

Palestinian Center

For Communication & Development Strategies

المركز الفلسطيني للاتصال والسياسات التنموية



المرشد

في تعامل كبار السن مع مرض ضغط الدم



About us

We are a civil non- profit Palestinian foundation, founded in 2009 by a group of young activists in development, democracy, and human rights in Hebron, in order to empower the disadvantaged families socially, politically, and economically. We aim to promote the concepts of democracy, social justice, nonviolence and human rights among the target groups based on the values of democracy, justice, equality, and social change through different projects, programs, and activities.

Our goals:

1. Empower the disadvantaged families socially, politically and economically.
2. Enhance the concepts of Democracy, Social injustice, human rights and nonviolence.

Our strategy:

1. Develop strategies to reduce the economic and social gap between the poor and the rich in the Palestinian Territories.
2. Design programs and activities based on the needs of target groups.
3. strengthen the cooperation and networking between civil institutions and government working in the area of development.
4. Strengthen the capacity of workers and volunteers in the civil institutions working in the area of development.

Our programs:

1. Development Program (Irada\ Women Business Incubator)
2. Empowerment Program (Capacity Building of Palestinian CBOs)
3. Human Rights Program (Defending the Rights of Working Children and Women in Small Factories).

نحن

مؤسسة أهلية فلسطينية غير حكومية وغير ربحية تأسست في مدينة الخليل عام ٢٠٠٩ على يد مجموعة من الشباب الممارسين للعمل التنموي والديمقراطي والبناء المؤسساتي بهدف تحسين الحياة الاجتماعية والاقتصادية للأسر الفلسطينية المحرومة اقتصادياً وتمكين الشباب الفلسطيني المهتم من مفاهيم الديمقراطية واللاعنف والعدالة الاجتماعية وحقوق الإنسان ونستند في عملنا على قيم ومبادئ احترام الحريات العامة والعدالة الاجتماعية والمساواة بين الجنسين والديمقراطية واحترام حقوق الغير ونحقق ذلك من خلال سلسلة من البرامج والمشاريع والأنشطة.

أهدافنا

- تمكين الأسر الفلسطينية الريفية المحرومة اقتصادياً واجتماعياً.
- تمكين الشباب من مفاهيم الديمقراطية وحقوق الإنسان والعدالة الاجتماعية وثقافة اللاعنف.

برامجنا:

- برنامج التنمية (إرادة - حاضنة أعمال النساء في فلسطين)
- برنامج التمكين (بناء قدرات المؤسسات الشبابية القاعدية في الأراضي الفلسطينية)
- برنامج حقوق الإنسان (حماية حقوق الأطفال المشردين, وحماية حقوق النساء العاملات في المشاغل الصغيرة).

استراتيجيتنا

- رسم السياسات والتخطيط لتقليص الفجوة الاجتماعية والاقتصادية بين الأغنياء والفقراء في الأراضي الفلسطينية.
- تصميم برامج ومشاريع وأنشطة مبنية على احتياجات الفئات المستهدفة .
- تقوية التعاون والتشبيك بين المؤسسات الأهلية والمؤسسات القاعدية العاملة في مجال التنمية.
- تقوية قدرات العاملين في المؤسسات القاعدية العاملة في مجال التنمية.

كلمة المركز

يولي المركز الفلسطيني للاتصال والسياسات التنموية في مدينة الخليل ومنذ ما يقارب العامين أهمية قصوى في العمل مع كبار السن على برامج مختلفة (اجتماعية ، ثقافية ، صحية ، إنسانية ، حقوقية) وذلك على خلفية تنفيذ دراستين ميدانيتين منفصلتين في كل من محافظتي الخليل والقدس، والتي من خلالهما تم رصد احتياجات كبار السن المختلفة .

وعلى ضوء ذلك قرر المركز الفلسطيني افتتاح مشروع المركز الثقافي الاجتماعي لكبار السن (بيت الأجداد) في مدينة الخليل كنتيجة لتحليل الاحتياجات لكبار السن.

ومن خلال المركز الثقافي الاجتماعي بدأنا بإطلاق البرامج الخدمية والاقتصادية والحقوقية والصحية التي تخدم هذه الشريحة ، ونظمنا الاحتفالات للمناسبات ذات العلاقة ، مثل : (يوم الصحة العالمي ، يوم المسن العالمي ، اليوم العالمي لمكافحة التمييز ضد كبار السن) .

ولتطوير عملنا معهم بدأنا بالتحضير لبناء كادر من كبار السن في الأراضي الفلسطينية ليكونوا قادرين على الدفاع عن حقوقهم المختلفة ، وأهمها قانون الرعاية الاجتماعية والصحية لكبار السن ، وللحد من ظاهرة العنف داخل الأسرة ضدهم .

واستكمالاً لهذا الدور ، فإننا اليوم نصدر هذا الدليل الصحي لكبار السن المصابين بمرض ضغط الدم ليكون عوناً لهم في مسيرة حياتهم مع هذا المرض .

مدير عام المركز
جميل الدرياشي
٢٠١٣/٤/٧

PCCDS has been a strong and active partner of HelpAge International in the West Bank since April 2011, and is very strong and active in several sectors; Human rights, Protection, Health, psychosocial, income generation (livelihood) . PCCDS has strong community roots and strong links with local authorities and journalists; which is a big asset to advocate for the rights of beneficiaries and the wider group of forgotten vulnerable people such as older people. PCCDS was the first local NGO in the West Bank to work with older people and continued to do so even without external funding. PCCDS completed two and is implementing two vital activities in the West Bank funded through HelpAge International (Age-UK) which are:

1. Assessment of older people in Hebron Governorate (April-May 2011).
2. Assessment of older people in East Jerusalem (June-July 2011).
3. Running of an age friendly space for older people, the "Grand Parents House" in Hebron Governorate (since November 2011, ongoing).
4. Age Demand Action activities (in October 2011, April 2012, October 2012 and plans are there for April and October 2013) .

It is a pleasure to work together with PCCDS , who is our partner now and will Inshallah very soon be an official affiliate.

Sincerely

Sonja van Osch, M.D.

Country Director oPt

إن المركز الفلسطيني للاتصال والسياسات التنموية هو شريك قوي ونشط للمؤسسة الدولية لكبار السن منذ شهر نيسان ٢٠١١. وهو نشيط في قطاعات مختلفة بما فيها حقوق الإنسان والصحة والمشاريع المدرة للدخل. وهذا يشكل أساسا جيدا للدفاع عن حقوق الفئات المستهدفة والمجموعات المهمشة ككبار السن. ولقد كان المركز الفلسطيني المؤسسة

الغير حكومية الأولى في الضفة الغربية والتي عملت مع كبار السن واستمر في ذلك رغم الافتقار إلى تمويل خارجي.

وفيما يلي الأنشطة الرئيسية التي عمل ويعمل عليها المركز الفلسطيني مع كبار السن وبتمويل من مؤسستنا:

١. تحديد احتياجات كبار السن في الخليل (نيسان- أيار ٢٠١١).
٢. تحديد احتياجات كبار السن في القدس الشرقية (حزيران- تموز ٢٠١١)
٣. إقامة و إدارة بيت الأجداد (منذ شهر تشرين الثاني ٢٠١١)
٤. أنشطة ذات صلة باليوم العالمي لكبار السن واحتياجاتهم (تشرين الاول ٢٠١١, نيسان ٢٠١٢, تشرين الاول ٢٠١٢, وهناك خطط لتنفيذ أنشطة في شهري نيسان وتشرين الاول ٢٠١٣)

وفي الختام, إنه لمن دواعي سروري العمل مع المركز الفلسطيني للاتصال والسياسات التنموية والذي يعتبر الان شريكنا وسيصبح ان شاء الله قريبا حليفا رسميا لنا.



سونيا فان اوس

مديرة المؤسسة الدولية لكبار السن في فلسطين

ارتفاع ضغط الدم - سارق الأعمار

«ملحة تاريخية» :

في سنة ١٧٣٣ ، ولأول مرة في التاريخ ، استطاع الراهب ستيفن هال أن يقيس الضغط ، فقد ادخل أنبوبا فارغا في وريد يقع داخل عنق الحصان، ودهش كثيرا لأنه وجد دم الحصان يعلو حوالي ٩ أقدام في الأنبوب ، واستنتج من هذا الاختبار وجود قوة ضاغطة في الدم ، ولم يكن باستطاعته لأسباب عملية وتطبيقية من استعمال هذه الطريقة البدائية لمعايرة ضغط الدم عند الانسان .
وبعد ١٤٣ سنة اخترع ريتفون باش ، أول آلة لمعايرة الضغط ، ثم في سنة ١٨٩٦ اخترع سيبيون ريفا روكي الآلة التي تشبه ما نستعمله حاليا لمقياس ضغط الدم ، وفي سنة ١٩٠٥ فرق كورتوف بين الضغط العالي (الضغط الانقباضي) والضغط الواطي (الضغط الانبساطي أو الاسترخائي) ، ومنذ زمن غير بعيد اخترع الدكتور ليونارد ستاينفلد آلة لمقياس الضغط عند الاطفال .



ما المقصود بضغط الدم :

ضغط الدم : هو القوة التي يضغط بها الدم على جدران الشرايين عند تدفقه إلى جميع أنحاء الجسم ، فكما يشكل تدفق الماء ضغطا على خرطوم المياه المستخدمة في الحديقة ، فإن دمك يشكل ضغطا على أوعيتك الدموية .
وتعتمد هذه القوة على عوامل مختلفة تشمل مدى قوة ضخ القلب وكمية الدم التي يضخها ومقدار المقاومة التي يواجهها الدم من جدران الشرايين أثناء تدفقه ، فكلما كانت الشرايين أكثر سمكا وضيقا (بسبب انسداد جزئي) ازدادت مقاومتها للدم ، والعامل الآخر هو مرونة الشرايين فكلما كانت أقل مرونة ، كانت أقل تمددا عند انقباض القلب وازدياد مقاومته.



كيف يقرأ قياس الدم :

١. الرقم الأعلى (الضغط الانقباضي) : وهو يمثل ضغط الدم عند انقباض القلب .
٢. الرقم الأدنى (الضغط الانبساطي) : وهو يمثل ضغط الدم عند انبساط القلب بين الضربات .
٣. يقرأ الضغط الانقباضي أولا ثم الضغط الانبساطي ، مثلا : ١٢٢ / ٧٦ ، تعني أن الضغط الانقباضي ١٢٢ والضغط الانبساطي ٧٦ .

٤. ضغط الدم عرضة للتغير والتذبذب فهو يزيد بالانفعال والمجهود الجسماني وينخفض بالاسترخاء وأثناء النوم .
٥. زيادة ضغط الدم عن ١٤٠ / ٩٠ ملليمتر زئبقي في عدة قياسات وفي عدة زيارات للطبيب تشكل حالة مرضية تعرف بضغط الدم المرتفع .
٦. الطريقة الوحيدة لمعرفة ضغط الدم بدقة هو قياسه بواسطة جهاز قياس ضغط الدم .



سبب تسميته بـ «سارق الأعمار» :
ارتفاع ضغط الدم غالبا لا يسبب أية أعراض إلى أن يأتي الوقت الذي يكون فيه قد سبب كما ملحوظا من الدمار بالجسم، لهذا فإن أهم ما يجب عليك عمله هو أن تطلب قياس ضغط دمك أثناء زيارتك المنتظمة لطبيبك.
يصبح ضغط الدم المرتفع مرضا شائعا كلما تقدم الناس في العمر، بالنسبة لبعض الناس فإن التخمة قد تسبب ضغط الدم المرتفع .
أمراض السكري وأمراض الكلية يمكنها أن تسبب ارتفاع ضغط الدم .
أيضا ممكن أن تصاب بعض النساء بارتفاع ضغط الدم في أثناء فترة الحمل.

ما هو المعدل الطبيعي لضغط الدم :

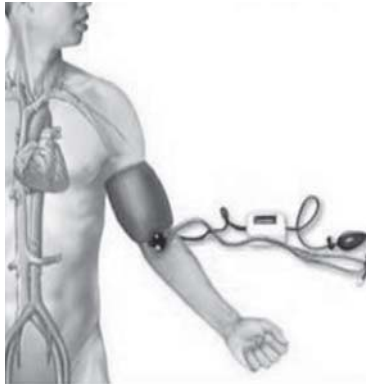
- إذا كان ضغط الدم لديك اقل من ١٢٠ / ٨٠ ، فإن هذا الضغط يعتبر مثاليا .
- إذا كان ضغط الدم لديك أعلى من ١٤٠ / ٩٠ (وفي قياسات متكررة وفي زيارات متعددة) فإنك تعاني من مرض ارتفاع ضغط الدم ويجب عليك إتباع نصائح الطبيب.
- إذا كان ضغط الدم لديك بين (١٢٠ / ٨٠ و ١٤٠ / ٩٠) فإنك لا تعاني من مرض ارتفاع ضغط الدم ، ولكن كن حذرا فأنت أكثر عرضة للإصابة بهذا المرض ، ولذلك يجب عليك إتباع العادات السليمة للوقاية من هذا المرض .
- يزداد الضغط الانقباضي مع تقدم السن ، ولكن يظل في الحدود الطبيعية لدى الأصحاء ، ولذلك فإن ارتفاع ضغط الدم عن المعدلات الطبيعية لدى كبار السن يعتبر حالة مرضية تستوجب العلاج .



كيف تعرف أن ضغطك مرتفع :

لنأخذ مثلا بسيطا ونقول انك أصبت بألم حاد في ضرسك أو بألم في ظهرك أو بنوبة رمل ، فانك ستقصد الطبيب حالا . لكن فرط التوتر يختلف عن بقية الأمراض لأنه لايسبب أعراضا ظاهرية ، لا ألم ولا وجع رأس ولا دوخة ولا نزيف دم ، فقد تشعر أن صحتك جيدة وبالرغم من ذلك تكون مصاب بارتفاع في الضغط الشرياني ، وقد لا تعلم انك مصاب بفرط التوتر إلا بعد أن يسبب الضغط مضاعفات في القلب أو الكلى أو شرايين الدماغ ، ويكون قد فات الأوان .

أما إذا كان الضغط مرتفعا جدا فقد يسبب أعراضا واضحة ، واهم هذه الأعراض وجع في الرأس من الناحية الخلفية ، يشعر به المريض خاصة عندما يستيقظ في الصباح ، ومن الأعراض الأخرى نذكر الدوخة والتعب وخفقان القلب ، وبعض الأحيان نزيف دم من الأنف . وبصورة عامة ، ليس هناك علاقة مباشرة ومتوازية بين درجة ارتفاع ضغط الدم وبين الأعراض ، لكن هناك انطباع قوي يدلنا على أن الترفة وحدة الطبع وسرعة التهيج لا تسبب عادة ارتفاعا في الضغط بل غالبا ما تكون نتيجة فرط التوتر، قد تتعجب من هذا الأمر لأنه يعاكس الاعتقاد الشعبي ولكن هذه هي الحقيقة .



أسباب ارتفاع ضغط الدم :

- يمثل ارتفاع ضغط الدم الأولي السبب الرئيسي لمرض ضغط الدم في أكثر من ٩٠% من المرضى ، وهو غالبا ما يصيب الأشخاص البالغين ويكون السبب الأساسي المباشر غير معروف، وفي كثير من الأحيان يكون هناك تاريخ عائلي للإصابة بارتفاع ضغط الدم .
- ضغط الدم المرتفع الثاني الناتج من عدة أسباب أهمها :
 ١. أمراض في الكلى .
 ٢. أمراض في الغدد الصماء .
 ٣. تناول بعض العقاقير .
 ٤. تسمم الحمل .
 ٥. أسباب أخرى .



متى يجب علاج ضغط الدم المرتفع :

هذا الجدول يظهر نتائج العلاج على أساس ضغط دمك وغير ذلك من عوامل الخطورة القلبية الوعائية ، وتتضمن ارتفاع مستوى الكوليسترول و التدخين و إصابة الآباء أو الأبناء بأمراض القلب . اسأل طبيبك عما تفعله إذا كان لديك بعض عوامل الخطورة القلبية التي يمكن أن تؤثر على خطتك العلاجية .

نوع الحالة	الضغط الانقباضي	الضغط الانبساطي	عوامل الخطورة أو الأضرار القلبية الوعائية	النصائح العلاجية على أساس ضغط الدم وعوامل الخطورة
مثالية	80-119	50-79	لا توجد	لا تحتاج إلى علاج
طبيعية	120-129	80-84	لا توجد	لا تحتاج إلى علاج
طبيعية عالية	130-139	85-89	لا توجد	لا تحتاج إلى علاج
عالية الدرجة 1	140-159	90-99	لا توجد	تغيير نمط الحياة. إذا لم ينخفض ضغط الدم إلى المدى الطبيعي بعد 3-6 شهور، فبدأ العلاج الدوائي
عالية الدرجة 2	160-179	100-109	توجد	العلاج الدوائي وتغيير نمط الحياة
عالية الدرجة 3	180-209	110-119	توجد أو لا توجد	العلاج الدوائي وتغيير نمط الحياة
عالية الدرجة 4	≥ 210	≥ 120	توجد أو لا توجد	العلاج الدوائي وتغيير نمط الحياة
الضغط الانقباضي مرتفع، الضغط الانبساطي طبيعي	≥ 140	< 90	توجد أو لا توجد	العلاج الدوائي (غالباً مدرات البول عند سن ما فوق 65) وتغيير نمط الحياة

أنواع ارتفاع ضغط الدم :



١. النوع الابتدائي : و لا يزال مجهول السبب ، و لكن هناك احتمالات و بعض عوامل قد تكون هي السبب مثل الوراثة ، و التوتر النفسي، و العادات الصحية السيئة مثل إفراط تناول الأطعمة المالحة و الغنية بالدهون و الحلويات و التي ترفع نسبة الأنسولين في الدم ، و نسبته ٩٥ %.

٢. النوع الثانوي : يمثل نسبة ٥% من حالات ارتفاع ضغط الدم و أسبابه معروفة، و يعتبر نتيجة لمرض سابق « ابتدائي » مثل الفشل الكلوي أو ضيق شريان الأورطي ، أو أمراض الجهاز الهرموني مثل نقص إفراز الغدة الدرقية أو إفراط إفرازها لهرمون الثيروكسين ، أو أمراض الغدة النخامية و الكظرية كإفراط إفراز هرمون الالدستيرون الذي يقلل من تخلص الكلى من الصوديوم و السوائل

مما يسبب زيادة في حجم السوائل في الأوعية الدموية ثم ارتفاع بالضغط و جدير بالذكر بأن تصلب الشرايين قد يحدث لأسباب متعددة مثل الإصابة بأمراض مختلفة منها ما هو وراثي و منها ما هو عضوي، بالإضافة لبعض أنواع الأدوية التي تزيد من نسبة الدهون بالدم على المدى البعيد لاستخدامها ، كالكورتيزون و الهرمونات الصناعية و حبوب منع الحمل التي تحتوي على الاستروجين و البروجسترون مثلاً.

٣. و هناك أنواع أخرى ، منها ارتفاع ضغط الدم المتسارع. و منها ارتفاع ضغط الدم عند رؤية المعطف الأبيض الذي يرتديه الأطباء و المرضى و بعض الاختصاصيين.

ارتفاع ضغط الدم عند رؤية المعطف الأبيض White Coat Hypertension :-

بعض الأشخاص يصابون بقلق شديد في عيادة الطبيب أو المستشفى، ويرتفع ضغط الدم لديهم أثناء تلك الزيارة لأعلى من المستوى المعتاد، ويسمي الأطباء هذه الظاهرة ارتفاع ضغط الدم عند رؤية المعطف (البالطو) الأبيض الذي يرتديه الأطباء وممارسو التمريض، وذلك بسبب القلق الناجم عن إحساس الشخص بوجوده في موقف طبي ما أو مواجهته له.

إن من الصعب تشخيص ومتابعة حالة ذلك الشخص الذي يعاني ذلك النوع من التوتر، وقد يطلب بعض الأطباء من الشخص الذي يبدو ضغط دمه عاليا أثناء زيارته للعيادة أن يقيس ضغط دمه في المنزل بعد ذلك باستخدام جهاز منزلي. ولا ينبغي أبداً اتخاذ قرار بدء علاج ارتفاع ضغط الدم بناء على قراءة واحدة فقط لضغط الدم في عيادة الطبيب أو المستشفى (ما لم يكن ضغط الدم عاليا بدرجة خطيرة).



تعقيدات الحياة العصرية ترفع ضغط الدم :

تؤدي زيادة وطأة التوتر والقلق في حياتنا العصرية و خاصة في المدن حيث الازدحام السكاني و مشاكل النقل و سوء التغذية و تلوث البيئة و مشكلات الحياة المتنوعة ، إلى ارتفاع نسبة تعرض الإنسان إلى الإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم . تشير التقديرات إلى انه على اقل تقدير فإن شخصاً واحداً من بين كل عشرين شخص يعاني من ارتفاع ضغط الدم و يحتاج إلى علاج ، وللأسف فإن نصف من يعاني من هذا المرض في الغالب لا يعرفون أن ضغط الدم لديهم مرتفع و يحتاج إلى علاج ، كما أن نصف الذين يعلمون بمرضهم لا يتلقون العلاج اللازم له ، لذلك ينصح بقياس ضغط الدم لديهم كل ستة أشهر خاصة بعد تجاوز سن الثلاثين من العمر أو في حالات زيادة الوزن ، أو في حالات توارث هذا المرض بين العائلة .

خيارات علاج ارتفاع ضغط الدم :

نظراً لأن ارتفاع ضغط الدم هو حالة مزمنة طويلة الأمد ، فإن ضغط دمك يحتاج إلى مراجعة بانتظام ، حتى إذا كان يتم علاجه ، ويجب قياسه في كل مرة تزور فيها الطبيب .

وهناك تزايد في معدل قياس الناس لضغط الدم ذاتياً في المنزل ، ويمكنك أن تتعلم كيف تقيس ضغط الدم بنفسك كما يفعل الطبيب . مستخدماً سوار جهاز ضغط الدم والسماعة الطبية أو يمكنك استخدام جهاز قياس ضغط الدم المنزلي . وهذه الأجهزة دقيقة بصفة عامة ، ولكنها تحتاج إلى مراجعة بصفة دورية . فخذ معك جهازك الشخصي إلى عيادة طبيبك وقارن (للمعايرة) قراءة ضغط الدم باستخدام جهازك الشخصي مع قراءة ضغط الدم بالجهاز العادي (القياسي) في العيادة . والأجهزة التي تقيس ضغط الدم في إصبعك أو حتى رسغك هي أكثر راحة ، ولكنها أقل دقة من التي تقيس ضغط الدم في ذراعك .



وسوف ينصحك الطبيب بإتباع نظام علاجي على أساس شدة حالة ارتفاع ضغط الدم . فبالنسبة للحالات الخفيفة (من الدرجة الأولى) فإن تغيير نمط الحياة قد يكون كفيلاً للسيطرة على المشكلة . وإذا كان مستوى ضغط الدم لديك أكثر ارتفاعاً ، فإنك في غالب الأمر سوف تحتاج إلى تناول الأدوية . وكذلك ، فإنك إذا كنت تعاني من حالات أخرى تزيد من قابلية حدوث أضرار بالقلب والأوعية الدموية (عوامل الخطورة القلبية الوعائية) ، فإن طبيبك في الغالب سوف يعالج ضغط دمك المرتفع بشكل مكثف وعاجل .

وحتى إذا تناولت دواء لعلاج ارتفاع ضغط الدم ، فإن إتباع وسائل غير دوائية مثل ممارسة الرياضة و تناول غذاء غني بالفواكه و الخضراوات وقليل من الملح يمكن أن يكون مفيداً أيضاً . بل إن إتباع التغييرات المعيشية قد يسمح لك بأن تنقص جرعة الدواء التي تحتاجها .

عندما تكون العقاقير ضرورية ، فإن اختيار العقار يتحدد غالباً على أساس السن و الخلفية العرقية و الوراثة ووجود أو عدم وجود أضرار

بالكلى أو غير ذلك من الأعضاء . واحتمال حدوث آثار جانبية، ووجود أمراض أخرى .
ولا يوجد دواء واحد مثالي لكل الناس، كما أن كل شخص يجب أن يعدل برنامجه العلاجي لضغط الدم على أساس احتياجه من الدواء .
وتختلف الأدوية في الطريقة التي تخفض بها ضغط الدم ، وإعتماداً على خصائص كل شخص ، فإنها تختلف أيضاً في قابليتها لإحداث آثار
جانبية غير مرغوبة .

ولكل من الدرجتين الأولى والثانية من حالات ارتفاع ضغط الدم ، فإن الأطباء عادة يبدؤون العلاج بدواء واحد ، أما للحالات الأكثر شدة
فقد يبدأ العلاج بدوائين أو ثلاثة .

وإذا كانت الإستراتيجية الأولية للعلاج لا تحقق الأثر المطلوب ، فإن جرعات الدواء
يمكن زيادتها أو يمكن استبدال بعض الأدوية المختلفة . وإذا كان ضغط دمك
مرتفعاً بدرجة خطيرة (الدرجة الرابعة) فقد يتم حجزك بالمستشفى وإعطاؤك
دواء عن طريق الوريد بصفة مستمرة. وقد تحتاج إلى مراقبة حالتك بصفة
منتظمة .

ولقد كان الأطباء يعتقدون في وقت ما أنه ليس من المفيد ، بل قد يكون ضارا
أن تعالج حالات ارتفاع ضغط الدم لدى الأشخاص الذين تتجاوز أعمارهم الستين
عاما . وكانت النظرية وراء هذا الاعتقاد أن المسنين يحتاجون إلى ضغط دم أعلى
مما لدى الأصغر سنا لأن شرايينهم أكثر تصلبا لذا بعض الأطباء كانوا يخشون
من أن خفض ضغط الدم في المسنين إلى المستويات التي تعتبر طبيعية بالنسبة

لمن هم أصغر سنا قد تعرض أولئك المسنين للسكتات المخية أو الفشل الكلوي . ولكن توجد الآن ثورة كبيرة من الأبحاث الطبية التي
تظهر بجلاء ووضوح أن المسنين الذين تجاوزوا الستين يحصلون على نفس الفائدة التي يجنيها الأصغر سنا (إن لم تكن أكثر) من أدوية
خفض ضغط الدم المرتفع ، ومع العلاج السليم فإنهم يكونون أقل عرضة للإصابة بـ هبوط القلب و السكتة الدماغية و النوبة القلبية .



آلية ارتفاع ضغط الدم :

يرتفع ضغط الدم عندما يضخ القلب الدم بقوة أكبر أو عندما تضيق الشرايين الرفيعة مما يسبب زيادة
المقاومة لسريان الدم فيها، ولكي تفهم كيف يمكن أن يؤثر ضيق الشرايين على ضغط الدم، تخيل أنك
تضغط أنبوبة معجون أسنان، فإذا كانت فتحة الأنبوب عادية الحجم، فسوف يكون كافيا أن تمارس ضغطا
عاديا على الأنبوبة حتى يخرج منها المعجون بسهولة وبقدر كبير من التحكم، ولكن إذا كانت فتحة
الأنبوبة دقيقة في حجم ثقب الإبرة، فسوف تضطر إلى أن تضغط على الأنبوبة بقوة أكبر حتى تخرج
المعجون إلى خارج الأنبوبة.

ويمكن أن يكون ضغط الدم المرتفع استجابة طبيعية من الجسم عندما يكون هناك احتياج زائد للدم
وعناصره الغذائية، فعندما تمارس التمارين الرياضية، فإن معدل دقات القلب يزيد وينقبض قلبك بقوة



أكبر، وعندما تصل ممارسة التمارين إلى قمتها يكون ضغط الدم قد وصل إلى أعلى مستوياته. وجدير بالذكر أن المخ يحس بضغط الدم بصفة مستمرة وعندما يقرر مخك 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 الشرايين إما أن تنقبض وإما تسترخي، كما تأمر القلب إما أن يبطئ من سرعته وإما أن يسرع. وثمة هرمونات عديدة أيضاً تؤثر على ضغط الدم عن طريق التأثير على كمية الدم في الجسم والمقاومة التي تبديها الشرايين .

إن ضغط الدم الطبيعي يرتفع وينخفض أثناء اليوم مع تغير مستوى التوتر أو الإجهاد الجسماني، ولهذا السبب تجد الأطباء بصفة عامة يأخذون قراءات عديدة لضغط الدم ويحسبون منها القراءة المتوسطة للحصول على متوسط ضغط الدم.

العوامل المؤثرة على قياس ضغط الدم :

- العمر
- حالة الشخص
- الحالة النفسية
- وقت القياس
- الطعام

مضاعفات المرض :

- من المضاعفات الخطيرة لهذا المرض ما يلي :
- القلب : الذبحة الصدرية والجلطة القلبية .
 - المخ : الجلطة المخية ونزيف المخ .
 - الكلى : فشل الكلى المزمن وضيق الشريان الكلوي .
 - الشريان الأورطي : تمدد وشرخ الأورطي .
 - العين : نزيف في شبكية العين وفقدان البصر .

ضغط الدم لدى كبار السن :

كبار السن (أكبر من ٦٥ سنة) :

يزداد هذا المرض انتشاراً مع تقدم العمر ، إن أغلبية المرضى هم من كبار السن ومضاعفات ارتفاع ضغط الدم أكثر حدوثاً لدى هؤلاء من غيرهم، يعاني كثير من المرضى من قصور الشرايين التاجية أو قصور الدورة المخية أو السكر أو أمراض خارج الجهاز الدوري) مثل أزمة الربو وأمراض المفاصل أو تدهور وظائف الكلى أو ضعف الذاكرة أو الاكتئاب.

يجب دائماً قياس ضغط الدم عند الوقوف ومراعاة ألا ينخفض كثيراً مع العلاج إذ أن انخفاض الضغط عند الوقوف يسبب الإغماء والسقوط والإصابات والكسور.

يجب مراعاة خفض ضغط الدم ببطء لدى كبار السن حتى لا تتأثر الدورة المخية.

يجب مراعاة المشاكل الصحية والاجتماعية لكبار السن عند وصف العلاج .



نسبة كبيرة من كبار السن يعانون من:

- الوحدة وصعوبة الانتقال: زيارات الطبيب للمتابعة.
- العيش على دخل محدود ثابت (معاش أو نوه)
- سعر الدواء عال.

• ضعف الذاكرة: هل تناولت الدواء اليوم؟؟

• ضعف الإبصار: ما اسم الدواء المكتوب على هذه العبوة؟

• الاكتئاب النفسي: عدم الرغبة في الاستمرار على العلاج.

• أمراض المفاصل: الأصابع لا تستطيع كسر حبة دواء صغيرة أو إخراجها من الشريط.

• كثرة الأدوية لعلاج حالات مرضية متعددة: السعر والأعراض الجانبية وعدم التذكر.

• القابلية للسقوط وانخفاض ضغط الدم عند الوقوف: الكسور والإصابات والإغماء.

ومن ذلك يتبين أن هذه المجموعة من أكثر مرضى علاج الضغط صعوبة في العلاج والمتابعة ومن أكثرها تعرضاً لمضاعفات ارتفاع ضغط الدم، وكذلك لمضاعفات العلاج وآثاره الجانبية.

مضاعفات مرض ارتفاع ضغط الدم لدى كبار السن :

إذا أهمل علاج ارتفاع ضغط الدم لدى كبار السن ، فان كثيراً من المضاعفات الخطيرة قد تصيب أجهزة الجسم المختلفة مما يؤدي إلى العجز أو الوفاة ، وتشمل هذه المضاعفات ما يلي :

• هبوط عضلة القلب .

• تصلب الشرايين التاجية مما يؤدي إلى جلطات القلب الحادة .

• جلطات المخ ونزيف الدماغ .

• تدهور وظائف الكلى مما يؤدي إلى الفشل الكلوي .

• تمدد وتشقق جدار الشريان الرئيسي بالجسم (الابهـر) مما قد يؤدي إلى

انفجاره

• تمزق شبكية العين .

• الذبحة الصدرية .



سبل الوقاية من مضاعفات هذا المرض :

بداية يجب عدم الانزعاج ، حيث إن جميع مضاعفات هذا المرض يمكن تجنبها بإتباع الإرشادات التالية :

- الانتظام في تناول العقاقير الخافضة لضغط الدم .
- عند استجابة الضغط للعلاج وانخفاضه إلى المعدل الطبيعي يجب عدم إيقاف العلاج بل المواظبة عليه بصفة مستمرة ، حيث إن التوقف عن تناول الدواء سيؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم تدريجيا ودون أن يشعر المريض بذلك .
- إتباع العادات الصحية والغذائية السليمة، مثل تجنب تناول الأغذية الغنية بملح الطعام وعدم التدخين ، وتناول الخضروات والفاكهة وخفض الوزن وممارسة الرياضة .
- تجنب استخدام العقاقير الطبية التي قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم .
- قياس ضغط الدم بصفة دورية مرة كل ثلاثة أشهر .
- الاكتشاف المبكر وعلاج بعض الأمراض التي قد تزيد من خطورة ومضاعفات ارتفاع ضغط الدم مثل : مرض السكر ، وارتفاع الدهون في الدم وأمراض الكلى .

سبل الوقاية من مرض ارتفاع ضغط الدم :

- عدم الإسراف في استخدام ملح الطعام ، حيث إن كثرة ملح الطعام تلعب دورا سلبيا في ارتفاع ضغط الدم عند الأشخاص المعرضين لهذا المرض وراثيا .
- تناول الخضروات والفاكهة بانتظام .
- الحفاظ على وزن الجسم المثالي وتجنب السمنة .
- المواظبة على الحركة الجسمانية وممارسة الرياضة بصفة منتظمة .
- تجنب استخدام بعض العقاقير الطبية التي قد تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم مثل أدوية الزكام والبرد والروماتيزم .
- قياس ضغط الدم بصفة دورية خاصة عند الأفراد ذوي التاريخ العائلي لمرض ضغط الدم المرتفع .
- الإقلاع عن التدخين .
- التحكم في الضغط العصبي :إذا أردت أن تساعد نفسك في السيطرة على ضغط الدم فلا تنفعل ولا تتوتر على قدر المستطاع وابتسم للحياة .
- اخذ القسط الكافي من النوم والراحة .



النظام الغذائي الذي يوفر الحماية من ارتفاع ضغط الدم لدى كبار السن :

١. تناول هذا الأطعمة يوميا :

- كميات كافية من الخضروات والفاكهة (٥ - ٧ قطع أو معالق كبيرة)
- لبن منزوع الدسم أو جبن قريش .
- أغذية غنية بالألياف مثل : (الباميا والباذنجان والكوسا والبقول) .



٢. تناول هذه الأطعمة عدة مرات أسبوعيا :

- الفول - لعدس - الفاصوليا - اللوبيا .
- المكسرات (الغير مملحة) .
- الأسماك .

٣. تناول طعام قليل الملح .

٤. حافظ على الوزن النموذجي .

٥. تجنب الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون الضارة مثل الكيك والفطائر .

٦. زيادة كمية البوتاسيوم في الطعام قد يكون له اثر مفيد في الوقاية من

ارتفاع ضغط الدم وان عدم تناول البوتاسيوم بكميات كافية يؤدي إلى ارتفاع الضغط .

لذلك يجب الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بعنصر البوتاسيوم مثل الفاكهة والخضراوات الطازجة ، وقد دلت الدراسات الميدانية على وجود علاقة بين نسبة إفراز كمية الصوديوم إلى البوتاسيوم في البول وضغط الدم، وانه كلما زادت هذه النسبة زاد معدل الضغط . ويؤدي تأثير البوتاسيوم في خفض الضغط إلى فاعليته في إدرار البول والى تأثيره على الجهاز العصبي السمبثاوي وجهاز الرنين - انجيوتنسين .

وقد أثبتت بعض التجارب أن إضافة أقراص البوتاسيوم إلى الطعام يؤدي إلى انخفاض في ضغط الدم يتراوح بين ٣ و ٥ مم زئبقي ، وأن الأفراد ذو البشرة السوداء أو من أصول زنجية قد يستفيدون أكثر من غيرهم عند زيادة كمية البوتاسيوم اليومية ، وقد أثبتت بعض الدراسات أن زيادة تناول البوتاسيوم تقلل من احتياجات مرضى الضغط للأدوية الخافضة للضغط .

٧. الكالسيوم :توجد علاقة عكسية بين ما يتناوله الفرد من عنصر الكالسيوم ومستوي ضغط الدم ، وان نقص الكالسيوم في الغذاء يصحبه زيادة في معدلات الإصابة بالضغط المرتفع .

على الرغم من أن بعض الدراسات تشير إلى فائدة زيادة الكالسيوم في الطعام، إلا أن الغالبية لم تقدم دليلا واضحا على فاعلية أقراص الكالسيوم في خفض ضغط الدم أو الوقاية من ضغط الدم المرتفع، ومن ناحية أخرى يجب للمحافظة على الصحة بوجه عام أن لا يقل المسموح به من الكالسيوم يوميا عن ٨٠٠ إلى ١٢٠٠ مجم للأفراد البالغين.

٨. خذ فصي ثوم يوميا :

لا يزال أفضل دواء طبيعي لضغط الدم المرتفع هو الثوم ، فخذ يوميا مقدار ٢ - ٣ فصوص من الثوم النيء وراقب النتيجة ، ولكن لاحظ أن الارتفاع الشديد بضغط الدم لا يكفي في علاجه الاعتماد على تناول الثوم ، إذ يجب أن يعالج بالعقاقير المخفضة لضغط الدم بناء على استشارة الطبيب .



تجنب ما يلي :

الأغذية المحفوظة والمعلبات (تونة -سردين - أنشوجة) .

الجينة المطبوخة واللانشون والسجق والبسطرمة واللحوم والأسماك المدخنة .

الخضروات المجمدة والشوربة المعلبة وعصير الطماطم المعلب .

المؤكلات الغنية بملح الطعام : الشيبس - الزيتون الأسود - المخللات - الكاتشاب - الرنجة - الانشوفة - جميع أنواع الجبن (ماعدا جبن القريش أو الجبنة قليلة الملح) - المكسرات المملحة (الفول السوداني - اللوز - الفستق - اللب) .

الأطعمة الجاهزة أو مسبقة الأعداد مثل : البيتزا - السجق - الهامبرغر .

لا تستعمل الملح على المائدة ، إلى جانب الإقلال من الملح أثناء تحضير الطعام .

استخدام بدائل الملح مثل الليمون والخل والثوم والتوابل والفلفل .



الجدول التالي يوضح نظام غذائي خاص بمرضى الضغط المرتفع والوقاية من ارتفاع ضغط الدم :

المجموعة الغذائية	عدد القطع أو المقادير يوميا	حجم القطعة أو المكيال
الحبوب والنشويات	8 – 7	شريحة من الخبز
الخضروات	5 – 4	فنجان من الخضروات الطازجة نصف فنجان من الخضروات المطبوخة كوب من عصير الخضار
الفاكهة	5 - 4	قطعة فاكهة متوسطة الحجم (برتقالة – موزة – تفاحة) ربع فنجان فاكهة مجففة – نصف فنجان فاكهة مجمدة أو معلبة -كوب عصير فاكهة
منتجات الألبان منزوعة الدسم	3-2	كوب لبن – فنجان زبادي – 40 غم من الجبن
اللحوم منزوعة الدهون والأسماك والدجاج	2 أو اقل	240 غم من اللحم أو الدجاج (منزوعة الجلد) أو الأسماك

ثلث فنجان مكسرات (لوز - بندق - عين جمل) نصف فنجان ملعقة كبيرة بقول	4- 5 مرات في الأسبوع	المكسرات والبقول
ملعقة متوسطة زيت نباتي - ملعقة زيت زيتون	2 - 3 مرات	الدهون والزيوت
ملعقة كبيرة سكر - ملعقة كبيرة مربى	5 مرات في الأسبوع	السكريات

ملاحظة هامة :

ثبت أن إتباع هذا النظام الغذائي يؤدي إلى خفض ضغط الدم بحوالي ٨ - ١٠ ملليمتر زئبقي للضغط الانقباضي ، ٤ - ٦ ملليمتر زئبقي للضغط الانبساطي .

في الختام يجب التأكيد على الآتي :

- إتباع إرشادات الطبيب بدقة فيما يخص العقاقير .
- لا تتوقف عن تناول الأدوية دون استشارة الطبيب .
- حاول تذكر اسم الدواء والجرعة التي تتناولها .
- اسأل طبيبك عن الأعراض الجانبية للأدوية .
- تابع مع طبيبك باستمرار .
- استمر في تخفيف الوزن والرياضة والتغذية السليمة مع تناول العقاقير .







فلسطين - الخليل - عين سارة - عمارة الاسراء - الطابق 5
Palestine \ Hebron \ Ain Sarah St \ Alisra' Building / 5th floor

تلفاكس : 00972 - 2 - 2299678

جوال: 00972-59-9-962462 / 00972-59-9-874444

البريد الإلكتروني: Info@pccds.com / pccds@pccds.com

website: www.pccds.com

يصدر هذا الكتيب بمناسبة يوم الصحة العالمي ٢٠١٣/٤/٧
حيث ان جميع ما وردة فيه يقع على مسؤولية المركز الفلسطيني للاتصال والسياسات التنموية.