Hochdruckliga®

الدليل الإرشادي للمرضى

ارتفاع ضغط الدم

Patientenleitfaden Bluthochdruck

الطبعة الثانية – 2020

معلومات حول الدليل الإرشادي للمرضى

لأسباب تتعلق بقراءة أفضل تغاضينا هنا عن استخدام صيغة المؤنث والمذكر („المريضة/المريض") مع الأسماء. واستخدمنا عوضًا عن ذلك صيغة المذكر بالمعنى المقصود باسم الجنس العام („المريض"/"الطبيب")، والذي يطلق على المذكر والمؤنث وغيرهما من الناس على حد سواء.

عزيزتي القارئة، عزيزي القارئ، المريضات والمرضى الأعزاء،

هذا كُتيِّب الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه (DHL)، وهو يضع بين أيديكم معلومات عن ضغط الدم المرتفع، معلومات مطابقة للنصائح العلاجية العلمية الحالية (وهو ما يسمّى بالدليل الإرشادي للجيب، صادر عن الجمعية الألمانية لطب القلب (DGK/DHL 2018)).

يعيش في ألمانيا حوالي 20 إلى 30 مليون إنسان يعانون من مرض ارتفاع ضغط الدم - ولكن لا يعلم جميعهم بمرضه، والبعض منهم يعلم بأنه يعاني من ضغط الدم المرتفع ولكنه لا يأخذ الأمر على محمل الجد بما فيه الكفاية. تَشفَى تقريبًا نصف حالات السكتة الدماغية والنوبة القلبية بعلاج ارتفاع ضغط الدم في الوقت الصحيح!

منذ تأسيسنا في عام 1974 ونحن نبذل جهودنا لعلاج كل مريض بارتفاع ضغط الدم بالعلاج المناسب. وأهمية ذلك للغالبية تتمثل في أن يُغيِّر كل شخص من أسلوب حياته وأن يعيش بصحة أفضل وأن يتناول أدويته بثقة وانتظام على المدى البعيد أيضًا.

نتمنى لكم موفور الصحة

في خدمتكم؛ الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه DHL®،
الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه

معلومات حول الدليل الإرشادي للمرضى

نُقدم لك في هذا الدليل الإرشادي للمرضى معلومات حول المعارف العلمية الراهنة عن ارتفاع ضغط الدم.
يخاطب „الدليل الإرشادي للمرضى" البالغين ممن تَشخَّص لديهم „ارتفاع ضغط الدم" وكذلك ذويهم. وهو يتناول إجراءات تشخيصية وعلاجية من „المبادئ التوجيهية الحالية لعلاج ارتفاع ضغط الدم الشرياني 2018" الصادر عن الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه DHL® - الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه، هايدلبرغ - والجمعية الألمانية لطب القلب - أبحاث القلب والأوعية الدموية، دوسلدورف.
دليل إرشادي علمي لمساعدة الأطباء في التوجيه ودعم القرار. وهو يقوم على أحدث العلوم الطبية المتاحة في الوقت الراهن. غير أنه لا يمثل مرجعية حتمية، فكل إنسان لديه تاريخه المرضي الخاص به واحتياجاته الفردية.

ارتفاع ضغط الدم -
أنت لا تعاني منه بمفردك!

تقريبًا شخص واحد من كل ثلاثة أشخاص بالغين في ألمانيا يعاني من ضغط الدم المرتفع، وبالتالي فإن ارتفاع ضغط الدم واسع الانتشار بين الشعب ويمثل المرض رقم واحد. وبصفة عامة، يعاني أكثر من عشرين مليون بالغ من مواطني ألمانيا من ضغط الدم المرتفع وتتراوح أعمارهم ما بين 18 و79 عامًا. بيد أن الأعمار ما بين 70 إلى 79 عامًا يعانون من ارتفاع ضغط الدم بنسبة أكبر تصل إلى 3 من 4 أشخاص.

ما المقصود بارتفاع ضغط الدم؟

كما تعني التسمية ذاتها، حيث أن ضغط الدم يُطلق على الضغط في الأوعية الدموية، وبمعنى أدقّ، الضغط في الشرايين. على سبيل المثال، إذا حدث ضيق بالأوعية الدموية، يحدث ارتفاع في ضغط الدم = ارتفاع ضغط الدم (فرط الضغط الشرياني).

لماذا يعتبر ارتفاع ضغط الدم خطيرًا؟

في ظل ضغط الدم المرتفع، تتغير الأوعية الدموية وتحدث أضرار عضوية بالقلب والكلية والعين وفي المخ. تلك الأضرار العضوية تؤدي بالتبعية إلى أمراض حادة ومنها خطير على الحياة ذاتها - على سبيل المثال النوبة القلبية، قصور القلب أو السكتة الدماغية، القصور الكلوي، وبحسب المعارف الأحدث فإن الضغط المرتفع يتيح الفرصة أيضًا لحدوث العَتَه (الخَرَف). كلما طالت مدة تعرُّض الإنسان لقيم مرتفعة من ضغط الدم وكلما ارتفعت قيَم ضغط الدم ذاتها، ازدادت خطورة ظهور تلك الأمراض الحادة.

وبالتالي، فإنه من المفيد من حيث العمر ونوعية الحياة معالجة مستويات ضغط الدم المرتفعة في وقت مبكر ومتّسق.

الأضرار التي يسببها ارتفاع ضغط الدم للأعضاء الحيوية:

القلب	• سماكة عضلة القلب (تضخُّم القلب) • مرض القلب التاجي: تلف وضِيق الأوعية الدموية • النوبة القلبية: انغلاق فجائي في الشريان التاجي • قصور القلب (فشل القلب)
الكلى	• القصور الكلوي: تلف الكلية وصولاً إلى الغسيل الكلوي (الديال)
عين	• حالات ضِيق الأوعية بالعين وصولاً إلى حالات النزيف والعمى
الدماغ	• السكتة الدماغية • العته
السفن	• تضييق شرايين الساق (على سبيل المثال ما يُسمَّى "العرج المتقطع") • تضييق الشريان السباتي • تضييق الشريان الكلوي • الضعف الجنسي (ضعف الانتصاب) • اتساع جدار الأوعية (تمدد الأوعية الدموية)

أسباب ارتفاع ضغط الدم

تزداد خطورة الإصابة بارتفاع ضغط الدم بسبب عوامل مختلفة:

التقدُّم في العمر

يزداد تكرار المرض بوضوح في العقد الخامس من العمر. وتزداد في المراحل العمرية الأكبر الإصابة بتصلُّب الأوعية - وتكون نتيجة تبعية للسمنة ونقص الحركة والطعام غير الصحي والغني بالدهون والسكر. تؤدي الصلابة المتزايدة بالأوعية إلى ارتفاع ضغط الدم النموذجي المرتبط بالمرحلة العُمريّة، وعند ذلك يزداد مستوى ضغط الدم العلوي فقط. ويُطلق على ذلك ارتفاع ضغط الدم الانقباضي المعزول.

العوامل الوراثية

يظهر ضغط الدم المرتفع غالبًا في العائلة. ولكن الجينات ليست وحدها السبب: حيث أن أفراد نفس العائلة يتناولون عادة أطعمة شبيهة ويمارسون أسلوب حياة متشابه أيضًا „مُكتَسب". يمكن مواجهة الاستعداد الوراثي بممارسة طريقة حياتية صحية.

السمنة (البدانة)

تبدأ السمنة - تُسمى أيضًا البدانة - وفقًا لمؤشر كتلة الجسم (BMI) من وزن 30 كجم/م^2، وفرط الوزن يبدأ من 25 كجم/م^2.

يمكن بكل بسهولة حساب مؤشر كتلة الجسم (BMI):

وزن الجسم (كجم)

طول الجسم (م) × طول الجسم (م)

يظهر خطر كبير لدى الذكور عندما يبلغ محيط الخصر 102 سم، أما لدى الإناث فيبدأ الخطر من محيط خصر 88 سم. النسبة من الخصر إلى الفخذ ينبغي أن تكون لدى الذكور أقل من 1، ولدى الإناث أقل من 0.85.

نقص الحركة

تأدية نشاط في وضع الجلوس وأوقات الجلوس الطويلة أمام الشاشة مع غياب التعويض الرياضي، يهيِّئ لحدوث ارتفاع ضغط الدم. ثبت علميًّا أن ممارسة الرياضة والحركة يمكن أن تَقي من ارتفاع ضغط الدم لدرجة أنها يمكن أن تعالجه. من يمارس تمارين بانتظام، يستطيع خَفض مستويات ضغط الدم المرتفع بفعالية - وتحديدًا مثلما يفعله دواء واحد فقط.

سوء التغذية

الأطعمة الغنية بالدهون أو المالحة أو بها سكر أو كربوهيدرات ترفع من مستويات ضغط الدم.

متى يُقال أن هذا أو ذاك لديه ارتفاع في ضغط الدم؟

يكون ارتفاع ضغط الدم عندما يرتفع المستوى (الانقباضي) العلوي إلى 140 ملم زئبق أو أعلى من ذلك أو أن يرتفع المستوي (الانبساطي) السفلي إلى 90 ملم زئبق أو أكثر. حتى لو اقتصرت الزيادة على المستوى العلوي فقط أو السفلي فقط، فالشخص يعاني من مرض ضغط الدم المرتفع. ففي حالة ارتفاع المستوى العلوي إلى 140 ملم زئبق أو أكثر، فهذا هو ضغط الدم المرتفع الانقباضي المعزول. وتوجد درجات حِدَّة أخرى مختلفة في مستويات ضغط الدم - راجع الجدول. هذه القِيم مُستمدة من قيم مستويات ضغط الدم المُقاسة في عيادات الأطبا

القيم المرجعية لضغط الدم المُقاسة في العيادات بوحدة مل زئبق

فئة ضغط الدم	المستوى العلوي (القيمة الانقباضية)	المستوى السفلي (القيمة الانبساطية)
مثالي	أقل من 120	أقل من 80
عادي	120 إلى 129	80 إلى 84
عادي مرتفع	130 إلى 139	85 إلى 89
ارتفاع ضغط الدم من الدرجة 1	140 إلى 159	90 إلى 99
ارتفاع ضغط الدم من الدرجة 2	160 إلى 179	100 إلى 109
ارتفاع ضغط الدم من الدرجة 3	180 أو أكثر	110 أو أكثر
ارتفاع ضغط الدم الانقباضي المعزول (ارتفاع ضغط الدم على المستوى العلوي فقط)	140 أو أكثر	أقل من 90

تُعرَّف فئة ضغط الدم من خلال ضغط الدم المرتفع الانقباضي أو الانبساطي.

كيف تكتشف أنك تعاني من „الضغط"؟

في الغالب. يمكن وليس بالضرورة ظهور أعراض مثل الإحساس بالدُّوار أو طنين الأذنين أو آلام الرأس أو نزيف الأنف، إلخ. قياس ضغط الدم بانتظام هو الطريقة الوحيدة للتعرُّف المبكر والآمن على الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

ارتفاعات حادة قوية في ضغط الدم - أزمة فرط ضغط الدم (فرط ضغط الدم الخبيث)

عند مستويات ضغط الدم الأعلى من 220 / 120 ملم زئبق، ننصحك بالتواصل مع طبيبك الخاص على الفور. في حال ارتفاع مستويات ضغط الدم „فقط" بهذه الدرجة، فهذا ما يطلق عليه „انحراف ارتفاع ضغط الدم"، أما في حال ظهور أعراض أخرى مُصاحبة، فهذه هي „طوارئ ارتفاع ضغط الدم".

معلومات حول الدليل الإرشادي للمرضى

ننصحك في حال الارتفاع الشديد في ضغط الدم بالتنبُّه للأعراض التالية:

- آلام أو حُرقة أو إحساس بالضغط الشديد بالقفص الصدري (المصطلح العلمي: الذبحة الصدرية)
- ضيق النفس
- ا• حتباس السوائل (المصطلح العلمي: الاستسقاء أو الوذمة)
- الدُّوار، وربما أيضًا بمُصاحبة آلام الرأس
- نوبات التشنج (مثل الصرع)
- الشلل أو فقدان القدرة على الكلام (بوادر محتملة/أعراض السكتة الدماغية)
- عدم وضوح الرؤية أو إزدواج الرؤية
- نزيف الأنف، من ذلك النوع الذي لا يتوقف خلال 5 دقائق
- الشعور بالدوار أو حتى فقدان الوعي

إذا ظهر أحد تلك الأعراض أو جميعها معًا، ننصحك بالتواصل على الفور مع طبيبك الخاص. إذا تعذّر ذلك، فاتصل بالطوارئ على الفور!

كيفية قياس ضغط الدم

ننصح كل من يتمتع بمستويات مثالية من ضغط الدم أن يُجري فحص ضغط الدم مرة كل 5 سنوات على الأقل، أما البالغون ذوو مستويات الدم العادية، فمرة كل 3 سنوات على الأقل، وذوو مستويات الدم العادية المرتفعة، فمرة كل عام على الأقل.

ننصح مرضى ضغط الدم المرتفع بقياس ضغط الدم بالمنزل بانتظام؛ يوميًا إن أمكن، ودائمًا في الأوقات ذاتها من اليوم. يعتبر القياس الذاتي لضغط الدم أكثر ثقة من القياس لدى الطبيب، لأنك في الغالب تكون في حالة توتر هناك. وهذا هو سبب اعتبار مستويات حدية مختلفة - الأمر يتوقف على القياس؛ إذا كان لدى الطبيب أو بالمنزل.

في حال القياس في أوقات عمل الطبيب: في المتوسط على مدار يومين أقل من 140 / 90 ملم زئبق.

في حال القياس الذاتي بالمنزل: في المتوسط على مدار 7 أيام متتالية .أقل من 135 / 85 ملم زئبق

قياس ضغط الدم لدى الطبيب

ننصحك بالجلوس والاسترخاء لمدة 5 دقائق على الأقل قبل إجراء القياس. يُجرى القياس ثلاث مرات على مسافة زمنية قدرها من دقيقة إلى اثنين. تُوثّق القيمة المتوسطة للقياسين الأخيرين. يجب في العرض الأول إجراء قياس على كلا الذراعين.

إذا كنت متقدمًا في السن أو تعاني من مرض السكري، فننصحك بقياس ضغط الدم مرة بعد الوقوف لمدة دقيقة ومرة أخرى بعد وقوف لمدة 5 دقائق. وهذا مهم للتعرُّف على خطورة حدوث انخفاض فجائي في ضغط الدم أثناء الوقوف.

تكون مستويات ضغط الدم المقيسة لدى الطبيب في الغالب أعلى أو أقل من مستويات القياس بالمنزل.

القياس الذاتي لضغط الدم بالمنزل

لقياس الذاتي لضغط الدم بالمنزل ليس بالأمر العسير، إذا كان المرء على دراية بما ينبغي مراعاته:

- قِس ضغط دمك يوميًا - ودائمًا في الأوقات ذاتها من اليوم!
- ننصحك بالقياس صباحًا قبل تناول أدوية خفض ضغط الدم، وبذلك يتم أيضًا تسجيل قيمة ضغط الدم في الساعات الأولى من الصباح.
- استرح لمدة 5 دقائق قبل إجراء القياس. لا تمارس أنشطة بدنية قبل القياس. اجلس واسترخِ على مقعد واسند ظهرك على الكرسي باطمئنان. ضع الذراع التي تقيسها على المنضدة. وضع الساقين على الأرض بجوار بعضهما بعضًا. وبهذا تتجنب توتر الجهاز العضلي.
- المهم هنا هو وضْع جهاز قياس ضغط الدم: يجب دائمًا وضع السُّوار، سواء على الذراع أو على المعصم، على نفس مستوى ارتفاع القلب.
- لا تتحرك أثناء القياس، ولا تتحدث أيضًا ولا تشتت انتباهك بسماع الموسيقى أو الأخبار.

انتبه عند شراء جهازٍ لقياس ضغط الدم إلى ختم اختبار الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه!

تتوفر العديد من أجهزة القياس التي يمكنك بها قياس ضغط الدم بنفسك. ولكن ليس جميعها يقدّم قياسات يمكن الوثوق بها. تختبر الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه أجهزة قياس ضغط الدم وتمنح ختم اختبار الجودة والأمان. ننصحك عند شراء هذا النوع من الأجهزة التأكد من وجود هذا الختم، للحصول على جهاز ذي جودة عالية وبالتالي نتائج قياس صحيحة.

قياس على مدار 24 ساعة

ننصح مرضى ارتفاع ضغط الدم بقياس ضغط الدم مرة على الأقل في العام إن أمكن على مدار 24 ساعة، وهو ما يسمى قياس ضغط الدم المُطوّل. يحصل المريض على جهاز صغير ويأخذه معه إلى المنزل، يقيس الجهاز ضغط الدم على مدار اليوم بلا انقطاع (أيضًا أثناء النوم).

متى يجب علاج ارتفاع ضغط الدم؟

متى يجب علاج ارتفاع ضغط الدم؟

ينبغي بصفة أساسية أن يكون ضغط الدم لدى الجميع أقل من 90/140 ملم زئبق، مع العمل على الوصول بضغط الدم إلى 80/130 ملم زئبق، في حال تحمُّل الأمر جيدًا. ننصح الأفراد تحت سنّ 65 عامًا في معظم الحالات بالوصول بضغط الدم إلى مستوى من 120-129 ملم زئبق (ولكن ليس أقل من ذلك)، في حال تحمُّل الأمر جيدًا. إحداث تغييرات في أسلوب الحياة - المزيد من الحركة، والتغذية الصحية، وإنقاص الوزن أيضًا إذا اقتضى الأمر - تساعد هذه التغييرات دائمًا على خِفْض ضغط الدم وتحقيق قِيَم جيدة من جديد. في حال خَفْض ضغط الدم بشكل غير كافٍ عبر التغييرات في أسلوب الحياة، فإن الطبيب في حال مستويات من 140 / 90 ملم زئبق، أو القِيَم الأكبر يصف عادةً العلاج بالأدوية.

ولكن ثمّة استثناءات أيضًا: في حال قرار البدء بالعلاج، لا يُؤخذ ضغط الدم وحده في الاعتبار، بل تجب مراعاة عوامل الخطر الأخرى، مثل السكري أو عسر شحميات الدم أو أمراض القلب والأوعية الدموية الموجودة بالأساس، مثل السكتة الدماغية ومرض القلب التاجي وتلف الكلية وتضييق أوعية الساق. ومن ثم فإنه يوجد مرضى يتناولون بالفعل أدوية خَفْض ضغط الدم من قبل، أي في وقت سابق قبل وصول ضغط الدم لديهم إلى 140 / 90 ملم زئبق أو أكثر.

علاج ضغط الدم المرتفع بالأدوية

لعلاج ضغط الدم المرتفع بالأدوية تتصدّر قائمة الأدوية 3 مجموعات أدوية في المقام الأول، ويُفضّل استخدامها معًا:

1. مثبطات نظام الرينين-أنجيوتنسين مثل مثبط الإنزيم المحول للأنجيوتنسين وحاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (السارتان)

2. حاصرات قنوات الكالسيوم
3. مُدِرَّات البول (وتسمّى أيضًا „أقراص الماء")

مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين:

تنتهي تلك الأسماء غالبا بالنهاية „بريل –pril"، على سبيل المثال إنالابريل، ليزينوبريل، راميبريل، بيريندوبريل.
تحول مثبطات الإنزيم المحول للأنجيوتنسين دون بناء المادة المُضيِّقة للأوعية (أنجيوتنسين II) وتخفض بالتالي ضغط الدم. تتمثل الأعراض الجانبية الشائعة في سعال جاف (لدى حوالي 5-10 % من المرضى).

حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين (AT1) (السارتان):

تنتهي تلك الأسماء غالبا بالنهاية „سارتان –sartan"، على سبيل المثال كانديسارتان، فالسارتان، إربيسارتان، أولميسارتان، تلميسارتان.

تَحُول حاصرات مستقبلات الأنجيوتنسين دون حدوث فعالية للأنجيوتنسين II المُضيِّق للأوعية مباشرة عبر محاصرة مستقبلات أنجيوتنسين AT1 وتخفض بالتالي ضغط الدم. درجة تحمُّل مجموعة الفعالية هذه جيّدة جدًا.

حاصرات قنوات الكالسيوم:

تنتهي تلك الأسماء غالبا بالنهاية „ديبين –dipin"، على سبيل المثال أملوديبين، نِتريندبين، لركانيديبين. تخفض حاصرات قنوات الكالسيوم ضغط الدم عبر توسيع الشرايين الصغيرة („المُوسّعات الوعائية"). تتمثل الأعراض الجانبية المحتملة في تراكم (احتباس) السوائل بالقدم.

حاصرات قنوات الكالسيوم:

(وتسمّى أيضًا „أقراص الماء"). ومنها هيدروكلورثيازيد (HCT)، كلورتاليدون، إندابامايد، وأيضًا ما يسمَّى مدرات البول العروية مثل فوروسيميد أو توراسيميد.

قد يكون الكثير جدًا من الماء وملح الطعام في الجسم من الأسباب الأخرى المسببة لارتفاع ضغط الدم. يخشى بعض المرضى من „الجفاف" بسبب هذا النوع من الدواء أو من ارتفاع „لزوجة الدم". ولكن مع الجرعة الصحيحة يمكن إهمال مخاطر أقراص الماء (مدرات البول).

خافضات ضغط الدم الأخرى:

يصلح سبيرونولاكتون أو إبليرينون دائمًا مع ضغط الدم الذي يصعب ضبطه. وهي من مجموعة حاصرات الألدوستيرون وبمفهوم أوسع فهي تنتمي إلى „أقراص الماء". يمكن أن تتمثل الأعراض الجانبية الخطيرة في ارتفاع نسبة البوتاسيوم بالدم. تتمثل الأعراض الجانبية غير الخطيرة للسبيرونولاكتون في الورم المؤلم بالغدة الثديية لدى الذكور.

حاصرات مُستقبِلات بيتا:

تنتهي تلك الأسماء غالبا بالنهاية „وُلُول –olol"، على سبيل المثال ميتوبرولول، بيسوبرولول، نيبيفولول، كارفيديلول.
تعمل مجموعة الأدوية تلك على ألا تتسارع دقات القلب بلا ضرورة. لذا فإن حاصرات مُستقبِلات بيتا تصلُح بصفة خاصة للأشخاص الذين يعانون من تضييق الشرايين التاجية (مرض القلب التاجي).

حاصرات مستقبلات ألفا

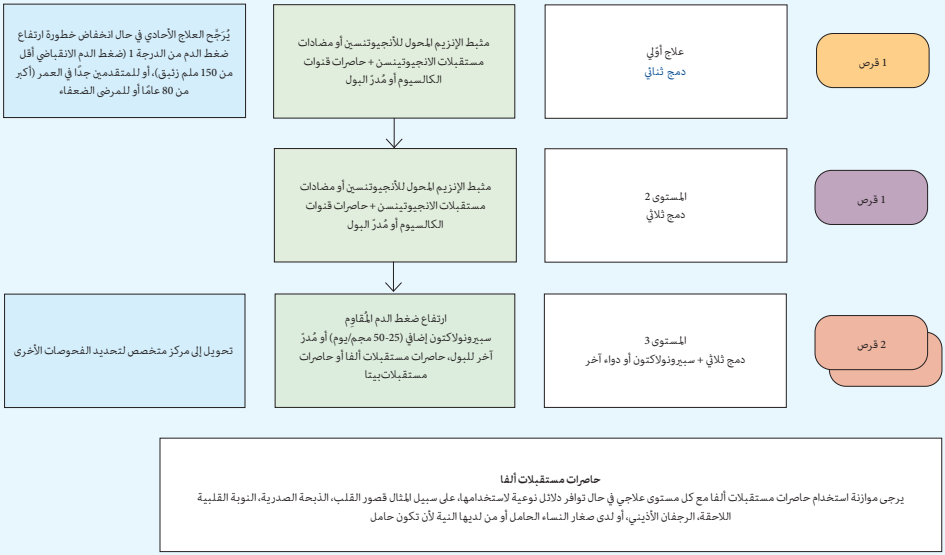
تعتبر مجموعة الأدوية تلك وسيلة احتياطية مناسبة عند خَفْض غير كافٍ في ضغط الدم باستعمال العقاقير القياسية.

علاج ارتفاع ضغط الدم بمجموعة من الأدوية

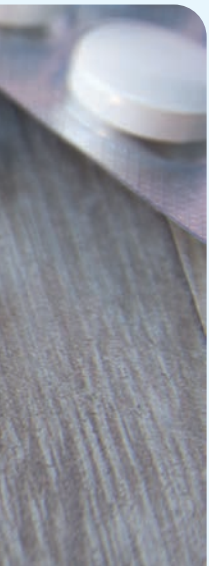
تجدون المعلومات الدقيقة حول الفعالية والأعراض الجانبية لأدوية خَفْض ضغط الدم في النشرة المرفقة مع كل دواء. يمكنك الحصول على معلومات أيضًا لدى طبيبك الخاص حول الفعالية والأعراض الجانبية، قبل أي يصف لك علاجًا. إذا ظهرت أعراض جانبية أثناء العلاج، فإننا ننصحك باستشارة طبيبك الخاص. إذ بإمكان الطبيب تغيير العلاج إذا اقتضى الأمر. لا ننصحك بأي حال من الأحوال بالإقلاع عن تناول الأقراص هكذا من تلقاء نفسك، لأنك بالتالي تُعرِّض نفسك لارتفاع خطورة الإصابة بأمراض ثانوية.

يُنصَح عادةً في الوقت الحالي بالعلاج بمجموعة من الأدوية. أي تناول دواءين أو ثلاثة أدوية معًا في ذات الوقت بجرعات منخفضة نسبيًا. وبهذا تجتمع التأثيرات الإيجابية للأدوية الفردية معًا، وليس الأعراض الجانبية. تنصح التوجيهات الحالية بوصف ما يسمى „مجموعة مستحضرات من الحبوب الفردية". أي دمج فئات مختلفة من المواد الفعالة في الجرعة اليومية في قرص واحد. المميزات: من الأسهل على المرء أن يلقى باله لتناول قرص دواء واحد في اليوم، فهذا أسهل من تناول قرص واحد عدة مرات يوميًا أو أقراص متعددة على مدار اليوم. يوضح الشكل التالي التوصيات الحالية لدمج أدوية ضغط الدم المرتفع (خافضات ضغط الدم):

علاج ارتفاع ضغط الدم لارتفاع ضغط الدم غير المعقد



©ESC/ESH 2018



ما ينبغي على المرضى العلم به قبل البدء في العلاج الدوائي

في حال البدء في علاج خافض لضغط الدم، فإن لكل جسم تكيُّف - وعليه أن يعتاد الأمر أولاً. يحدث كثيرًا أن يشعر المرضى قبل البدء في علاج ضغط الدم بالتعب „والهزال". ويمكن في بعض الأحيان أن يستمر ذلك أسابيع أو حتى شهور.

معلومات حول الدليل الإرشادي للمرضى

ما ينبغي على المرضى العلم به قبل البدء في العلاج الدوائي

في حال البدء في علاج خافض لضغط الدم، فإن لكل جسم تكيُّف - وعليه أن يعتاد الأمر أولاً. يحدث كثيرًا أن يشعر المرضى قبل البدء في علاج ضغط الدم بالتعب „والهزال". ويمكن في بعض الأحيان أن يستمر ذلك أسابيع أو حتى شهور.

توجد القواعد الذهبية الثلاث، والتي ننصح كل شخص باتباعها، كل من يتناول علاج خافض لضغط الدم:

1. تناول الأدوية بانتظام.

2. لا تتوقف بأي حال من الأحوال عن تناول الأدوية من تلقاء ذاتك دون استشارة الطبيب.

3. إجراء الفحوص الطبية بانتظام.

في حال عدم فعالية العلاج بالأدوية: الإجراءات التداخلية كوسيلة للخروج

يحدث في حالات نادرة جدًا أن المرضى لا يستجيبون لأي علاج دوائي بالانخفاض المرجُوّ في مستويات ضغط الدم.

يمكن مع هذه الحالات عمل ما يسمى إجراءات تداخلية لعلاج ارتفاع ضغط الدم. من هذه الإجراءات التداخلية نذكر طمس العصب الكلوي (المصطلح العلمي: إزالة التعصيب الكلوي) أو استخدام بادئ جهاز تنظيم ضغط الدم (المصطلح العلمي: تحفيز مستقبلات الضغط). تلك الإجراءات ليست بالأساليب الروتينية، بل أنها تخضع الآن للتجريب والاختبار.

أطباء ومراكز متخصصة

مراكز متخصصة في ارتفاع ضغط الدم DHL® - عيادات ومستشفيات متخصصة

تمنح الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه شهادة تأهيل ليس للأطباء فقط بل وللعيادات والمستشفيات التي يُنصح بها بصفة خاصة لعلاج ارتفاع ضغط الدم. المزيد من المعلومات تجدونها على الموقع الإلكتروني الخاص بالجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه:

www.hochdruckliga.de/zertifizierte-hypertonie-zentren.html.

أطباء متخصصون في ضغط الدم DHL® – أخصائي ارتفاع ضغط الدم

هم أطباء يحملون لقبًا إضافيًا „أطباء متخصصون في ضغط الدم DHL®"، وهم متخصصون، أدُّوا امتحانًا لدى الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه في مجال علاج ارتفاع ضغط الدم مع مواصلة تعليمهم كل ما هو جديد بانتظام. الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه تتولى مسؤولية هذا الامتحان ومواصلة التعليم للأطباء المتخصصين في ارتفاع ضغط الدم DHL®.

ارتفاع ضغط الدم - تستطيع فعل ما يلي

قياس ضغط الدم بانتظام!

قِس بنفسك ضغط دمك باستخدام جهاز قياس ضغط الدم ودوِّن النتائج لعرضها على الطبيب، على سبيل المثال قياس صباحي وقياس مسائي لمدة 7 أيام متتالية.

تناول أدوية ضغط الدم بانتظام!

تناول أدويتك بانتظام، تمامًا كما وُصِفت لك. لا تُغيِّر شيئًا من الجرعة دون استشارة طبيبك الخاص - ولا تتوقف بأي حال من الأحوال عن تناول الدواء من تلقاء ذاتك. في حال ظهور مشاكل، مثل أعراض جانبية لا تتحملها، فأخبر طبيبك الخاص بذلك. بإمكان الطبيب أن يصف لك أدوية أخرى لضغط الدم دون أي من هذه الأعراض الجانبية.

انتفع بعروض مجموعات المساعدة الذاتية التابعة للجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه!

ابحث عن مجموعة المساعدة الذاتية على الإنترنت بالموقع التالي: www.hochdruckliga.de/adressliste-shg.html وشارك في أنشطة المجموعة.

غَيِّر أسلوب حياتك!

كيف؟ - سوف تجد ذلك في الصفحة التالية!

هكذا تعيش حياة صحية وتخفض ضغطك المرتفع بطريقة طبيعية تمامًا!

إنقاص الوزن في حال الوزن الزائد

تكون لديك زيادة وزن في حال أن مؤشر كتلة الجسم يُظهر قيمة أعلى من 25 كجم/م^2. أما السمنة (البدانة) فتبدأ عندما تصل قيمة مؤشر كتلة الجسم إلى 30 كجم/م^2 أو أكثر.

يخفض الصوم من ضغط الدم بوضوح وبالشكل المرجُوّ، لأنه يحدث هنا تداخل ما بين إنقاص الوزن مع تقليل تناول ملح الطعام.

التغذية الصحية!

أطعمة خالية من الملح

الكثير جدًا من ملح الطعام أو القليل جدًا منه، كلاهما غير صحي. نحن ننصح باستهلاك 5 - 6 جم من ملح الطعام يوميًا. وهذا يعادل 2 – 2.4 جم من الصوديوم يوميًا.

عوامل التحويل

0.1 جم صوديوم = 2.5 جم ملح طعام

0.1 جم ملح طعام = 0.4 جم صوديوم

ابتعد بالأخص عن المنتجات الجاهزة، لأنها تحتوي على الكثير جدًا من الملح. انتبه على سبيل المثال للخضروات المعلّبة المحفوظة أو السمك المدخن أو لحم الخنزير المدخن والمقانق والخبز، فهي تحتوي على الكثير من الملح. ابحث عن بدائل فقيرة بالملح - اسأل الخباز والقصّاب عنها! استخدم أغذية طازجة لإعداد الطعام وتَبَّلها بالأعشاب.

تناول الكثير من المنتجات كاملة الحبة

تُقلِّل المنتجات كاملة الحبة من خطر ارتفاع ضغط الدم وتخفض ضغط الدم الانقباضي أو الانبساطي بمقدار 4 / 2 ملم زئبق في حال تناولها 3 مرات يوميًا. كما أن إنقاص الوزن يساهم بصفة خاصة في خَفْض ضغط الدم.

نصائحنا:

تُفضّل وجبات مطبخ البحر المتوسط فقيرة الملح أو الوجبات النباتية

ونوصي بصفة خاصة بالنظام الغذائي داش (DASH) („الطرق الغذائية لوقف ارتفاع ضغط الدم") أو („النهج الغذائي لوقف ارتفاع ضغط الدم"). ثبتت فعالية هذا النظام الغذائي علميًا. العناصر التي ينصح بها في النظام الغذائي داش تجدونها أيضًا في مطبخ البحر المتوسط:

- الكثير من الخضار، سلطة طازجة والكثير من الفاكهة
- زيت الزيتون وزيت السلجم عوضًا عن الزبدة أو القشدة أو منتجات الألبان الخالية من الدهون
- أسماك بحر طازجة
- عوضًا عن الملح تستخدم توابل وأعشاب مثل إكليل الجبل، الزعتر، الريحان، الثوم المعمر، البقدونس، إلخ.

تخفض التغذية النباتية من ضغط الدم الانقباضي بمقدار 5 / 2 ملم زئبق. فهي تحتوي على عناصر النظام الغذائي داش (DASH) (الكثير من الفاكهة والخضروات)، فقيرة الملح وتساهم جزئيًا في إنقاص الوزن.

الحدّ من تناول الكحوليات!

الاستهلاك المرتفع للكحوليات يرفع ضغط الدم. بالإضافة إلى أن الكثير من الأدوية تفقد فعاليتها ضد ضغط الدم المرتفع في حال تناول الكحول بانتظام.

...وكيف الأمر بالنسبة للقهوة؟

الاستغناء العام عن القهوة مع ارتفاع ضغط الدم ليس بالأمر الضروري، إلا في حالة عدم تحمّلها أو عدم التوافق.

المزيد من المعلومات الأكثر دقة حول التغذية الصحيحة تجدونها في كُتيّب „ارتفاع ضغط الدم - يمكن السيطرة عليه" _توصيات ونصائح للمرضى)، صادر عن الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه. في حال التحوُّل الغذائي فإننا ننصح باستشارة خبير في الأنظمة الغذائية.

ما أنواع الرياضة التي ينصح بها؟

تمارين التحمُّل المعتدلة خمسة أيام في الأسبوع 30 إلى 45 دقيقة كل مرة، هذا يخفض ضغط الدم وقت الراحة بمقدار يصل إلى 10 ملم زئبق. سوف يظهر التأثير بعد بضعة أسابيع.

ننصح عادةً في حال ضغط الدم المرتفع بتمارين التحمُّل المعتدلة، على سبيل المثال المشي أو المشي الشمالي أو الركض أو السباحة. يفضّل في التمرين البدني الإجهاد البدني الديناميكي بكثافة منتظمة مع مشاركة مجموعة العضلات الكبيرة.

ننصح بالابتعاد عن أنواع الرياضة ذات النبض سريع التغيُّر، على سبيل المثال التنس وألعاب القُوَى، والتي يمكن أن تظهر خلالها مستويات ضغط دم مرتفعة جدًا تحت إجهاد التنفس الانضغاطي.

هيئة التحرير

إخلاء المسؤولية

تخضع العلوم الطبية للتطوُّر الدائم. كما أن نتائج البحث الجديدة والخبرات السريرية توسّع مجال المعارف أيضًا فيما يختص بعلاج ارتفاع ضغط الدم. حرصت الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه على التأكد من أن المعلومات تتوافق مع أحدث مستوى من المعرفة عند إنهاء المخطوطة. لا تعتبر المعلومات بأي حال من الأحوال بديلاً عن الاستشارة المتخصصة أو العلاج على يد أطباء مؤهلين ومعترف بهم. نطالب جميع المستَخدمين ممن لديهم مشاكل صحية بزيارة الطبيب دائمًا وقت الضرورة.

المصادر

الدليل الإرشادي للجيب لعلاج ضغط الدم الشرياني الصادر عن الجمعية الأوروبية لفرط ضغط الدم ESH/ESC - إدارة ارتفاع ضغط الدم الشرياني - إصدار الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه DHL® ، هايدلبرغ، والجمعية الألمانية لأمراض القلب وأبحاث القلب والأوعية الدموية، دوسلدورف، www.hochdruckliga.de ارتفاع ضغط الدم - نصائح وتوصيات لعلاج ضغط الدم المرتفع، إصدار الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه، الطبعة الحادية والعشرين 2015، هايدلبرغ (نصائح وتوصيات للدوائر المتخصصة)

„ارتفاع ضغط الدم - يمكن السيطرة عليه" توصيات ونصائح للمرضى)، صادر عن الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه، الطبعة الثامنة 2013، هايدلبرغ

„التوصيات القومية للحركة ودعم الحركة"، ألفريد روتن & كلاوس www.sport.fau.de بفايفر (الناشر)، إرلانغن-نورنبيرغ 2016 أو

المزيد من مواد المعلومات الصادرة عن الجمعية الألمانية لارتفاع ضغط الدم والوقاية منه

- كُتيِّب ضغط الدم الخاص
- كُتيِّب الصحة الخاص
- مجلة „نقطة الضغط"
- كتيبات ونشرات
-

„ارتفاع ضغط الدم - نصائح وتوصيات للمرضى" مع معلومات عن:
القياس الذاتي لضغط الدم؛ النشاط البدني؛ الرياضة؛ التوتر؛ زيادة الوزن: الكحول؛ ملح الطعام؛ التدخين؛ التغذية؛ معلومات مفيدة؛ „7 قواعد لسائقي المركبات ممن يعانون من ارتفاع ضغط الدم"

-

القياس الذاتي لضغط الدم

-

مرشد تأسيس مجموعات المساعدة الذاتية لمرضى ضغط الدم المرتفع (فقط للمهتمين بتأسيس مجموعة أو المهتمين بالحصول على رعاية الطبيب)

- www.hochdruckliga.de

ملاحظات

ملاحظات

Unsere Selbsthilfeorganisation der Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® wurde gefördert gem. § 20 h SGB V durch den

AOK Die Gesundheitskasse. | BUNDESVERBAND

Für die Inhalte ist die Selbsthilfeorganisation verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse sind hieraus nicht ableitbar. Die Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL® sagt Dankeschön im Namen der Betroffenen und deren Angehörigen!

Hochdruckliga®

Deutsche Hochdruckliga e.V. DHL®
Deutsche Gesellschaft für Hypertonie und Prävention

Berliner Straße 46, 69120 Heidelberg

Tel. 06221 58855-0
Fax 06221 58855-25
info@hochdruckliga.de
www.hochdruckliga.de