

ارتفاع ضغط الدم وعلاقته بالكلية

ما هو ضغط الدم؟

عندما ينبض قلبك فإنه يدفع الدم عبر الشرايين إلى بقية جسمك. ضغط الدم هو قياس لقوة الدم على جدران الأوعية الدموية. يتم وصفه برقمين:

- ضغط الدم الانقباضي (الرقم الأعلى في موجة الضغط بعد نبض القلب)
 - ضغط الدم الانبساطي (الرقم الأقل في موجة الضغط بين نبضات القلب)
- على سبيل المثال، يعني ضغط الدم 85/130 مم زئبقي أن الضغط الانقباضي هو 130 والضغط الانبساطي هو 85. كلا الرقمين مهمين.

ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

يُعرف ضغط الدم المرتفع أيضًا باسم ارتفاع ضغط الدم *hypertension*. عادةً ما يتم تشخيصه بناءً على عدة قراءات يأخذها طبيبك على مدى أسابيع أو أشهر. فيما يخص الأشخاص الأصحاء، يُعتبر ضغط الدم الجيد خلال الراحة هو قراءة تتراوح بين 89-120/80-139 مم زئبقي.

النموذج (النماذج) عبارة عن تصوير لأشخاص يعانون من أمراض الكلى.

ارتفاع ضغط الدم وعلاقته بالكلية



سيكون ارتفاع ضغط الدم أعلى انتشاراً مع تقدم العمر. أيضاً، إذا كنت من أصول أفريقية، فإن لديك فرصة أكبر للإصابة بارتفاع ضغط الدم ويعتبر تدخين السجائر والتعرض للدخان بشكل سلبي ضمن الأضرار التي تسبب ارتفاع ضغط الدم.

ما كيفية التعرف على ارتفاع ضغط الدم لديك؟

يُعد ارتفاع ضغط الدم مرضاً صامتاً. لا تظهر له علامات أو أعراض إلى أن يبدأ في إلحاق الضرر بأعضاء جسمك لسنوات عديدة.

للتأكد مما إذا كان ضغط دمك مرتفعاً، يجب فحصه من قبل مقدم الرعاية الصحية أو في أماكن مثل الصيدليات. نظراً لأن قراءات ضغط الدم قد تتفاوت، فإن قراءة واحدة مرتفعة لا تعني دائماً أنك تعاني من ارتفاع ضغط الدم. إذا حصلت على قراءة مرتفعة، فيجب عليك الحرص على إعادة فحصها من قبل مقدم الرعاية الصحية. كما يجب أن تعرف ما هو ضغط دمك وأن تفحصه بانتظام.

قياس ضغط الدم



يتم قياس ضغط الدم في أثناء الراحة بعد خمس دقائق من الراحة خلال الجلوس في مكان هادئ. تُعرف القراءات التي تكون أعلى من المستهدف بارتفاع ضغط الدم.

فيما يخص الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري أو مرض الكلى المزمن، يجب أن يكون ضغط الدم في أثناء الراحة أقل من 80/130 مم زئبقي. مع ذلك، تختلف مستويات ضغط الدم المستهدفة من شخص لآخر. ناقش هدف ضغط الدم الخاص بك مع طبيبك.

ما الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم؟

في كندا، يعاني واحد من كل خمسة بالغين من ارتفاع ضغط الدم. تشير التقديرات إلى أن أكثر من 90% من الكنديين سيعانون من ارتفاع ضغط الدم إذا عاشوا متوسط العمر.

العامل الرئيسي في احتمالية الإصابة بارتفاع ضغط الدم هو وجود والدين أصيبا بارتفاع ضغط الدم. كما أن نمط الحياة غير الصحي يعتبر عاملاً مهماً في هذه الاحتمالية. تشمل العوامل الرئيسية في نمط الحياة غير الصحية على:

- نظام غذائي لا يشمل الفواكه والخضراوات الطازجة، ولا يشمل الألياف أو منتجات الألبان قليلة الدسم
- نظام غذائي يحتوي على الكثير من الصوديوم (الملح) والدهون المشبعة
- نقص النشاط البدني
- زيادة الوزن
- تناول كميات زائدة من المشروبات الكحولية (أكثر من مشروبين معياريين في اليوم للنساء، أو ثلاثة مشروبات معيارية للرجال)
- زيادة الضغوط النفسية

لماذا من المهم التحكم في ارتفاع

ضغط الدم؟

ضغط الدم الذي لا يخضع للتحكم بشكل جيد يزيد احتمالية الإصابة بمشكلات صحية خطيرة مثل النوبة القلبية، والسكتة الدماغية، وفشل القلب، وأمراض الكلى، والفشل الكلوي، إضافة إلى إلحاق الضرر بالأوعية الدموية.

في حال معاناتك من أمراض الكلى أو مرض السكري، بالإضافة إلى ارتفاع ضغط الدم، يجب الاتسام بالحدز الشديد في الحفاظ على التحكم في ضغط الدم. هذا ويُعتبر التحكم في ضغط الدم من أهم الأشياء التي يمكنك تنفيذها للمساعدة في إبطاء زيادة مرض الكلى.

ما علاقة ارتفاع ضغط الدم

بأمراض الكلى؟

يُعد ارتفاع ضغط الدم السبب الثاني للفشل الكلوي في كندا. في الوقت نفسه، قد تؤدي أمراض الكلى إلى ارتفاع ضغط الدم.

قد تؤدي الأضرار التي يسببها ارتفاع ضغط الدم إلى احتباس الملح، وهذا يزيد ضغط الدم. إن علاج ارتفاع ضغط الدم هو أهم وسيلة لتأخير أو منع زيادة مرض الكلى.

ما يجب فعله بخصوص ارتفاع ضغط الدم؟

تعرف على قياسات ضغط الدم لديك وما يجب أن تكون أهداف ضغط الدم المثالية لك. كما يجب أن يكون كل من ضغط الدم الانقباضي والانبساطي عند المستوى المستهدف الخاص.

نمط الحياة الصحي هو العنصر الأساسي في السيطرة على ضغط الدم. إليك بعض التغييرات في نمط الحياة التي ستساعدك على التحكم في ضغط الدم:

- تناول نظام غذائي منخفض في الصوديوم (الملح)
- اختر الأطعمة الطازجة وغير المعالجة
- تناول الفواكه والخضراوات يوميًا
- كن نشيطًا بدنيًا بشكل منتظم
- حافظ على وزن الجسم الصحي
- تناول المشروبات الكحولية باعتدال (توصي إرشادات شرب الكحول منخفضة المخاطر في كندا بعدم تناول النساء لأكثر من مشروبين في اليوم و10 مشروبات في الأسبوع، و3 مشروبات في اليوم للرجال بحد أقصى 15 مشروبًا في الأسبوع، وعدم شرب الكحول في بعض الأيام من كل أسبوع)
- عدم التدخين
- تقليل التوتر من خلال وسائل الاسترخاء

هل سأحتاج إلى تناول الأدوية؟



إذا استمر ضغط الدم لديك الذي حدده طبيبك أعلى من الطبيعي أو أقل منه، فمن المحتمل احتياجك إلى تناول الأدوية. معظم الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى يحتاجون إلى ذلك. هناك أنواع عديدة من أدوية ضغط الدم وبما أن احتياجات الجميع تختلف، سيقوم طبيبك بتحديد الأنسب لك.

رؤيتنا

تلتزم مؤسسة الكلى الكندية «Kidney Foundation of Canada» بتحقيق صحة كلى ممتازة وجودة حياة جيدة وعلاج أمراض الكلى.

مهمتنا

تعتبر مؤسسة الكلى الكندية مؤسسة تطوعية وطنية ملتزمة بتخفيف أعباء أمراض الكلى من خلال:

- تمويل وتحفيز الأبحاث المبتكرة من أجل إيجاد علاج أفضل؛
- تقديم التعليم والدعم للوقاية من أمراض الكلى لدى الأشخاص الأعلى احتمالية للإصابة وتمكين المصابين بأمراض الكلى من تحسين حالتهم الصحية؛
- الدعوة إلى تحسين الوصول إلى الرعاية الصحية عالية الجودة؛
- زيادة الوعي العام والالتزام بتعزيز صحة الكلى والتبرع بالأعضاء.

لمزيد من المعلومات، أو لمساعدتنا في جهودنا، يرجى التواصل مع مكتب مؤسسة الكلى في منطقتك. يمكنك أيضًا زيارة موقعنا الإلكتروني على kidney.ca.

تود مؤسسة الكلى التعبير عن تقدير أعضاء لجنة البرامج الوطنية والسياسة العامة التابعة لمؤسسة الكلى وشكرهم على مساهماتهم وخبرتهم المهنية في تطوير هذا المورد.

هذه المادة متاحة بتنسيقات مناسبة لذوي الاحتياجات الخاصة عند الطلب عن طريق التواصل مع info@kidney.ca أو الاتصال بالرقم 1-800-361-7494.