

ضغط الدم في الحدود والآمنة



كلمة السر الملح والشوكولاتة

ضغط الدم هو مقياس القوة التي يستخدمها القلب في عملية ضخ الدم حول الجسم، ولمعرفة تلك القوة - زيادة أو نقصاناً - يتم تسجيل قياسين مع كل نبضة للقلب على النحو التالي.

أولاً: معدل ضغط الدم الانقباضي وهو ضخ الدم عبر الشرايين حول الجسم وهو القياس الأعلى ثانياً: معدل ضغط الدم الانبساطي وهو الفترة التي يتوقف فيها القلب قبل عملية الضخ الثانية وهو القياس الأدنى ويتم القياس بالملمتر الزئبقي، ويكون في صورة رقمين للمعدل الأول هو الانقباضي يعطي قراءة 120 والانبساطي يعطي قراءة 80 يكون ضغط الدم هو 80/120 قرر الأطباء منذ عهد طويل أن "ضغط الدم الانقباضي" دون 120 هو الطبيعي والذي يعني عدم وجود عامل خطر الإصابة بالنوبة القلبية ومشكلات الكلى، ويجب خضوع الشخص للعلاج إذا تجاوز الدم لديه 140 وهي الحافة التي تضيف الشخص إلى قائمة مرضى ارتفاع ضغط الدم.

تقترح دراسة حديثة أن العلاج يجب أن يبدأ إذا كان ضغط الدم ما بين 120-140 وهو المدى الذي يطلق عليه "المنطقة الرمادية" التي تنذر بالإصابة، يمكن السيطرة عليه وإعادته إلى المعدل الطبيعي، وعلى الرغم من أن الدراسة في بدايتها إلا أنها وجدت معدلات الإصابة بالأزمات القلبية والسكتة الدماغية وسط المصابين بارتفاع ضغط الدم تراجعت بصورة كبيرة عندما عاد ضغط الدم لديهم إلى 120، ويشير قياس ضغط الدم عند كثير من الأشخاص إلى 130 ولكن طبقاً لما خرجت به الدراسة فإن هؤلاء يجب إعادة الضغط لديهم إلى 120، ويتم التركيز على ضغط الدم الأعلى (الانقباضي) دون الأسفل (الانبساطي) لأنه مؤشر واضح على إمكانية الإصابة بالأزمات القلبية والسكتة الدماغية.

كيفية السيطرة على ضغط الدم في نطاق 120:

إذا تم تحديد الهدف على أنه 120 فيجب على الشخص اتباع التالي:

العلاج:

يستخدم الكثيرون عقاقير ارتفاع ضغط الدم للسيطرة عليه في نطاق 140، ولكن من الممكن استخدام المزيد من العقاقير ومن أشهرها مثبطات ACE، وحاصرات بيتا، وحاصرات قنوات الكالسيوم، ومدرات البول، وعلى الشخص الذي يحتاج إلى أكثر من علاج أن يضيف من تلك القائمة، والجرعة المتوسطة من كل واحد منها يخفض ضغط الدم بمقدار 10 نقاط.

التمارين الرياضية:

من العلاجات التي لا يوجد لها آثار جانبية، وتجعل الشرايين أكثر مرونة ولها القابلية على التوسع مما يخفض ضغط الدم الأعلى، وتنصح الكلية الأمريكية لأمراض القلب وجمعية القلب الأمريكية بالحركة البدنية ساعتين ونصف أسبوعياً مثل الركض، والسباحة، وغيرها، ووجدت إحدى الدراسات أن 10 أسابيع من الرياضة المعتدلة التي قام بها كبار السن قليلو الحركة أدت إلى انخفاض ضغط الدم لديهم بمقدار 5 نقاط، ولأن الالتحاق بالأندية الصحية أمر مرهق بعد يوم عمل شاق وربما يكون له آثار جانبية مثل العقاقير فيمكن الاكتفاء بذلك في العطلات الأسبوعية.

الشوكولاتة كوجبة خفيفة:

ليس دائماً "السم بالدسم"، فقد وجدت إحدى الدراسات أن مرضى ضغط الدم الذين تناولوا الشوكولاتة الداكنة (السوداء) لمدة 2-8 أسابيع انخفض لديهم ضغط الدم الانقباضي بمقدار نقطتين، وربما تساعد المادة المؤكسدة الموجودة في الشوكولاتة والتي تسمى "فلافانول" على اتساع الشرايين، وعلى الرغم من أن مقدار انخفاض ضغط الدم كان بسيطاً إلا أنه مكمل لغيره.

خسارة الوزن:

تخفض خسارة الوزن ضغط الدم بالقدر نفسه الذي تقوم أحد العلاجات السابقة، فخسارة 4.09 كيلوتخفص ضغط الدم بمقدار 4.5 نقطة، ووجدت دراسة أخرى أن الاستمرار على خسارة 3.18 كيلوغرام سنوياً تخفصه بمقدار 11 نقطة، ولا يعلم تحديداً السبب وراء ذلك ولكن ربما تساعد خسارة الوزن في تنظيم الدورة الدموية، أو لأن النظام الغذائي المتبع أثناء فترة خسارة الوزن مثل تقليل الملح ربما يكون له دور في ذلك.

الاسترخاء والتأمل:

بإمكانه تخفيض ضغط الدم بصورة كبيرة إذا واطب عليه الشخص، فهو يساعد على التخلص من التوتر ومن المعروف أن التوتر عامل من عوامل الإصابة بالآزمة القلبية، ويساعد كذلك على تحفيز الكيمياء الحيوية في الدماغ التي تجعل الجسم والعقل في حالة من التوازن فيستطيع الجسم بالتالي إصلاح نفسه ذاتياً.

تخفيض الملح في الطعام:

تعتبر هذه الخطوة من أهم التغييرات بالنظام الغذائي الذي يتبعه المريض، فالكثير منا يتناول كمية من الملح من خلال الطعام تصل ما بين 9 إلى 12 جراماً من الملح وما ينصح به هو 3-4 جرامات فقط، ووجدت دراسة أن تخفيض كمية الملح من 8 جرامات إلى 4 جرامات أدت إلى هبوط ضغط الدم الانقباضي بمقدار 6.7 نقطة، أما في حالة الأشخاص الذين ليس لديهم استجابة تجاه الملح فإن هذه الطريقة ربما لا تفيد في تخفيض ضغط الدم لديهم، أما كبار السن فهم أكثر الفئات الذين لديهم ضغط دم يتأثر بالملح، وإذا أراد الشخص معرفة هل لديه تحسس تجاه الملح أم لا عليه بتخفيض الكمية التي يتناولها لمدة 4 أو 5 أيام مع قياس ضغط الدم قبل وبعد.

تناول المزيد من الفواكه والخضراوات:

صمم المعهد الوطني للصحة بأمريكا ما يعرف بـ"تخفيض ضغط الدم عن طريق النظام الغذائي" ويعتمد هذا النظام على تناول كثير من الفاكهة والخضراوات والألياف مع تخفيض الصوديوم، وهو يخفض الضغط بمقدار 3 نقاط، والمشكلة الوحيدة بهذا النظام أنه يحتوي على الكربوهيدرات مما يجعل الشخص عرضة لزيادة الوزن لذلك يمكن معادلتها بالبروتينات.