفع أكثر من غيرهم بسبب شيوع ضغط الدم في العائلة ، فتتأثر الأجيال بالوراثة . و يزداد الاحتمال بالإصابة مع التقدم في السن .

2- البدانة و الإفراط في تناول الأطعمة الدهنية : لأن ذلك يساعد على ترسب الشحوم على جدران الشرايين الداخلية .

3- الإفراط في تناول ملح الطعام : لأنه يحبس سوائل الجسم .

4- قلة الحركة و الخمول بشكل عام : لأن ذلك يساعد على تخزين الشحوم بدلاً من احتراقها لتوليد الطاقة .

5- التدخين : الذي يؤثر على جدران الشرايين و يقلل من مرونتها .

### مضاعفات ارتفاع ضغط الدم :

- 1- النوبات القلبية مثل الذبحة الصدرية و احتشاء العضلة القلبية (الجلطة) .
- 2- النزف أو الجلطة الدماغية التي تؤدي إلى الإصابة بالشلل النصفي .
- 3- إصابة الكلى بالقصور و فشلها نتيجة تصلب شرايين الكلية و عجزها عن القيام بوظائفها .
- 4- تلف الأوعية الدموية داخل العين مما يؤدي إلى ضعف البصر و ربما فقده .

### هل يشفى المريض بارتفاع ضغط الدم ؟

إن ارتفاع ضغط الدم حالة مزمنة تلازم المصاب على مدى الحياة و على المريض الالتزام بنظام غذائي متوازن و اتباع إرشادات الطبيب . إن ضبط الضغط و الوزن و نسبة الشحوم ضمن الحدود الطبيعية يضمن للمريض حياة عادية تحول دون حدوث المضاعفات الخطيرة .

### الوصايا الصحية للمصابين بارتفاع ضغط الدم :

- 1- اتباع نظام غذائي هدفه تخفيف الوزن . و تقليل الملح في الطعام .
- 2- الإقلال من تناول النشويات و المعجنات و الدهون و الحليب و الأجبان و الأرز و الخبز و القهوة و الشاي و الكاكاو و المشروبات الغازية .
- 3- الامتناع عن تناول الأغذية الغنية بالدهون الحيوانية كصفار البيض و الكبد و جلد الدجاج و الاعتماد على الزيوت النباتية و خاصة زيت الزيتون خوفاً من تصلب الشرايين .
- 4- الابتعاد عن الملح و الجبنة المالحة و المخلات و الزيتون و المكسرات و المعلبات و البهارات و السمك المملح .
- 5- الامتناع عن التدخين لأنه يسهم في تضيق الأوعية الدموية و يزيد من احتمال تعرض المريض للإصابة بنقص تروية القلب مما يؤدي للجلطة .
- 6- ممارسة الرياضة : مثل المشي ثلاث مرات في الأسبوع لمدة نصف ساعة ، فهذا يساعد في تخفيف نسبة الكوليسترول و الدهون في الدم .
- 7- تجنب الانفعالات النفسية قدر الممكن .

