



لقاء مع طبيب

ارتفاع ضغط الدم.. بحاجة إلى عناية طبية مدى العمر

مع زيادة التوتر في بيئة الإنسان الاجتماعية من جوانبها النفسية تزداد نسبة الإصابة بأمراض كثيرة بطريقة غير معروفة فسلجيا لأغلب الأمراض.. وهناك امراض لها اسباب عضوية غير نفسية كأي إصابة بالتهاب في الجسم.. ومع هاتين الطائفتين قد يكون هناك مرض بسبب نفسي او عضوي.. و احد اهم هذه الامراض هو ارتفاع ضغط الدم .

بغداد / الصدا

وللحديث عن هذا المرض التقينا الدكتور غازي محمد ليحدثنا عن ارتفاع ضغط الدم.. اسبابه.. طرق الوقاية منه وعلاجه..

• اهلا بك دكتور في صفحة الطب و الناس لجريدة المدى.
• اهلا بكم.

• ما ارتفاع ضغط الدم؟

- في البداية احب ان اذكر ان زيادة التوتر الشرياني هو التعبير الطبي لارتفاع ضغط الدم. وخلافا للاعتقاد السائد، ليس من الضروري ان يقتصر ارتفاع ضغط الدم بحالات عصبية حادة أو الانفعال الشديد. ملايين من الناس يعانون ارتفاع ضغط الدم. ولسوء الحظ، لا يدرك عدد كبير منهم أنهم مصابون بهذا المرض. والكثير ممن يعرفون لا يتبعون برنامج العلاج.

• ما أسباب ارتفاع ضغط الدم دكتور؟

- في كثير من حالات ارتفاع ضغط الدم الطويل الأمد، يزداد ضغط الدم لأن بعض الأوعية الدموية الصغيرة، المعروفة بالشرايين الدقيقة التي تنقل الدم تصبح ضيقة، مما يجعل وظيفة ضخ الدم عبر جميع الأوعية أكثر صعوبة على القلب. ولا أحد يعرف لماذا تضيق هذه الشرايين الدقيقة. ولكننا نعلم بالتأكيد أن القلب يتحمل عبئا أكبر في عملية ضخ الدم، ولكي تأخذ فكرة أوضح عن ضغط الدم،

تصور أن قلبك يشبه مضخة تدفع الدم بحيث يجري على نحو متواصل عبر الأوعية الدموية المتعددة (الأوردة، الشرايين، الأوعية الدموية) المنتشرة في جميع أنحاء الجسم. وعندما ينقبض القلب، أو يعصر ذاته بنفسه يضخ الدم داخل الأوعية ليدير في جسمك، محدثا ضغطا على السطح الداخلي للأوعية - هذا هو ضغط الدم.

• كيف يتم اكتشاف ضغط الدم المرتفع؟
خلاف للاعتقاد الجاري، نجد أن أغلبية المصابين بارتفاع ضغط الدم لا يشعرون بالمرض، ولا تظهر عليهم أعراض تلفت انتباههم إلى ارتفاع ضغط الدم. ولهذا السبب يعرف ارتفاع ضغط الدم ب (المرض الصامت).

من الضروري أن تؤخذ عدة قراءات لضغط الدم فوق العادي للتأكد من أنه مرتفع. وفي كل مرة توضع كفة مقياس الضغط حول ذراعك لقياس ضغط الدم، تسجل قراءتان:

الضغط انقباضي والضغط الانبساطي. ويصوّر أسهل الضغط الانقباضي هو أعلى ضغط أو قوة يحدثها الدم على السطح الداخلي للأوعية عندما ينقبض القلب ويضخ الدم في الجهاز الدموي. تذكر أن هذا الضغط ناتج عن القلب وهو في حالة العمل. والضغط الانبساطي هو أدنى ضغط يحدثه الدم، بين ضربات القلب، على السطح الداخلي للأوعية عندما لا يعود انقباض القلب يشكل قوة دافعة لجريان

الدم. تذكر أن هذا الضغط يحدث عندما يكون القلب بين ضربة و أخرى.

- كيفية علاج ارتفاع ضغط الدم - قد يكون الكثير من مختلف الأختصاصيين بأمور الصحة مؤهلين لقياس ضغط الدم. ولكن طبيبك وحده هو الذي يقرر إعطاء الدواء أو عدم إعطائه لارتفاع ضغط الدم. وفي حال إعطاء الدواء يضع لك الطبيب برنامجاً مناسباً للعلاج. وعندما يكون العلاج ضرورياً، فإنه يتضمن:

• نظام حمية معين.
• برنامج تمارين رياضية منتظم
• الحد من الإجهاد العصبي حيثما أمكن
• الامتناع عن التدخين

• الدواء

• تغيرات أخرى في نمط حياته في الحالات التي يكون فيها ضغط الدم مرتفعاً قليلاً فقط عن الضغط العادي قد لا يصف الطبيب العلاج بالأدوية، بل يقرر ضرورة اتباع أنواع أخرى من العلاج. ففي كثير من الحالات يتمكن الأطباء بوساطة العلاج من خفض ضغط الدم المرتفع ولكن ليس من شفاؤه. وفي تلك الحالات القليلة حيث يحدد سبب ارتفاع ضغط الدم، يمكن أحيانا تصحيح المشكلة.

• أرجو من مرضى ارتفاع ضغط الدم أن يعرفوا الأمور الآتية:

١- ارتفاع ضغط الدم هو مشكلة صحية

ولكن يمكن السيطرة عيه بصورة عامة.

٤- إذا وصف لك الطبيب دواء لارتفاع ضغط الدم، يجب أن تتقيد بالإرشادات تقديدا تاما، حتى ولو كنت بصحة جيدة. وإن شعرت بأذى مريض، عليك بمراجعة الطبيب.

٥- إن من يبالغون لإصابتهم بارتفاع ضغط الدم، أو من قبل لهم مرة أن ضغط الدم لديهم مرتفع،

• هل تظهر أعراض، عادة، على المصابين بارتفاع ضغط الدم؟

- لا، فالصابون بارتفاع ضغط الدم لا تبدو عليهم، عادة، أية أعراض بل إنهم يشعرون بصحة جيدة. وقد يصاب المرء بارتفاع ضغط الدم سنوات عديدة قبل أن يعرف بوجوده. لذلك، يشار إلى ارتفاع ضغط الدم بصورة عامة، ب (المرض الصامت).

• ما أكثر الأعراض ظهورا في حال حدوثها؟

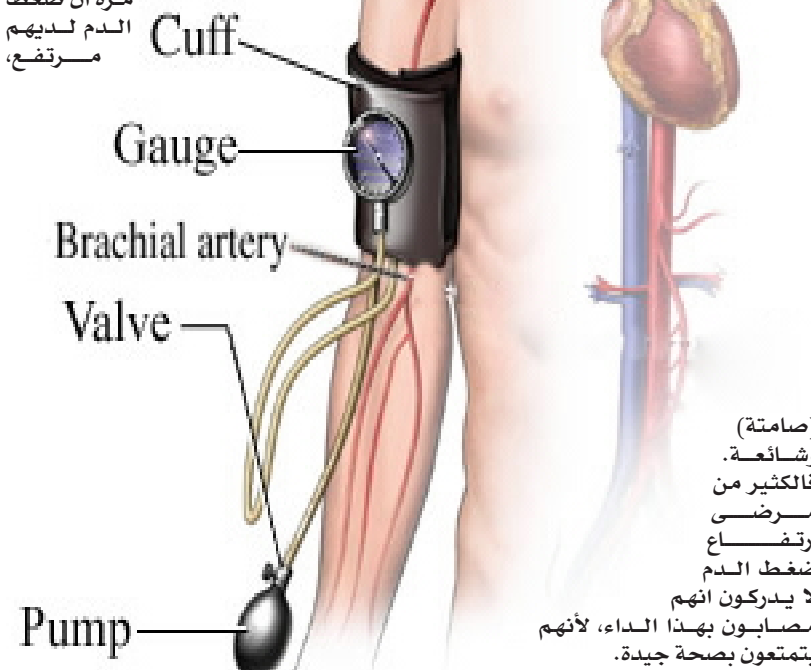
• قد يحدث صداع، خاصة عند الاستيقاظ في الصباح. ويكون عادة في الجزء الخلفي من الرأس، ولكن، ليس من الضروري أن يتمركز هناك. وقد يحدث رعاف (نزف أنفي). وغالبا ما تحدث أعراض متنوعة مثل الدوار (الدوخة) ويقع أمام العينين، وذلك في فترات الأعمار المعرضة لارتفاع ضغط الدم. ولكن، ليس من الضروري أن يكون هناك علاقة بين هذه الأعراض وارتفاع ضغط الدم.

• ماذا يمكن أن يحدث في حال عدم السيطرة على ارتفاع ضغط الدم؟

- لقد أثبتت البحوث الطبية أن ارتفاع ضغط الدم غير المعالج يزيد على مر سنوات، من خطر المضاعفات المرضية مثل السكتة الدماغية، بعض مشاكل القلب وتلف الكلى. إن ارتفاع ضغط الدم غير الخاضع للعلاج قد يقصر متوسط العمر المتوقع إلى حد كبير.

• في ختام حديثنا دكتور غازي شكراً لك على هذه المعلومات القيمة.

• شكرا لكم.



(صامتة)

وشائعة.

فالكثير من

مرضى

ارتفاع

ضغط الدم

لا يدركون أنهم

مصابون بهذا

الداء، لأنهم

يتمتعون بصحة جيدة.

٢- ارتفاع ضغط الدم يشكل سببا رئيسيا

للسكتة الدماغية وقصور القلب والكلى.

وإن السيطرة على ارتفاع ضغط الدم يقلل

من احتمال حدوث هذه المضاعفات.

٣- ارتفاع ضغط الدم غير قابل للشفاء،

عادة، ويحتاج إلى عناية طبية مدى العمر.

عليهم أن يخضعوا لفحص الضغط بانتظام.

عقار جديد لعلاج تصلب الشرايين في العراق

قبل اربع سنوات بدأت البحوث لايجاد طريقة علاجية ناعمة لتقليل حدة تصلب الشرايين و النتائج المترتبة من هذه الحالة. و التي قد تؤدي الى فشل أعضاء مهمة في الجسم مثل القلب ، الكلى، الدماغ... الخ

و مع الوقت تم دمج دوائين فعالين في تقليل نسبة تخثر الدم و التي تؤدي الى انسداد الشرايين الكامل. و هذان الدوائان هما

(clopidogrel + Aspirin) و كلاهما كانا يستعملان بشكل منفرد لأن عملهما في الأغلب متشابه.. لكن بعد ان وجد الباحثون فائدة الدمج الكبرى من هذين الدوائين بدأت شركات الادوية بتصنيع هذا الدواء. و استمرت الأبحاث على النتائج الفعالة من هذا الدواء لايجاد اعراضه الجانبية..

يستعمل الدواء لمنع عمل الصفائح الدموية و يضافها عن انتاج الخثرة المسؤولة عن انسداد الشرايين. لكنه في نفس الوقت يزيد من النزف في اعضاء مختلفة من الجسم خصوصا في الاشخاص المصابين بامراض نزفية.. لذا فهو يوصف لمرضى تصلب الشرايين التاجية على الاغلب. و ليس كواقية بلا مرض.

الدراسة على هذا الدمج الدوائي نشرت في جريدة بريطانية طبية حيث أجريت تجارب على ١٥٠٠٣ مريض و أشارت هذه الدراسة الى ان الدواء سلاح ذو حدين يجب استعماله لامراض الاوعية الدموية و ليس كواقية و يحضر استعماله على اشخاص مصابين بامراض نزفية..

و يعتبر هذا الدواء احد اهم الادوية المهمة لعلاج امراض القلب و الشرايين لذا فان وجوده في الصيدليات العراقية يعد بمثابة مواكب للتطور في الانتاج الدوائي في العالم.

الدراسة على هذا الدمج الدوائي نشرت في جريدة بريطانية طبية حيث أجريت تجارب على ١٥٠٠٣ مريض و أشارت هذه الدراسة الى ان الدواء سلاح ذو حدين يجب استعماله لامراض الاوعية الدموية و ليس كواقية و يحضر استعماله على اشخاص مصابين بامراض نزفية..

و يعتبر هذا الدواء احد اهم الادوية المهمة لعلاج امراض القلب و الشرايين لذا فان وجوده في الصيدليات العراقية يعد بمثابة مواكب للتطور في الانتاج الدوائي في العالم.



دواء عشبي بديل للدواء الكيميائي

المصنعة من مواد كيميائية فعلى سبيل المثال. هناك نقص في هرمون الذكورة عند بعض الرجال و علاجه هو التعويض الهرموني المصنع تحت باب الهندسة الجينية أو مستخلص من حيوانات معينة و معدل كيميائيا.. كيف ما كان هذا الهرمون فهو مؤثر في فسلجة جسم الانسان بطريقة ما تؤدي الى خلل في جهاز وظيفي آخر و الجرع المعطاة ايضا لها تأثيرها غير السيطر عليها هرمونيا. لكن هناك عشبة تدعى تونكات علي

(Tongkat ali) معروفة منذ القدم يكونها تزيد الصفات الجنسية الذكرية اي لها مفعول هذا الهرمون. و حديثا اكتشف انها تقوم بزيادة نسبة هرمون الذكورة الحر في الدم عن طريق ميكانيكية فسلجية معينة و هذا يعني انها تزيد الهرمون في الجسم طبيعيا و من دون أعراض جانبية و هذا ما يجعل الاعشاب الدوائية افضل من الكيميائية.. و الفرق عن السابق هو ان الطبيب لا يعرف هذه الاعشاب ليصفها للمريض و كان الامر مقتصر على العشابين.. لكن الآن ظهرت شركات دوائية عشبية تصنع الدواء و تعطي الطبيب وظيفته العلاجية مما سمح للأطباء بوصف مثل هكذا اعشاب و اغلب اطباء العقم أخذوا يصفون هذا الدواء (Tongkat ali) و هو مستخلص من جذور نبتة ترزح في جنوب شرق آسيا و تصدق لاختلاف دول العالم و منها دول الاتحاد الاوربي و دول الاتحاد السوفيتي سابقا و الوطن العربي و منه العراق..

و هذا يدل على وعي الطبيب العراقي بفائدة مثل هكذا أدوية كما هو الحال في كل دول العالم" إن من هي عودة التاريخ الطبي الى ايام ابن سينا و إستذكار الفائدة العشبية و استعمالها كحل فريد لعلاج المرض مع مزيج من التطور في تحضير الاعشاب بطريقة علمية مدروسة و بشكل أنسب من الخلطات العشوائية غير المعروفة المصدر و المكونات. و إن كان التطور ضد التاريخ في مساره.. إلا إن اصل هذا التطور هو نقطة البداية.



بغداد / الدكتور محسن صنيو

عندما تدخل اي صيدلية في الدول الغربية فانك ستجد على يمينك ادوية عشبية و على يسارك ادوية كيميائية. و الادوية العشبية في الصيدلية مصنعة بمعامل خاصة و اشكالها كاشكال الادوية الكيميائية (كبسول، حب، شراب...) معلبة بطريقة لا يمكن تمييزها عن الادوية الكيميائية. إن هذا يدل على العودة الى نقطة الصفر و اعطاء الثقة الى الاعشاب حتى و لو على حساب الادوية الكيميائية و خصوصا ان الاعشاب تخلو في اغلب الاحيان من الأعراض الجانبية.. هذه العودة بدأت تأخذ على محمل الجد في الصيدليات العراقية و بدأت هذه الصيدليات تبيع ادوية عشبية مصنعة من معال تصنع ادوية لها مزارع خاصة لزراع الاعشاب - لا كمال خط الانتاج - و تصنيع الادوية من الاعشاب بخلطات مدروسة علميا بهيئة أدوية معلبة و تحمل أغلب اللعب نشرة دوائية تمثل نبتة مختصرة عن مكونات الدواء و كيفية عمله في جسم الانسان و الجرع الطبية الصحيحة...

الصيدلاني ايهاب الشمري يقول عن الاعشاب " ان اغلب الاعشاب الطبية هي متداولة بين الناس منذ القدم. و توارثها العشابون على حد معرفتهم بعلاجها لامراض معينة.. لكن هذه الاعشاب فيها طاقة مكبوتة الى الآن يجب ان تجد من يكتشفها بطريقة نظامية مدروسة و تحت تجارب علمية كثيرة لكي ينال بكل عشبة و وظيفتها الاساسية في العلاج ويستطيع الطبيب الدارس تعلم الامراض و التشخيص ان يصفها كعلاج لمرضى.. العشاب قد تكون له الخبرة، في وصف العشبة لامراض معينة، لكنه غير قادر على تشخيص المرض و علاج المريض على اسس علمية. و الطبيب قادر على تشخيص و وصف العلاج الدوائي لكنه يفتقر الى علم الاعشاب.. لذلك و لكي يكون العلاج بالاعشاب نظاميا و مدروسا فان الدواء العشبي العلب على هيئة ادوية كيميائية هو الحل للتهوض مجددا بثورة الاعشاب العلاجية

المعروفة منذ القدم".

الصيدلاني سلام عبد المحسن يقول " هناك ادوية كثيرة في الصيدليات ظهرت مؤخرا بعلب دوائية و مع كل دواء عشبي هناك نشرة دوائية تعرف الطبيب بكيفية عمل هذا الدواء و جرعه المناسبة للطفل و البالغ و وصف كامل للمكونات و وظيفة كل جزء من الخلطة العشبية.. فقد يكون شراب لسعال مثل شراب (Broncho) و (ZECUF) الذي يستعمل للربو في بعض الحالات التحسسية و موسع للقصبات و شراب (Guaflex) مهدئ للسعال و (Anti-dep) حب يستعمل لامراض الكآبة و (Cyncholine) الذي يستعمل للخلل الحاصل في وظيفة الكبد و المرارة..

هذه ادوية يمكن للطبيب وصفها للمريض و هو على دراية كاملة بهيئة الدواء و مكوناته. و المعامل المصنعة لهذه الادوية هي معامل عالمية و لها شهادات موثوق بها و مصنعة تحت اشراف اطباء و صيادلة.. و اغلب هذه المعامل لها مزارع كبيرة للانتاج الدوائي

إهدر رائحة جسمك فالبعوض بانتظارك!



جرانيوم" يمكنه طرد الحشرات، خاصة البعوض، وذلك بسبب خصائصه المنفردة ورائحته النفاذة.

وأثبتت التجارب العملية بعد ذلك ان النباتات يحتوي على مركب يطلق رائحة نفاذة تبعد الحشرات وخاصة البعوض، وقال إنه يمكن زراعة النبات في المنازل ليكون رقيقاً وشفافاً وتصاحبه حساسية في العين وحكة بالقم والجلد. وقلمما تكون الحساسية الموسمية خطيرة على الإنسان مع أن أعراضها تكون مزعجة ولاسيما إذا صاحبها صعوبة في التنفس. وهناك أدوية وعلاجات يوصفها الطبيب مثل بخاخات الأنف وقطرات العين وبعض المسكنات وهذه كلها تعالج الأعراض ولا تشفي من المرض.

ومن أجل الحفاظ على الصحة في فصل الربيع، يجب أن لا يتعرض مريض الحساسية للعواصف الترابية أو الغبار المتصاعد والابتعاد عن التدخين وارتداء نظارة شمسية مع

جرانيوم" يمكنه طرد الحشرات، خاصة البعوض، وذلك بسبب خصائصه المنفردة ورائحته النفاذة.

وأثبتت التجارب العملية بعد ذلك ان النباتات يحتوي على مركب يطلق رائحة نفاذة تبعد الحشرات وخاصة البعوض، وقال إنه يمكن زراعة النبات في المنازل ليكون رقيقاً وشفافاً وتصاحبه حساسية في العين وحكة بالقم والجلد. وقلمما تكون الحساسية الموسمية خطيرة على الإنسان مع أن أعراضها تكون مزعجة ولاسيما إذا صاحبها صعوبة في التنفس. وهناك أدوية وعلاجات يوصفها الطبيب مثل بخاخات الأنف وقطرات العين وبعض المسكنات وهذه كلها تعالج الأعراض ولا تشفي من المرض.

ومن أجل الحفاظ على الصحة في فصل الربيع، يجب أن لا يتعرض مريض الحساسية للعواصف الترابية أو الغبار المتصاعد والابتعاد عن التدخين وارتداء نظارة شمسية مع

أكدت دراسة حديثة أن رائحة عرق الأشخاص تجذب البعوض، حيث اكتشفوا أن طارد الحشرات يحول دون تمكن البعوض وغيره من الحشرات من استشراق رائحة عرق الإنسان، الذي ينبه بوجود وجبة د آدمي على مقربة. وأوضح العلماء أن الاكتشاف الجديد يمكن أن يساعد في صنع مواد جديدة طاردة للبعوض تستند إلى المبدأ نفسه ولكن من دون مخاطر صحية محتملة. وأشار العلماء إلى أن مادة "الطارد" هي الأوسع استخداما في جميع أنحاء العالم ضد البعوض وغيره من الحشرات، التي تتغذى على دم الإنسان، فهي تطرد البعوض الذي ينشر الملاريا، وهو أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في بعض المناطق في الدول النامية. وحتى الآن لم يتمكن العلماء من معرفة كيف تعمل المادة بالضبط، فالبعوض يجذب بشدة إلى رائحتين من الإنسان، هما عرقه والإنسان مع الأوكسيد الكربون الذي يخرج فيكون رقيقاً وشفافاً وتصاحبه حساسية في العين وحكة بالقم والجلد. وقلمما تكون الحساسية الموسمية خطيرة على الإنسان مع أن أعراضها تكون مزعجة ولاسيما إذا صاحبها صعوبة في التنفس. وهناك أدوية وعلاجات يوصفها الطبيب مثل بخاخات الأنف وقطرات العين وبعض المسكنات وهذه كلها تعالج الأعراض ولا تشفي من المرض.

ومن أجل الحفاظ على الصحة في فصل الربيع، يجب أن لا يتعرض مريض الحساسية للعواصف الترابية أو الغبار المتصاعد والابتعاد عن التدخين وارتداء نظارة شمسية مع

حساسية الربيع



المواطن ياسر الكبيسي يسأل عن كيفية تقليل حساسية الربيع

مع حلول فصل الربيع ، يعاني الكثيرون سيلان الأنف وتدميع العيون والعطاس والسعال وغيرها مثل أعراض لما يعرف بحمى القش أو حساسية الربيع.. ولتخفيف هذه الأعراض ننصح باتباع بعض الإرشادات لتخفيف التفاعلات التحسسية أو تجنبها

الابتعاد عن تناول الحليب ومشتقاته كاللبن واللبننة والقشطة والكريمة وغيرها ، والتقليل قدر الإمكان من استهلاك الأطعمة السكرية كالمثلجات والساكرا والجاتو والكعك والمشروبات الغازية والقطائر المحلاة ، إضافة إلى عدم تناول عصير البرتقال والثمار الحمضية الأخرى ، وتجنب الزبدة وغيرها من الزيوت النباتية المهدرجة وزيادة تناول الأسماك وبيدو القرق وزيت الكتان والجوز والخضراوات الورقية الداكنة الغنية بالأحماض الدهنية الضرورية من نوع أوميغا ٣. ننصح أيضا بتناول ١٠٠٠-٢٠٠٠ ملليجرام من فيتامين " C" يوميا وتقليل هذه الجرعة في حالة الإصابة بالإسهال.

استشارات طبية

tabeebalmada@yahoo.com

راسلونا على هذا العنوان