

ارتفاع ضغط الدم - القاتل البطيء

ارتفاع ضغط الدم لا يؤلم، ولكنه يتسبب في رفع معدل الخطورة للإصابة بحالات السكتة والأمراض الوعائية الخطيرة والأزمات القلبية. وفي ألمانيا وحدها يعاني من هذا المرض حوالي نصف الأفراد ممن تتجاوز أعمارهم ٦٠ عاماً، بالإضافة إلى الشباب الصغار أيضاً. يشغل أ. د. ديتريش أندريسن منصب المدير الطبي لقسم القلب والأوعية في مستشفى فيفانتس على نهر أوربان في برلين، وهو الآن يحدثنا ويجب على الاستفسارات في إطار هذا الموضوع.



أ. د. ديتريش أندريسن
مدير مستشفى الباطنة
والمختصة في أمراض القلب/
كونسيرف والطب الحرج
مستشفى فيفانتس على نهر
أوربان / في فريدريشهاين،
برلين

كيف تنشأ هذه الترسبات؟

أ. د. أندريسن: الغشاء الداخلي الناعم للأوعية الدموية يتعرض للاحتكاك بفعل ارتفاع ضغط الدم، ومرور الوقت يتعرض للتمزق. تماماً كما هو الحال مع الخرطوم في إطار السيارة: فعندما تقوم بنفخ الإطار بقيمة أربع ضغط جو زائد بدلاً من اثنين، فإنه يصبح مسامياً وقد يتعرض للتمزق. وهكذا يكون الأمر مع الأوعية الدموية.

ما وجه الخطورة في هذه التمرقات؟

أ. د. أندريسن: حتى لو كان الأمر يتعلق بتمرقات صغيرة تماماً، فإن الجسم ينتبه إلى أن هناك موقع نزيف. بعد ذلك تأتي الصفائح الدموية وتحاول إيقاف النزيف. وعندئذ فإنها تتسبب في غلق الوعاء الدموي تماماً - ينسد. والانسداد يعني: السكتة. ولذلك فإننا نطلق على انسداد الشريان التاجي القلبي السكتة القلبية وعلى انسداد الوعاء المخي السكتة الدماغية أو النوبة. وكلا المرضين يؤديان إلى النهاية الكارثية لمرض ارتفاع ضغط الدم الذي بدأ بدون أية آلام.

ولكن الملح يوجد في كثير من المواد الغذائية. كيف يمكن إذا تناول الطعام بدون ملح؟

أ. د. أندريسن: يحصل الإنسان بالفعل على كمية كبيرة من الملح إذا لم يتم الإنسان بإضافة المزيد منه بعد الطهو - وهو ما يعني إزالة علبه الملح من المنضدة.

ما الدور الذي يلعبه الضغط النفسي في هذا المرض؟

أ. د. أندريسن: يصل الأمر بالإنسان الذي يعاني من ضغوط نفسية وبدنية إلى ارتفاع ضغط دمه. وهي عملية مواءمة وتكيف طبيعية للغاية. ينتظم ضغط الدم بمجرد أن يعود الهدوء للمرء. وإذا حدث وكان الإنسان عرضة للضغط المستمر فيمكن أن يصل الأمر مع مرور الوقت إلى ارتفاع ضغط الدم.

ما هو تأثير ارتفاع ضغط الدم على الأوعية والأعضاء؟

أ. د. أندريسن: في الواقع يتسم جدار الوعاء الدموي بأنه شديد الرقة والمرونة. ومن خلال ارتفاع ضغط الدم تصبح جدران الأوعية أكثر تصلباً وجساءة. تستغرق هذه العملية أكثر من عشر وعشرين وثلاثين سنة. وهنا تجدر الإشارة إلى أن نسبة 70% من المرضى فوق ستين عاماً يعانون مشاكل صحية بسبب تصلب الأوعية الدموية. ونتيجة لارتفاع ضغط الدم المستمر تصبح جدران الأوعية مسامية وتتكون ترسبات عليها، مثل الكوليسترول والتصلبات. وبذلك يمكن أن يتفاقم الوضع ويصل إلى كارثة.

في الواقع لا يبدو موضوع ارتفاع ضغط الدم جديداً. فلماذا إذا يتسم بهذه الخطورة؟

أ. د. أندريسن: يعد مرض ارتفاع ضغط الدم بمثابة قاتل يفتك بصحة الإنسان ببطء ودون إنذار. إذا لم يكن هذا المرض موجوداً، كنا نحن البشر سنعيش فترة أطول ونتمتع بصحة أفضل. ارتفاع ضغط الدم في حد ذاته ليس مرضاً خطيراً، ولكننا نشعر أننا على ما يرام وقادرين على الإنجاز ولا نحتاج لفترات نوم طويلة وبقدرة عالية على العمل. ولكن على مدار سنوات فإن ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى إلحاق أضرار بنظام الدورة الدموية، ويمكن أن يصل الأمر إلى حدوث مشاكل صحية خطيرة، مثل النوبات القلبية والسكتة وأمراض العينين أو الكلى.

ما الذي يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم؟

أ. د. أندريسن: نحن نعلم أن هناك سبباً يكمن في الجينات، أي أنه يوجد سبب وراثي. وليس من النادر أن يكون الأب أو الأم كانت تعرضت لنوبة قلبية أو سكتة. وفي هذا الإطار تجدر الإشارة أيضاً إلى اتباع أسلوب حياة غير صحي، يتمثل في زيادة الوزن وتناول كميات كبيرة من الملح مع الطعام وقلة الحركة والضغط النفسي والعاطفي المستمر. كل هذه العوامل معاً من شأنها أن ترفع ضغط الدم وتسبب فيما بعد هذه الأضرار العضوية.