

# ارتفاع الضغط عند الحامل .. اسبابه و مضاعفاته ؟



أهمية متابعة العوامل المصاحبات بارتفاع ضغط الدم قبل وفي أثناء وبعد الولادة. هل من علاجات لحالات الإرجاج وما قبل الإرجاج؟ هذه الحالة تحتاج الى ائحال المريضة فوراً الى المستشفى وتحت مراقبة مستمرة و اذا ما ساءت الحالة قد يتطلب إنهاء الحمل بأي طريقة او مسيطرة الحالة الى الأشهر الأخيرة من الحمل وصولاً الى الفترة المناسبة للولادة. اما في حالة الإرجاج فننصح المهدئات مغنيسيوم سلفيت ونستمر حتى بعد الولادة إعطاء مهدئات اخرى للتشنجية... وكل ما هو مطلوب من الاخت الحامل هو معرفة ان ارتفاع ضغط الدم هو حالة انذار تستوجب الفحوصات المخبرية والسريية عن طريق الطبيب المختص.

من بعد الولادة (يرجع الضغط طبيعي).  
٢. ما قبل الإرجاج - eclampsia :  
ارتفاع ضغط الدم بعد ٢٠ أسبوعاً من الحمل ويكون مصحوباً (إنفاخ نتيجة تجمع السوائل) في اليدين والوجه والرجلين. يظهر الزلال في البول، وتكون كمية البروتين في البول لمدة ٢٤ ساعة ٣٠٠ ملليجرام. بعدم كفاءة عمل الكلى. باعراض عصبية مثل اضطرابات في البصر. بنقص الصفائح في الدم. بنكسوكريات الدم الحمر. بالتخثر (التجلط) المنتشر داخل الأوعية الدموية. نقص نمو الجنين.  
٣. ارتفاع ضغط الدم المزمن Chronic Hypertension

ضغط الدم الإنبساطي (قراءة الضغط أثناء إنبساط «ارتخاء» بطين القلب) يساوي أو أكبر من ٩٠ ملليميتر زئبق وهي القراءة السفلية. ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل يصيب ٣ - ١٠ ٪ من النساء الحوامل. اسباب المرض - هل كل ارتفاع في ضغط الدم هو سبب واحد؟ - بالطبع لا إذ يُقسم ارتفاع ضغط الدم في أثناء الحمل الى:  
١. ارتفاع ضغط الدم الحلمي : ارتفاع ضغط الدم الى أو أكثر من ١٤٠/٩٠ ملليميتر زئبق بعد ٢٠ أسبوعاً من بداية الحمل ، ولم تكن الحامل مُصابة بارتفاع ضغط الدم قبل وقوع الحمل (ضغطها كان طبيعياً قبل الحمل) أو أي مرض كلوي، ويختفي خلال ٣ أشهر

د. محسن منير الحامل لها خصوصية من ناحية تعامل الطبيب معها ومن ناحية استيعابها حالات مرضية خاصة بها نتيجة للتغيرات الفسلجية في جسمها. احدى اهم هذه الحالات وخطرها - ان صح التعبير- هي حالة ارتفاع ضغط الدم لدى الحامل مع تغيرات اضية معينة... عن هذا الموضوع التقينا الدكتورة ليلي ابراهيم للحديث معها عنه وتحديد مؤشرات المرض - ما مؤثر وجود هناك ارتفاع في الضغط لدى الحامل؟ - تُعتبر المرأة الحامل مُصابة بارتفاع ضغط الدم إذا كان ضغط الدم الإنقباضي (قراءة الضغط أثناء إنقباض بطين القلب) يساوي أو أكبر من ١٤٠ ملليميتر زئبق و هي القراءة العلوية ، أو إذا كان

## استشارات طبيمة

### الرياضة والهرمونات

نفق الرسغ ، الأم مفصلية، آلام عضلية ، خدر ، واضطراب تحمل السكر. والجدير بالذكر، حتى الآن لا يوجد طريقة موثوق به لاكتشاف سوء استخدام هرمون النمو من قبل الرياضيين بسبب النموذج النضوي لتحرر الهرمون وعدم قدرة طرق الكشف الحالية من التمييز بين هرمون النمو الداخلي المنشأ والخارجي. الاستخدام المزمن لجرعات فوق الفيزيولوجية للهرمون النمو تسبب ملامح ضخامة نهايات والتهاب عظم ومفصل وتشوهات عظمية ومفصلية وزيادة شذوذات قلبية وتنفسية وعائية ونقص نشاط الغد الجنسية والسكري واضطراب استقلاب الشحوم.

المواطن حسام قاسر ١٨ سنة يسأل عن التأثيرات السلبية للهرمونات التي يأخذها على شكل حقن والتي تفيد الرياضيين؟  
التأثيرات عديدة وأهمها : على الجهاز التناسلي : انخفاض خصية ونقص النطاف وانعدامها أو الانتعاش المؤلم على الكبد: قد تحدث التهاب كبد ركودي ، وكيسات الكبد النزفية وأورام الكبد السليمة والخبيثة. على القلب: الذبحة القلبية والسكتات لوحظت زيادتها في رافعي الأثقال. الجهاز الدوري: زيادة الصفائح الدموية و الخثار البطيني. النفسية : سلوك عدواني وأعراض نفسية. الجلد: زيادة إنتاج الدهن وحج

الدورة الدموية ومقو لجميع عضلات الجسم ، بشرط أن يكون في الهواء الطلق، ومصحوباً بالتنفس العميق. والاهتمام بتناول قدر كاف من الخضراوات والفواكه يوميا والتي تساعد على الحفاظ على الحركة المنتظمة للأعضاء، يراعى تجنب الإمساك في فترة الحمل بالفواكه مثل التمر والخوخ المجفف والتين والفواكه المطبوخة والمالح والجزر والخس وتجنبي الأغذية التي تسبب الحموضة وحرقان المعدة مثل التوابل والمنبهات مثل الشاي والقهوة ومشروبات الكولا والكافكا والمقلبات. في حالة وجود أعراض الوحم في بداية الحمل... يصبح بعدم النهوض المفاجئ من الفراش، مع تناول

## الصحة والغذاء لكي يكون حملك مريحاً عليك ان تتغذي بصورة صحية و جيدة



لذا يجب الاهتمام بنوعية الأطعمة المتناول لا بالكمية ، لأن الطفل يعتمد على ما تتناوله الحامل من طعام. وتجنبي زيادة وزنه على الحدود المثلى له، لطولك، لأن أي زيادة في الوزن سيصبح من الصعب عليك أن تتخلصي منها بسهولة بعد الزواج.. تناولي كميات كافية من الماء والسوائل ، بما في ذلك اللبن وعصير الفواكه ، لكن لا تكثري من السكر معها ، بل اكتفي بقليل منهما ، لأن السكر يزيد من عدد السعرات الحرارية، مما يؤدي الى السمنة.. وبصفة عامة لا ينصح بأن يزداد وزنك في أثناء فترة الحمل على ٩ الى ١٠ كج.. وفي نفس الوقت فإن السكرين المستعمل بديل للسكر هو ممنوع على الحامل لانه يؤثر في الجنين كما في أشارت اليه الدراسات الحديثة.



النقص الدائم من الحديد بالغذاء وكذلك الامتناع عن شرب الشاي او القهوة او الكافكا ويسمح بكميات من الحديد بعد الأكل بساعتين على الأقل. واحرصي على تناول الاغذية الغنية بالكالسيوم والفسفور أثناء فترة الحمل والولادة ، وذلك لضمان نمو وسلامة العظام والأسنان. واحرصي على الخروج بالنشمي في الفترة ٨ الى ١٠ صباحا حتى يتكون فيتامين د الموجود تحت الجلد والذي يشجع نمو العظام وترسيب الكالسيوم عليها. واحرصي على المشي يوميا باعتدال ، فهو منشط

وتأثر صحة الجنين بشدة اذا كان طعام الأم خالياً من الفيتامينات الضرورية وبعض الأملاح مثل اليود الذي يؤدي نقصانه الى الاجهاض المبكر لدى الحوامل أو ولادة طفل ميت أو ولادة طفل يحمل اعاقة ذهنية لا قدر الله. لذا يجب عليك تناول الأطعمة البحرية بمقدار مرتين اسبوعيا في الأكل واستعمال الملح اليودي في اعداد الطعام لغناه باليود ، ومن المعروف ان الطعام الرديء يؤخر نمو العظام والأسنان ، فضلا عن أنه يضعف قدرة الطفل على مقاومة الأمراض الخطرة. والاهتمام بتناول لتر حليب يوميا ويفضل أن

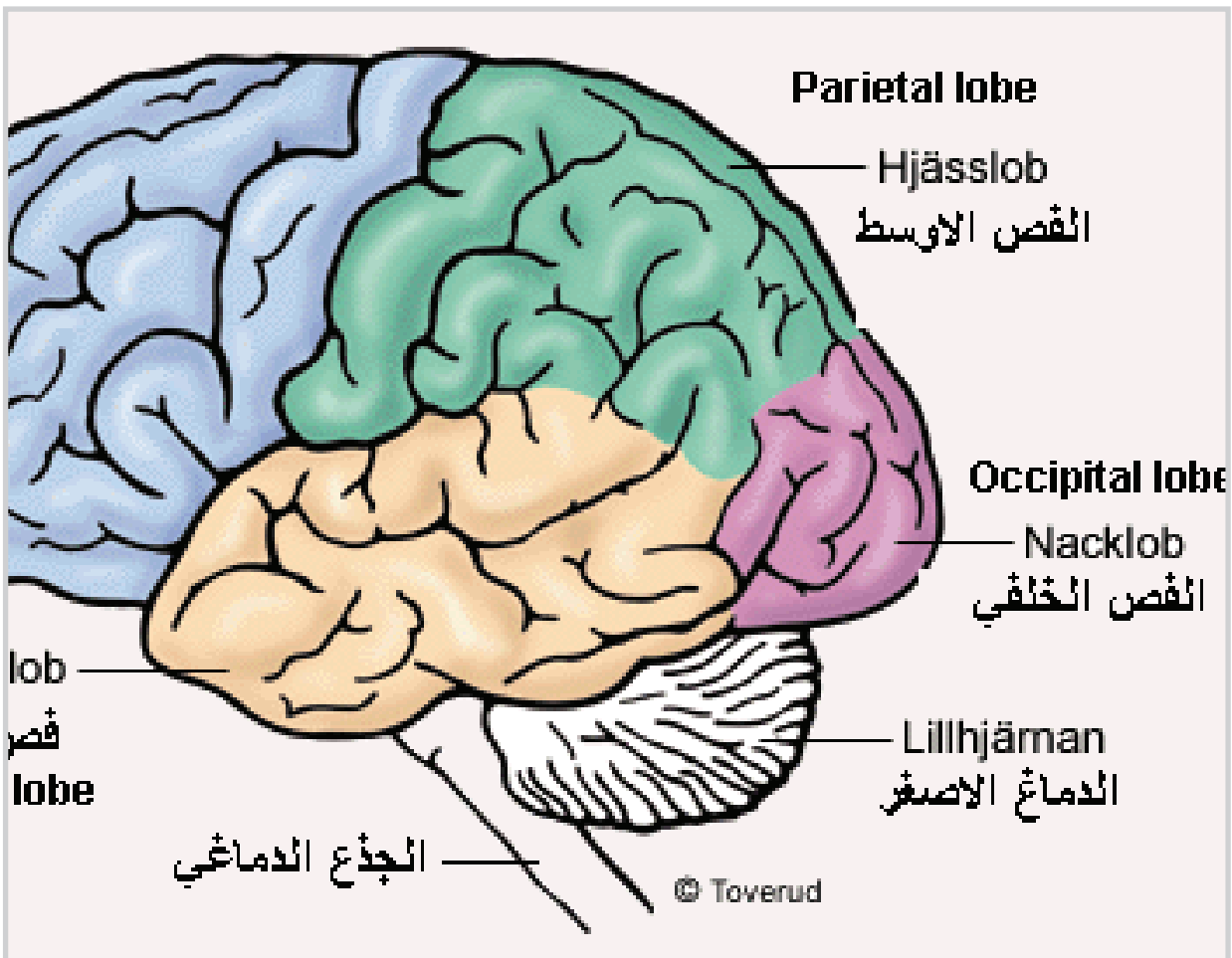
## مشكلة التدخين والغرف المغلقة للاطفال الرضع



أشارت نتائج دراسة حديثة إلى أنه في حين أن وضع النوم على الظهر للرضع يحد من مخاطر تعرضهم للموت المفاجئ، فإن تدابير بسيطة مثل استخدام مروحة أو فتح نافذة يمكن أن تساعد أيضا في تقليل تلك المخاطر. ووجدت كيمبرلي كوليمان فوكس وزملاؤها في قسم البحوث التابع لمؤسسة كايسر بيرمانينت في أوكلاند بولاية كاليفورنيا، أن الرضع الذين ناموا في غرفة مزودة بمروحة قللت مخاطر تعرضهم للموت المفاجئ بنسبة ٧٢٪، مقارنة مع نظرائهم الذين ناموا في غرفة غير مجهزة بمروحة. وقال الباحثون إن هذه النتيجة جاءت بصرف النظر عن وضع النوم، وقلل فتح نافذة المخاطر بنسبة ٣٦٪.

وقال المعهد الوطني لصحة الأطفال والتنمية البشرية الذي ساعد في تمويل الدراسة، إن النتائج المتعلقة بالتهوية في حاجة إلى أن تؤكدتها بحوث إضافية. وأوضح المعهد أنه بغية الآن لا يوجد بديل لأكثر الوسائل فعالية للحد من الموت المفاجئ للرضع وهي نوم الأطفال على ظهورهم، وتشمل الإجراءات الأخرى غير لينة وتجنب الفراش الناعم ومنع التدفئة الشديدة وعدم التدخين في أثناء الحمل أو حول الأطفال الرضع.

## الدماغ بين الشيخوخة.. والابداع



على شريحة مجهر .. وخلايا احدى هاتين المجموعتين تحيلة منتظمة في صفوف متراسة . وحركاتها سريعة نشطة يكاد ان يكون لها هدف من وراء اصطافها وتحركها ، اما الخلايا في المجموعة الأخرى فهي أضخم حجما وأكثر ترهلا وأقل تنظيما في توجهاتها .. وهي بطيئة الحركة يكاد لا يكاد يحس بها.. ان هاتين المجموعتين من الخلايا منتحمتان الى نفس الاسرة من انواع الخلايا في جسم الانسان ، اسرة (الاورمات الليفية) اذن ما سر الفرق البارزة في اشكالها وحركاتها ؟ هناك سبب واحد فقط بهذا الاختلاف ، انه العمر ! فالخلايا من افراد المجموعة الأولى هي النخيلة النشيطة هي خلايا شابة تتحرك في مجال دورات حياتها المكورة لهذا فهي في اوج نشاطها وحيويتها . اما خلايا المجموعة الأخرى وهي البدينة البطيئة ، فهي خلايا هرمة تكافح في خضم الفترة المتعبة المهتكة من حياتها و يطلق عليها اسم فترة التشنج. صحة الجسم وصحة العقل العلم يخطو خطوات مذهلة على طريق الاكتشافات الطبية الباهرة ، من يدري فقد يجد في وقت قريب حلا ناجعا لعلاج معظم افات الدماغ لا نهرم..

ما الخلل الذي يعتر ي الدماغ عندما يهرم الانسان ؟ ظل العلماء يعتقدون الى امد قريب بأن دماغ الانسان يخسر كثيرا من خلاياه مع التقدم في السن ، وهي خسارة كان يظن الا سبيل الى تعويضها اذا فقدت غير ان الادلة العلمية الجديدة تصفي مزيدا من مبررات التفاؤل على وجهة النظر هذه..

بغداد / سها الشخيلي يقول الدكتور محمد زكي انحصار الجملة العصبية: - قام ليفي من اساتذة العلوم العصبية بدراسة ظاهرة الدماغ المتقلص فتوصلوا الى قرار مفاده ، انه لا يحدث تداع يحدث به في مجموع كثافة الخلايا العصبية الا في ثلاث مناطق مهمة في الدماغ

.. واستدلوا على ان عدد الخلايا الكبرى في هذه المناطق الثلاث يطرأ عليها بعض النقص بسبب التقدم في السن، غير ان هذه الخسارة يعوضها حدوث زيادة في عدد الخلايا الصغرى فالاولى (الخلايا الكبرى) لا تهلك بل يتقلص حجمها. ومع ان الخلايا الصغرى تحيد اداء مهام الخلايا الكبرى ولا تتفوق في الاضطلال بوظائفها، الا ان الامسل قائم بان يصبح بالإمكان انماؤها او ابقائها بحيث تستطيع استعادة الوظيفة الطبيعية للدماغ. وقد عرف العلماء ومنذ سنوات ان معظم الخلايا في جسم الانسان حياة خاصة بها ، وان هذه الخلايا عندما يمتد العمر بالانسان وتشرف (مثله) على نهاية اعمارها تمر بصيغتها الخاصة من صيغ عملية الشيخوخة ، ومع ان هذا الامر لم تثبت صحته بعد الا ان بعض الخبراء يظن ان الخلايا الهرمة في الجسم هي التي تسبب شيخوخة الاجهزة العضوية جميعا . واستنادا الى هذا الظن فان شيخوخة الجسم تحدث عندما (يتقاعد) عدد كبير من خلاياه فلا تعود قادرة على اداء وظائفها على النحو الصحيح .. تخليص مجموعة عتتين من الخلايا