

فهم ارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية



تحدث السكتة الدماغية عندما ينقطع إمداد جزء من الدماغ بالدم بسبب جلطة دموية، أو عندما يتمزق شريان في الدماغ ويحدث نزيفاً. تعد السكتة الدماغية سبباً رئيسياً في الوفاة أو الإصابة بإعاقة في أرجاء العالم. إلا أنه يمكن تجنب أغلب حالات السكتة الدماغية عن طريق التصدي لعدد قليل من عوامل الخطر الرئيسية.

ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

يصاب ما يقرب من نصف سكان العالم بارتفاع ضغط الدم، وغالبًا من دون أن تبدو عليهم أية أعراض ظاهرة. إذا ترك من دون علاج فإنه يتسبب في الإضرار بالأوعية الدموية وقد يؤدي إلى عدد من الأمراض الخطرة، بما في ذلك السكتة الدماغية. يرتبط أكثر من نصف جميع حالات السكتة الدماغية بارتفاع ضغط الدم. نستطيع تحديد ما إذا كان الشخص يعاني من ارتفاع في ضغط الدم من خلال فحص بسيط لضغط الدم، وبإمكان أخصائية الصحة أن تخبرك ما إذا كان من الممكن تدبير حالتك الصحية عن طريق إحداث تغييرات في نمط حياتك و/أو تناول الأدوية المناسبة.

كيف يتم تشخيص ارتفاع ضغط الدم؟

الطريقة الوحيدة التي يمكن من خلالها فحص ارتفاع ضغط الدم هي فحصه. عندما يجرى لك فحص ضغط الدم، فإن أخصائية الصحة سوف تسجل رقمين معروفين باسم الضغط الانقباضي والضغط الانبساطي. الضغط الانقباضي، وهو الرقم الأعلى، هو قياس قوة ضخ الدم حول الجسم. أما الضغط الانبساطي فهو مستوى مقاومة تدفق الدم حول الجسم. يعتبر قياس 80/120 أو أعلى قياسًا مرتفعًا لضغط الدم، وإذا كان القياس 90/140 أو أعلى فهذا يعتبر فرطًا في ضغط الدم.

كيف يرتبط ارتفاع ضغط الدم بالسكتة الدماغية؟

إن ضغط الدم العالي أو المرتفع باستمرار يجعل نظام الدورة الدموية (القلب والشرايين والأوعية الدموية) يبذل جهدًا أكبر لنقل الدم حول الجسم. يسبب هذا الجهد الإضافي ضررًا يجعل الأوعية الدموية، بما فيها تلك التي تكون في الدماغ، أكثر تصلبًا وأضيق مع الوقت. ترفع هذه العملية المعروفة بتصلب الشرايين من خطر انسداد الأوعية الدموية في الدماغ. إذا حدث انقطاع أو قصور في تزويد منطقة في الدماغ بالدم، فقد يؤدي ذلك إلى الوفاة أو تلف دائم في الدماغ. قد يرفع تصلب الشرايين كذلك ضغط تدفق الدم عبر الأوعية الدموية في الدماغ ما يسبب في تمزقها ونزيفها. يسمى هذا بالسكتة النزفية، وهي قد تسبب في الوفاة أو تلف دائم في الدماغ.

ما هي أسباب ارتفاع ضغط الدم؟

يرتبط ارتفاع ضغط الدم بالعوامل التالية:

- **العمر** – إذا كان عمرك يفوق 65 سنة فأنت معرض لخطر أعلى للإصابة بضغط الدم العالي.
- **الجينات الوراثية** – إذا كان لديك تاريخ من فرط ضغط الدم في العائلة، فأنت معرض لخطر أعلى.
- **العرق** – إذا كنت من أصول بولنيزية أو أفريقية-كاريبية أو جنوب آسيوية، فأنت معرض لخطر أعلى للإصابة بارتفاع ضغط الدم.
- **الحمل** – إذا كنت حاملًا فإن التغيرات الهرمونية تعرضك لخطر أعلى للإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية.
- **الحالات المرضية** – الأشخاص الذين يعانون من السكري هم أكثر عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم. قد يحدث مرض الكلى بسبب ضغط الدم العالي، ويمكن لفرط ضغط الدم أيضًا أن يزيد الإضرار بالكلى.

1 من كل 4 أشخاص معرض للإصابة بسكتة دماغية في حياته، غير أنه بالإمكان تجنب أغلب السكتات الدماغية تقريبًا باتباع بعض الخطوات البسيطة. لمعرفة المزيد عن عوامل خطر الإصابة بالسكتة الدماغية والوقاية منها، يرجى زيارة الموقع:

www.worldstrokecampaign.org

يرتبط ارتفاع ضغط الدم أيضًا بعدد من العوامل ذات العلاقة بنمط الحياة. قد يساعد التعامل مع هذه العوامل في الوقاية من وتدبير ضغط الدم وكذلك الحد من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية.

ممارسة الرياضة – قد تساعد ممارسة الرياضة في الوقاية من وتدبير ضغط الدم. يوصى بالمشي السريع لمدة 30 دقيقة خمس مرات في الأسبوع للحد من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية والأمراض الأخرى.

زيادة الوزن أو البدانة – إذا كان وزنك زائدًا، وخصوصًا حول الخصر، فإن ذلك يجهد القلب والأعضاء الأخرى ويزيد من خطر إصابتك بارتفاع ضغط الدم والسكري، وكلاهما يزيد من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية.

الحمية – تحتوي الأطعمة المصنّعة على مستويات أعلى من الملح والسكر والذين يساهمان في ارتفاع ضغط الدم وكذا الزيادة من خطر إصابتك بالبدانة. يساعد اتباع حمية غنية بالخضر والفواكه والحبوب الكاملة والدهون الصحية ومستويات قليلة من الملح في الوقاية من وتدبير فرط ضغط الدم.

الكولسترول – يصاب أكثر من نصف الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أيضًا بمستويات عالية من الكولسترول. يساعد اتباع حمية قليلة الدهون المشبعة وممارسة الرياضة بانتظام في الوقاية من تصلب الشرايين. إذا تعذر تدبير الكولسترول عن طريق تغيير الحمية فسوف يساعد تناول أدوية مخفضة للكولسترول في الحد من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية.

الكحول – يرتبط تناول الكحول بانتظام وبكثرة بارتفاع ضغط الدم وكذلك باضطراب نبضات القلب الذي يرفع من خطر إصابتك بالسكتة الدماغية. يحد تجنب الكحول أو الالتزام باستهلاك وحدتين (2) من الكحول الموصى بها في اليوم من خطر الإصابة.

التدخين – يرفع تدخين التبغ ضغط الدم مؤقتًا ويساهم في إتلاف الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية، وكذا في مجموعة من الأمراض الأخرى.

الإجهاد النفسي – يرفع الإجهاد النفسي ضغط الدم مؤقتًا. إذا كنت تعاني من مستويات عالية من الإجهاد النفسي بانتظام، فإن ذلك قد يتلف الشرايين مع الوقت ويرفع من خطر إصابتك بسكتة دماغية وأمراض أخرى. قد يساهم الإجهاد النفسي كذلك في سلوكيات غير صحية مثل تغذية سيئة وخمول بدني وإفراط في استهلاك الكحول، الأمر الذي يرفع بدوره من الأخطار الصحية.



بدعم من مؤسسة :

تم إعداد هذه المعلومات
من طرف: